

## Положение о проведении соревнования «StarHIIT Challenge»

1. Место и дата проведения соревнований:  
Г. Москва, Новодмитровская улица, 1, территория «Хлебозавод»,  
Бойлерная 28.01.2024.
2. Время начала соревнований:  
14:00
3. Организатор соревнований:  
Сеть фитнес-клубов Spirit. Fitness
4. Цели и задачи:  
Пропаганда здорового образа жизни и популяризации фитнеса и спорта.
5. Требования к участникам соревнования:
  - К участию допускаются члены клуба, достигшие 18 лет, чье физическое состояние здоровья не имеет ограничений по медицинским показаниям. Лица, достигшие 14 лет, чье физическое состояние здоровья не имеет ограничений по медицинским показаниям, принимаются с письменным согласием родителей.
  - Соревнования проводятся в командном зачете, допускают формирование смешанных групп из спортсменов обеих полов, а также смешанные возрастные категории.
  - Лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, не могут быть допущены к участию.
6. Правила регистрации и обязанности участников:
  - Для регистрации в команде, претенденту необходимо оставить заявку в чате клуба.
  - Соревнования не ограничены количеством участвующих команд. Организатор оставляет за собой право остановить регистрацию при достижении 30 зарегистрировавшихся команд клубов.
  - Каждый участник обязан ознакомиться с Положением о Соревнованиях, согласиться со всеми Правилами, включая обязательство подписать отказ от претензий.
  - Команда может менять состав участников до начала Соревнований. Допускается не более 1-й (одной) замены в одной команде. В процессе Соревнований замена участника запрещена.
  - Форма одежды участника Соревнования – спортивная, разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, компрессионной одежды.
  - Крайний срок подачи заявки на участие 25.01.2024г.
7. Программа Соревнования:  
Каждое испытание представляет собой уникальное комплексное двигательное задание, состоящее из различных движений, представляющих собой локомоторные и перемещающие действия. Комплексы упражнений для различных полов не различаются по

степени технической сложности. Каждый участник, выполняет определенное количество повторений упражнения за максимально быстрое время.

За день до соревнований каждая команда получает протокол очередности, свой порядковый номер. В день соревнований все команды собираются в месте проведения соревнований для приветствия и вводного инструктажа по всем этапам. Соревнование состоит из трех этапов, перед началом соревнований будет проводиться инструктаж представителей всех команд.

Инструктаж включает в себя - показ упражнения, требования к его оценке, правила начисления штрафных баллов.

После инструктажа представители всех команд выходят из зоны места проведения соревнований.

Первый этап.

Первые десять команд по нумерации остаются. Занимают выпавшую им рабочую зону (схема прилагается). Во время соревнований каждая команда находится только в своей рабочей зоне.

До сигнала соревнований каждая команда занимает позиции для старта.

Подготовка: все участники находятся в зоне ожидания (квадрат 1), один участник находится перед линией старта квадрат 1. Последовательность участников фиксируется до начала этапа 1 и не меняется в процессе эстафеты.

Оборудование в зоне ожидания: два диска весом 5 кг, два диска весом 2,5 кг, два диска весом 1,25 кг, два зажима.

Оборудование в рабочей зоне: один гриф за контрольной линией 1.

Начало: по сигналу включается секундомер и участник 1 приступает к выполнению ЭТАП 1 - ЭСТАФЕТА.

Первый участник начинает движение 1.

**ДВИЖЕНИЕ 1. ЭСТАФЕТА.** Старт за линией старта, зона ожидания (квадрат 1). По сигналу участник 1 бежит в рабочую зону (квадрат 2).

