

Положение о проведении соревнования «StarHiit Challenge»

1. Место и дата проведения соревнований:

Г. Москва, Болотная площадь, площадка «Ролледром», 17.08.2025.

2. Время начала соревнований:

09:00 – начало регистрации команд.

10:00 – начало 1 этапа.

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 обоих полов, а также смешанные возрастные категории.
- В состав команды входят четыре участника. Капитаном команды обязательно является тренер сети фитнес-клубов Spirit. Fitness. Капитан готовит команду, но не участвует в самом соревновании.
- Лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, не могут быть допущены к участию.
- При не спортивном поведении: оскорбление других участников команд, судей, не спортивном поведении. Организатор оставляет за собой право исключить команду из соревнований.

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 40 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 15.08.2025г.

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 максимальное количество повторений упражнения за определенное 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

ДВИЖЕНИЕ 1.

СКЕЙТЕР.

Зона ожидания: Статика – удержание баланса стоя на одной ноге.

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, один участник находится у линии старта. Последовательность участников фиксируется до начала этапа 1 и не меняется в процессе.

Оборудование в зоне ожидания:

Отсутствует.

Оборудование в рабочей зоне:

Отсутствует. Для Движения 1 нужна будет только разметка (ширина разметки 60 см).

ПРОХОЖДЕНИЕ ЭТАПА

Старт за линией старта, зона ожидания. По сигналу УЧАСТНИК 1 бежит в рабочую зону для выполнения упражнения, остальные участники принимают положение «Статика – удержание баланса стоя на одной ноге».

Исходное положение СКЕЙТЕР: стоя за пределами линии разметки для движения 1.

Выполнение: прыжок в сторону с одной ноги на одну, опорная нога стоит на полу за пределы разметки (60 см), вторая нога носком касается пола линии разметки или за пределами (исключить касание носком зоны внутри разметки). Вторая нога (не опорная) находится позади опорной.

Исходное положение СТАТИКА – УДЕРЖАНИЕ БАЛАНСА НА ОДНОЙ НОГЕ: стоя на одной ноге, вторая нога не касается пола и опорной ноги, участники не касаются друг друга.

Передача эстафеты: пересечь линию старта и коснуться рукой плеча следующего участника. УЧАСТНИК 2 бежит в рабочую зону и повторяет выполнение упражнения (без дополнительных команд и сигналов).

У УЧАСТНИКА 1 есть 5 сек, чтобы принять положение «Статика – удержание баланса на одной ноге». Только в момент передачи эстафеты по сигналу на смену участники могут выйти из положения «Статика – удержание баланса на одной ноге» и снова его принять по команде ведущего. На это у них есть 5 сек. Смена опорной ноги - выбор участника, но сделать это он может только в момент передачи эстафеты.

Далее все повторяется. Каждый участник проходит испытание. Когда четвертый участник финиширует по финальному сигналу, означающему окончание 4 минуты, он остается в рабочей зоне.

Цель: максимальное количество повторов за одну минуту.

Количество повторов каждого участника заносится в протокол, отдельно заносится количество штрафных баллов.

ЗАЧЁТ движения 1:

1. Прыжок за линии разметки.
2. Касание второй (не опорной) ногой пола линии разметки или зоны за ней (внешняя зона).
3. Отсутствует касание любой ногой зоны внутри линий разметки.

ШТРАФЫ «Статика – удержание баланса на одной ноге».

ИЗ ОБЩЕЙ СУММЫ баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение:

1. Касание второй ногой пола и/или опорной ноги.
2. Касание рукой/руками пола.
3. Касание другого участника любой части тела.
4. Передача эстафеты. Отсутствие касания плеча при передаче эстафеты от одного участника другому. Из общей суммы баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение.
5. Передача эстафеты произошла вне зоны ожидания (нет полного пересечения линии старта участником, передающим эстафету).
6. Передача эстафеты. Участник или участники после передачи эстафеты превысили лимит 5 сек для перехода в позицию «Статика – удержание баланса на одной ноге». Из общей суммы баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение.
7. Выход участника из зоны ожидания во время прохождения испытания. Из общей суммы баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение.
8. Присутствие в зонах ожидания и/или рабочей любого инвентаря, не предусмотренного положением. Штраф – 5 баллов. Не убрали – исключение команды из этого этапа.

