

Положение о проведении соревнования «StarHIIT Challenge»

1. Место и дата проведения соревнований:

г. Москва, перед музеем современного искусства «Гараж», молодежная точка «Телепорт». 17.08.2024.

2. Время начала соревнований:

15:00 – начало регистрации команд.

16:00 – 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 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 15.08.2024г.

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

ДВИЖЕНИЕ 1.

ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ, ДО КАСАНИЯ СТЕП ПЛАТФОРМЫ.

Зона ожидания: планка с предплечий.

Первые пятнадцать 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 перед линией старта. Последовательность участников фиксируется до начала этапа 1 и не меняется в процессе.

Оборудование в зоне ожидания:

Два коврика на команду.

Оборудование в рабочей зоне:

1. Степ-платформа (высота - 8 подставок с каждой стороны).
2. Штанга среднего/тяжелого (для парней 15) и легкого/среднего (для девушек 10) веса. Судья не помогает поднять/опустить штангу.

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 ПРИСЕДАНИЯ: Принять вертикальное положения, стоя в средней постановке (чуть шире таза) спиной к платформе. ИП положения нет по дальности от степа. Штанга на верхней части спины.

Выполнение: Со штангой на плечах выполнить приседание до касания степ-платформы ягодицами и вернуться в И.П. Если после выполнения движения, штанга оказалась за пределами рабочей зоны, участник возвращается для ее возврата и толь после бежит для передачи эстафеты.

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

Передача эстафеты: снять штангу, положить на место, 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 принять положение «планка». Только в момент передачи эстафеты (после сигнала на смену участника и до сигнала ведущего), участники могут подняться из положения «планка» 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, 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. Четкое касание степ-платформы ягодицами.
2. Полное выпрямление ног с выходом в полное вертикальное положение (без наклона в корпусе).
3. Сохранение средней постановки стоп (чуть шире таза).

ШТРАФЫ: «Планка с предплечий».

2 предупреждения 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. Участник не принял позицию по сигналу ведущего.
3. Выход в позицию «собака мордой вниз», «собака мордой вверх».
4. Касание коленом/коленями пола.
5. Поднял одну руку.
6. 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 участника, передающего эстафету).
3. Передача эстафеты. Участник или участники после передачи эстафеты превысили лимит 5 сек для перехода в позицию

«Планка». 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.

После того, как все пятнадцать команд закончат выполнение ДВИЖЕНИЯ 1 и их представители подпишут протокол количества повторов и протокол штрафов зоны ожидания, они покидают зону проведения соревнований. Заходят следующие пятнадцать 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

ДВИЖЕНИЕ 2

ЭСТАФЕТА «БЕГ ИЗ И.П.С ИДЯ СПИНОЙ К ЛИНИИ СТАРТА»

Зона ожидания: ожидание участниками передачи быстрой эстафеты.

Первые пятнадцать 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 перед линией старта. Последовательность участников фиксируется до начала этапа 1 и не меняется в процессе.

Оборудование в рабочей зоне:

Диск тяжелого веса.

ПРОХОЖДЕНИЕ ЭТАПА

Старт за линией старта, зона ожидания. УЧАСТНИК 1 сидит за линией старта к ней спиной, остальная команда в зоне ожидания.

Исходное положение: сидя спиной к линии старта, ноги прямые. Все сидят спиной.

Выполнение: По сигналу, УЧАСТНИК 1 должен подняться не пересекая линию, развернуться и побежать к зоне с диском (будет две зоны, в одной лежит диск, а вторая пустая), подбегает к зоне с диском, берет его и аккуратно перекладывает в пустую зону не нарушая ее границ. Бегом возвращается назад и передает следующему участнику эстафету коснувшись плеча (следующий участник УЖЕ занял И.П.)

Передача эстафеты: касание плеча участника находящегося в исходном положении.

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 2:

1. Участник во время подъема не заступил за линию.
2. Диск переложен четко в зону.
3. Верно передали эстафету

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 участника, передающего эстафету). Нарушено ИП прямые ноги у стартующего
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 пятнадцать команд закончат выполнение этапа 2 и их представители подпишут протокол итогового времени и протокол штрафов зоны ожидания, они покидают зону проведения соревнований. Заходят следующие пятнадцать 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 3.

ПЛАНКА-ДЖЕК

Зона ожидания: Воздушный стул.

Первые пятнадцать 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 перед линией старта. Последовательность участников фиксируется до начала этапа 1 и не меняется в процессе.

Оборудование в зоне ожидания:

Отсутствует

Оборудование в рабочей зоне:

1.Коврик

ПРОХОЖДЕНИЕ ЭТАПА

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

Исходное положение ПЛАНКА-ДЖЕК: планка стопы вместе, кисть под плечом на коврике, таз не выше плеч, стопы вместе. Стопы на границе коврика на нем или на полу.

Исходное положение ВОЗДУШНЫЙ СТУЛ: стопы шире таза, угол между бедром и голенью 90 градусов, корпус и руки не касаются ног, участники не касаются друг друга.

Выполнение: Прыжком поставить одновременно обе стопы за коврик, сохраняя положение планки. Прыжком вернуть обратно стопы вместе.

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 принять положение «воздушный стул». Только в момент передачи эстафеты по сигналу на смену, участники могут подняться из положения «воздушный стул» и снова его принять по команде ведущего. 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, 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 3:

1. Ноги выпрямлены в коленях.
2. Таз не выше плеч
3. В прыжке стопы за ковриком, на возврате стопы вместе.

ШТРАФЫ «Воздушный стул». 2 предупреждения 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. Стопы шире средней постановки (позиция плие).
2. Отсутствует угол в коленях 90°.
3. Касание руками или корпусом ног и/или другого участника.

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 участника, передающего эстафету).
3. Передача эстафеты. Участник или участники после передачи эстафеты превысили лимит 5 сек для перехода в позицию «воздушный стул». 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 любой инвентаря, не предусмотренного положением. Штраф 5 баллов. Не убрали – исключение команды из этого этапа.

После того, как все пятнадцать команд закончат выполнение ДВИЖЕНИЯ 3 и их представители подпишут протокол количества повторов и протокол штрафов зоны ожидания, они покидают зону проведения соревнований. Заходят следующие пятнадцать команд. Так пока все команды не закончат третий этап. Представитель каждой команды подписывает протокол результатов этапа и протокол штрафов.

8. Определение результатов:

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

При подсчете результатов суммируется общее количество повторов во всех этапах и штрафные баллы. Побеждает команда, набравшая большее 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, суммарное количество повторов всех этапов, за вычетом штрафных баллов, набрала большее количество баллов. Второе и третье места, соответственно следующие в турнирной таблице.

Оглашение победителей состоится 17 августа 2024г. 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 оглашение 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.