*Исходное положение:* стоя на двух ногах за линией старта один диск в руке. *Выполнение:* УЧАСТНИК 1 с диском бежит к контрольной линии 1. Пересекает ее и кладет диск в зону для «сбора дисков» (обозначена в схеме). Возвращается в зону ожидания. Передает эстафету следующему участнику. Передача эстафеты - пересечение линии старта и касание рукой плеча следующего участника. УЧАСТНИК 2 берет следующий диск и повторяет путь участника 1. УЧАСТНИК 3 берет следующий диск и повторяет испытание. УЧАСТНИК 4 после забега передает эстафету участнику 1 и испытание продолжается в той же последовательности участников. Когда все диски перемещены в рабочую зону, УЧАСТНИК 3 берет два зажима и относит их в зону сбора дисков, возвращается и передает эстафету участнику 4. УЧАСТНИК 4 бежит к контрольной линии 1. Собирает штангу и выполняет 10 повторов ДВИЖЕНИЯ 2.

*Исходное положение:* штанга на полу, стопы шире таза, корпус вертикально (макушка направлена вверх, корпус и бедра в вертикальной плоскости). *Выполнение:* через приседание (таз назад и вниз, бедро параллельно полу или ниже) взять штангу, принять вертикальное положение, через приседание опустить штангу на пол, принять исходное положение. Это один повтор. После 10 повтора участник возвращается в зону ожидания и передает эстафету участнику

1. После этого время на секундомере останавливается и фиксируется в протоколе.

Цель: пройти этап за более короткое время.

Итоговое время команды заносится в протокол, отдельно заносится количество штрафных баллов.

ШТРАФЫ движения 1 (эстафета):

1. Отсутствует пересечение контрольной линии 1.
2. Диски сложены вне зоны «сбора дисков».

ШТРАФЫ зоны ожидания:

1. Передача эстафеты. Отсутствие касания плеча при передаче эстафеты от одного участника другому.
2. Передача эстафеты произошла вне зоны ожидания (нет полного пересечения линии старта участника, передающего эстафету).
3. Нарушена последовательность участников при передаче эстафеты.
4. Выход участника из зоны ожидания, во время прохождения испытания.

НЕЗАЧЕТ движения 2:

- В приседании бедро остается выше параллели с полом.
- Отсутствует вертикальное положение тела со штангой и без.

За каждый штраф начисляется плюсом 30 сек к итоговому времени.

После того, как все десять команд закончат выполнение этапа 1 и их представители подпишут протокол итогового времени и протокол штрафов зоны ожидания, они покидают зону проведения соревнований. Заходят следующие десять команд. Так пока все команды не закончат первый этап. Представитель каждой команды подписывает протокол результатов этапа и протокол штрафов. Только тогда переходим ко второму этапу.

Второй этап.

Первые десять команд по нумерации остаются. Занимают выпавшую им рабочую зону (схема прилагается). Во время соревнований каждая команда находится только в своей рабочей зоне.

До сигнала соревнований каждая команда занимает позиции для старта.

Подготовка: все участники находятся в зоне ожидания (квадрат 1), один участник находится перед линией старта квадрат 1. Последовательность участников фиксируется до начала этапа 2 и не меняется в процессе. 4 движения выполняются в строгой последовательности. Каждый участник выполняет только одно из четырех движений: дроп сквот с касанием диска (5кг) пола, отжимание с касанием корпуса ступи, прыжок на степ с жимом диска (2,5 кг), переход руками по ступи в позиции планка.

Оборудование в рабочей зоне: один диск весом 5 кг, степ платформа с одной подставкой с каждой стороны, один диск весом 2,5 кг, коврик.

Начало: по сигналу включается секундомер и участник 1 приступает к выполнению ЭТАП 2 -КРУГОВАЯ.

УЧАСТНИК 1 начинает движение 1.

**ДВИЖЕНИЕ 1. ДРОП СКВОТ С КАСАНИЕМ ДИСКА ПОЛА.** Старт за линией старта в зоне ожидания (квадрат 1). По сигналу УЧАСТНИК 1 бежит в рабочую зону (квадрат 2) и принимает исходное положение. Исходное положение: диск (5 кг) в руках, стопы ширина таза, вертикальное положение корпуса. Выполнение: прыжком из исходного положения участник переходит в приседание (таз назад и вниз, бедро параллельно полу или ниже), диск касается пола, грудь вверх, прыжком вернуться в исходное положение. Цель: сделать 40 повторов как можно быстрее (считается каждый верный повтор). После 40 повторов, которые пошли в зачет, участник бежит к своей команде, пересекает линию старта. Передает эстафету следующему УЧАСТНИКУ 2. Передача эстафеты - в зоне ожидания, касание рукой плеча следующего участника.