После того, как все десять команд закончат выполнение ДВИЖЕНИЯ 1 и их представители подпишут протокол количества повторов и протокол штрафов зоны ожидания, они покидают зону проведения соревнований. Заходят следующие десять команд. Так пока все команды не закончат первый этап. Переходим ко второму этапу.

ВТОРОЙ ЭТАП

ДВИЖЕНИЕ 2.

ЛАТЕРАЛЬНЫЙ БЕГ ЧЕРЕЗ СТЕП-ПЛАТФОРМУ.

Зона ожидания: планка с предплечья.

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, один участник находится у линии старта. Последовательность участников фиксируется до начала этапа 2 и не меняется в процессе.

Оборудование в зоне ожидания:

Три коврика на команду.

Оборудование в рабочей зоне:

Степ-платформа (высота – 1 подставка с каждой стороны).

ПРОХОЖДЕНИЕ ЭТАПА

Старт за линией старта, зона ожидания. По сигналу УЧАСТНИК 1 бежит в рабочую зону для выполнения упражнения, остальные участники принимают положение «планка с предплечий».

Исходное положение ЛАТЕРАЛЬНЫЙ БЕГ ЧЕРЕЗ СТЕП-ПЛАТФОРМУ: Принять положение, стоя правой/левой ногой у широкого края степ платформы.

Выполнение: Через бег по ступе перебежать на другую сторону на пол. Дальняя от ступа нога на полу, вторая не касается ступа (находится на весу). Бедро ноги, которая на весу, параллельно полу.

Исходное положение ПЛАНКА С ПРЕДПЛЕЧЬЯ: позиция планки с носков, локоть под плечом, таз не выше плеч.

Передача эстафеты: пересечь линию старта и коснуться рукой плеча следующего участника. УЧАСТНИК 2 бежит в рабочую зону и повторяет выполнение упражнения (без дополнительных команд и сигналов).

У УЧАСТНИКА 1 есть 5 сек, чтобы принять положение «планка с предплечья». Только в момент передачи эстафеты (после сигнала на смену участника и до сигнала ведущего) участники могут подняться из положения «планка с предплечья» и снова его принять. На это у них есть 5 сек.

Далее все повторяется. Каждый участник проходит испытание. Когда четвертый участник финиширует по финальному сигналу, означающему окончание 4 минуты, он остается в рабочей зоне.

Цель: максимальное количество повторов за одну минуту.

Количество повторов каждого участника заносится в протокол, отдельно заносится количество штрафных баллов.

ЗАЧЁТ движения 1:

1. Латеральное движение.
2. Бег через степ - ноги двигаются по платформе.
3. Бедро ноги, ближней к степ платформе поднято до параллели с полом.

ШТРАФЫ «Планка с предплечий». 2 предупреждения на команду на 3 штраф - 5 баллов.

Через 5 сек не скорректировал плюс штраф. Если 5 не поднялся до сигнала на смену участника плюс еще 5 баллов.

1. Участник вышел из позиции до сигнала о смене участника.
2. Выход в позицию «собака мордой вниз», «собака мордой вверх».
3. Касание коленом/коленями пола.
4. Поднял одну руку/ногу.
5. Перешёл в упор на ладони.

ИЗ ОБЩЕЙ СУММЫ баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение.

1. Передача эстафеты. Отсутствие касания плеча при передаче эстафеты от одного участника другому. Из общей суммы баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение.
2. Передача эстафеты произошла вне зоны ожидания (нет полного пересечения линии старта участником, передающим эстафету).
3. Передача эстафеты. Участник или участники после передачи эстафеты превысили лимит 5 сек для перехода в позицию «планка с предплечий». Из общей суммы баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение.
4. Выход участника из зоны ожидания во время прохождения испытания. Из общей суммы баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение.
5. Присутствие в зонах ожидания и/или рабочей любого инвентаря, не предусмотренного положением. Штраф – 5 баллов. Не убрали – исключение команды из этого этапа.
6. После 3-х предупреждений участник или участники в течении 5 сек не вышли в позицию статики. Штраф - 5 баллов. Так и не вернулся до сигнала на смену участника - штраф 5 баллов.