УЧАСТНИК 2 начинает движение 2.

**ДВИЖЕНИЕ 2. ОТЖИМАНИЕ.** Старт за линией старта в зоне ожидания (квадрат 1). УЧАСТНИК 2 бежит в рабочую зону (квадрат 2) и принимает исходное положение. Исходное положение: обе руки на пол и подняться в позицию планки на прямых руках от колен, подтянув корпус и бедра от ступни. Выполнение: лечь изгибом бедра на основание ступни платформы, корпус на ступни платформе, одновременно обе ладони прижаты к боковым бортикам ступни платформы. Вернуться в исходное положение. Цель: сделать 40 повторов как можно быстрее (считается каждый верный повтор). После 40 повторов, которые пошли в зачет, участник бежит к своей команде, пересекает линию старта. Передает эстафету следующему УЧАСТНИКУ 3. Передача эстафеты - в зоне ожидания, касание рукой плеча следующего участника.

УЧАСТНИК 3 начинает движение 3.

**ДВИЖЕНИЕ 3. ЗАПРЫГИВАНИЕ НА СТЕП ПЛАТФОРМУ С ЖИМОМ ДИСКА НАД ГОЛОВОЙ.** Старт за линией старта в зоне ожидания (квадрат 1). УЧАСТНИК 3 бежит в рабочую зону (квадрат 2), берет диск (2,5 кг) и принимает исходное положение. Исходное положение: ступни платформы между стоп обе ноги на полу, диск в двух руках на уровне ключиц (ниже подбородка). Выполнение: одновременно двумя ногами запрыгнуть на ступни, поднять диск над головой, спрыгнуть одновременно двумя ногами со ступни (ступни платформы между стоп), опустить диск ниже подбородка сгибая локтевые суставы. Цель: сделать 40 повторов как можно быстрее (считается каждый верный повтор). После 40 повторов, которые пошли в зачет, участник бежит к своей команде, пересекает линию старта. Передает эстафету следующему УЧАСТНИКУ 4. Передача эстафеты - в зоне ожидания, касание рукой плеча следующего участника.

УЧАСТНИК 4 начинает движение 4.

**ДВИЖЕНИЕ 4. ШАГИ В ПЛАНКЕ ЧЕРЕЗ СТЕП.** Старт за линией старта в зоне ожидания (квадрат 1). УЧАСТНИК 4 бежит в рабочую зону (квадрат 2) и принимает исходное положение. Исходное положение: позиция планки с прямых ног, обе руки на полу сбоку от ступни-платформы, которая расположена узкой стороной к участнику. Выполнение: участник через шаг руками должен перейти по ступни на другую сторону и поставить обе руки на пол (ладонь каждой на полу). Каждая рука

должна пройти по ступу. При шаге по ступу руки не перекрещиваются, сохранить позицию планки, таз не выше линии плеч. Повторить все в другую сторону. Цель: сделать 40 повторов как можно быстрее (считается каждый верный повтор). После 40 повторов, которые пошли в зачет, участник бежит к своей команде, пересекает линию старта. Передает эстафету следующему УЧАСТНИКУ 1. Передача эстафеты – в зоне ожидания, касание рукой плеча следующего участника. После этого время на секундомере останавливается и фиксируется в протоколе.

Цель: пройти этап за более короткое время.

Итоговое время команды заносится в протокол, отдельно заносится количество штрафных баллов.

#### НЕЗАЧЕТ движения 1:

- В приседании бедро остается выше параллели с полом.
- Отсутствует касание диска пола.
- Отсутствует вертикальное положение тела в исходной позиции.

#### НЕЗАЧЕТ движения 2:

- Нарушение исходного положения: не полный подъем на прямых руках в позицию планка.
- Отсутствует касание бортиков ступа двумя руками одновременно.
- Бедро на ступ платформе в нижней точке.

#### НЕЗАЧЕТ движения 3:

- Неверное исходное положение: стопы на ступе, диск над головой.
- Отсутствует одновременное касание двух ног ступ платформы/пола.
- При запрыгивании на ступ диск находится ниже головы.
- При возврате в исходное положение диск на уровне или выше подбородка.

#### НЕЗАЧЕТ движения 4:

- В исходном положении только одна рука касается пола.
- При перемещении только одна рука проходит по ступе, перемещение происходит через прыжок руками.
- Перемещение происходит через скрестный шаг руками.
- В позиции планка – таз выше линии плеч.

#### ШТРАФЫ зоны ожидания:

1. Передача эстафеты. Отсутствие касания плеча при передаче эстафеты от одного участника другому.
2. Передача эстафеты произошла вне зоны ожидания (нет полного пересечения линии старта участника, передающего эстафету).
3. Нарушена последовательность участников при передаче эстафеты.

#### 4. Выход участника из зоны ожидания, во время прохождения испытания.

За каждый штраф начисляется плюсом 30 сек к итоговому времени.

При нарушении последовательности движений, участник возвращается в зону ожидания, для начала выполнения верного движения.

Если участник не может пройти испытание (не может запрыгнуть на степ, подняться в отжимании...) и в течении одной минуты. Судья может закончить этот этап, зафиксировав штраф 60 сек.

После того, как все десять команд закончат выполнение этапа 2 и их представители подпишут протокол итогового времени и протокол штрафов зоны ожидания, они покидают зону проведения соревнований. Заходят следующие десять команд. Так, пока все команды не закончат второй этап. Представитель каждой команды подписывает протокол результатов этапа и протокол штрафов. Только тогда переходим к третьему этапу.

Третий этап.

Движение этого этапа демонстрируется перед самим этапом. При инструктаже объясняются все правила выполнения и штрафы.

Первые десять команд по нумерации остаются. Занимают выпавшую им рабочую зону (схема прилагается). Во время соревнований каждая команда находится только в своей рабочей зоне.

До сигнала соревнований каждая команда занимает позиции для старта.

Подготовка: все участники находятся в зоне ожидания (квадрат 1), один участник находится перед линией старта (квадрат 1).

Цель: пройти этап за более короткое время.

Итоговое время команды заносится в протокол, отдельно заносится количество штрафных баллов.

После того, как все десять команд закончат выполнение этапа 3 и их представители подпишут протокол итогового времени и протокол штрафов зоны ожидания, они покидают зону проведения соревнований. Заходят следующие десять команд. Так пока все команды не закончат третий этап. Представитель каждой команды подписывает протокол результатов этапа и протокол штрафов. Только тогда переходим к завершению соревнований.

#### 8. Определение результатов:

По окончании проведения Соревнований Организатор составляет турнирную таблицу, в которой учитывается результат всех участников Соревнования.

При подсчете результатов суммируется общее количество повторений во всех этапах и штрафные секунды. Побеждает команда, набравшая наименьшее время по сумме трех этапов. Прохождение всех испытаний будут фиксироваться на камеры.

Первое место занимает та команда, суммарное время которой за прохождение всех этапов с учетом штрафных секунд является

наименьшим. Второе и третье места, соответственно следующие в турнирной таблице.

Оглашение результатов состоится 28 января 2024г. Время оглашения результатов будет определено на месте, зависит от количества участвующих команд.

На подачу апелляции у команды есть 30 минут после оглашения результатов. Представитель команды предоставляет главному судье письменное заявление с указанием причины апелляции. На основании этого заявления происходит проверка результатов данной команды. По итогам проверки оглашается результат.

Организаторы оставляют за собой право вносить изменения в настоящее Положение и/или в другие документы, оформляемые для проведения на любом этапе подготовки Соревнования.