После того, как все десять команд закончат выполнение ДВИЖЕНИЯ 2 и их представители подпишут протокол количества повторов и протокол штрафов зоны ожидания, они покидают

зону проведения соревнований. Заходят следующие десять команд. Так пока все команды не закончат первый этап. Переходим к третьему этапу.

ТРЕТИЙ ЭТАП

ДВИЖЕНИЕ 3.

ЭСТАФЕТА «БЕРПИ БЕЗ ПРЫЖКА».

Зона ожидания: ожидание участниками передачи быстрой эстафеты.

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, один участник находится у линии старта. Последовательность участников фиксируется до начала этапа 3 и не меняется в процессе.

Оборудование в рабочей зоне:

Для Движения 3 нужна будет только разметка (60 см).

Один коврик по необходимости. Команда сама решает использовать его или нет.

ПРОХОЖДЕНИЕ ЭТАПА

Старт за линией старта, зона ожидания. УЧАСТНИК 1 стоит у линии старта, остальная команда в зоне ожидания.

Исходное положение БЕРПИ БЕЗ ПРЫЖКА: положение стоя, спиной к разметке, ноги за пределами внутренней зоны разметки (60 см). Может быть заступ на линию.

Выполнение: через приседание в планку, вернуться в приседание, подняться и принять вертикальное положение (плечи над тазом, макушка направлена наверх) и сделать хлопок над головой (руки выше линии головы). В позиции планки: ладонь и стопы находятся за пределами разметки (60 см), никакая часть тела не должна касаться линии разметок и внутренней зоны разметки. При выходе из позиции планки стопы могут находиться на линии разметки.

Сделав 10 засчитанных повторов, УЧАСТНИК 1 бегом возвращается назад и передает эстафету следующему участнику, коснувшись плеча.

Передача эстафеты: касание плеча участника, находящегося в зоне ожидания.

Далее все повторяется в течении 4-х минут. Каждый участник проходит испытание по несколько раз без дополнительных команд и сигналов. По сигналу, обозначающему конец 4й минуты, участник, не успевший финишировать, может сразу завершить выполнение упражнения – повтор не будет засчитан.

Цель: Сохраняя последовательность участников, количество верных забегов за 4 минуты. Количество повторов на команду заносится в протокол, отдельно заносится количество штрафных баллов.

ЗАЧЁТ движения 3:

1. В позиции планка ладони и стопы находятся за пределами линий разметки.

2. В позиции планки отсутствует касание любой частью тела внутренней зоны и линий разметки.
3. При выходе из планки принято вертикальное положение - плечевые, тазобедренные, коленные суставы и голеностоп в одной вертикальной плоскости, макушка направлена вверх.
4. После принятия вертикального положения хлопок над головой - руки выше линии головы.
5. Сделал 10 повторов ДВИЖЕНИЯ, которые засчитаны.

ИЗ ОБЩЕЙ СУММЫ баллов вычитается 5 баллов ШТРАФА за каждое нарушение:

1. Передача эстафеты. Отсутствие касания плеча при передаче эстафеты от одного участника другому. Из общей суммы баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение.
2. Передача эстафеты произошла вне зоны ожидания (нет полного пересечения линии старта участником, передающим эстафету).
3. Выход участника из зоны ожидания во время прохождения испытания. Из общей суммы баллов вычитается 5 баллов за каждое нарушение.
4. Присутствие в зонах ожидания и/или рабочей любого инвентаря, не предусмотренного положением. Штраф – 5 баллов. Не убрали – исключение команды из этого этапа.

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.

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 баллы. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов по сумме трех этапов. Прохождение всех испытаний будут фиксироваться на камеры, зона фиксации (рабочая или ожидания) выбирается в зависимости от сложности испытания.

Первое место занимает та команда, которая набрала наибольшее количество баллов (за вычетом штрафных баллов). Второе и третьи места, соответственно, – следующие в турнирной таблице.

Оглашение победителей состоится 17 августа 2025г. Время оглашения будет определено на месте, зависит от количества участвующих команд. Оглашение всех результатов в течении недели.

На подачу апелляции у команды есть 30 минут после финального забега 3 этапа. 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.