

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении открытого кубка г. Алматы по Street Workout.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования проводятся с целью определения сильнейших спортсменов по «Street Workout» в г. Алматы и за его пределами, а также популяризации «Street Workout», как уличного направления, среди молодежи и взрослого населения страны.

ОРГАНИЗАТОРЫ

Общее руководство организацией мероприятия осуществляет спортивное крыло общественного объединения Я Алматинец, «Спортивная Лига» при поддержке Акимата г. Алматы.

Проведение открытого кубка г. Алматы по Street Workout осуществляет уличная команда г. Алматы по Street Workout «Mixteam».

Организационный комитет команды «Mixteam» в лице капитана команды Лабеецкого Валентина, чемпионов и участников команды Сташкова Александра и Аблизова Рамиля.

Судьи открытого кубка г. Алматы по Street Workout:

Сташков Александр: Двукратный чемпион Казахстана по Street Workout 2014-2015гг, чемпион Казахстана по «Workout Style» 2013г., участник чемпионата мира 2014-2015 гг.

Аблизов Рамиль: Чемпион Казахстана по выходам силой на 2 руки.
Почетный гость и главный судья.

Дмитрий Доценко: Абсолютный чемпион России 2015 года и чемпион России 2018 года. Победитель ежегодных всероссийских соревнований Base Wars с 2016 - 2018 года. Абсолютной чемпион кубка восточной Европы по стритлифтингу 2018.

Организационный комитет оставляет за собой право на внесение изменений и дополнений к данному Положению.

ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Открытый кубок г. Алматы по Street Workout проводится 4-5 мая в торгово-выставочном комплексе «Атакент» в 11 павильоне. По адресу ул. Тимирязева 42.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

1 день

1. «Workout battle».
2. Выходы силой на 2 руки.
3. Удержание статического элемента «Горизонтальный вис спереди» на время.
4. Удержание статического элемента «Флажок» на время.

2 день

5. Base Wars.
6. Двоеборье: Юниоры до 16 лет. (Турник 8 кг.+ Брусья 16 кг.)
7. Двоеборье: Девушки. (Турник + брусья)
8. Двоеборье: Мужчины. (Турник 32 кг. + брусья 48 кг.)

ТАЙМИНГ СОРЕВНОВАНИЙ

1 день

Время проведения соревнований с 9.00 до 17.00 часов.

Расписание проведения соревнований:

9.00 - 9.55 – Регистрация на «Workout battle». На другие дисциплины 1 дня регистрация открыта до 14.00.

9.55-10.00 - Торжественное открытие соревнований и приветствие участников соревнований.

10.00 – 14.30 – «Workout battle» Парни.

Порядок выступления спортсменов определяется стартовым протоколом по результатам жеребьевки. Каждый участник вытягивает номер. В порядке последовательности вытянутых номеров и будет заполняться турнирная таблица.

Соревнования в дисциплине «Workout battle» проводятся в виде выхода двух спортсменов 1х1. У каждого спортсмена есть ровно по 2 выхода. Оба спортсмена выходят на battle, первый спортсмен выполняет один или несколько элементов, далее начинает выступление второй спортсмен, после этого начинается второй раунд. В случае спорного момента судьи назначают третий выход, после чего определяют победителя.

В выступлении спортсменов оцениваются: техника выполнения статических и динамических элементов, наличие связок из элементов на перекладине, брусьях и на полу, сложность выступления, представление программы и согласованность ее с музыкальным сопровождением, мастерство спортсмена и исполнение программы.

Запрещается использование лямок и выполнений больших оборотов (солнышка)
Результат выступления спортсмена определяется суммой оценок, полученных им за технику выполнения упражнений, с применением к этой сумме коэффициентов по оценке программы.

14.30 – 15.00 – Перерыв, подсчет голосов по дисциплине «Workout battle»

15.00 – 17.00 – Соревнования пройдут по 3 дисциплинам:

-Выходы силой на 2 руки.

Порядок выступления спортсменов определяется стартовым протоколом по результатам жеребьевки.

Выходы силой на 2 руки осуществляются по строго установленным правилам – нужно разгибать руки в локтевых и плечевых суставах, как в упоре на перекладине, так и в нижней точке. Не допускается раскачка, использование лямок, выполнение элемента без обуви. Фиксация в верхней и нижней точке должна составлять не более 3 секунд. Запрещается скрещивать ноги и отклоняться в нижней точке более чем на 55 сантиметров (для этого будет установлена специальная преграда)

-Удержания статического элемента «Горизонтальный вис спереди» на время.

Удержания статического элемента «Горизонтальный вис спереди» выполняется по строго установленным правилам – Начало отсчета времени удержания начинается с момента зафиксированного элемента, в котором спортсмен находится строго в горизонтальном положении с прямой спиной, локтями и коленями. Время останавливается и фиксируется судьями в момент невыполнения любого из вышеперечисленных правил.

-Удержание статического элемента «Флажок» на время.

Удержание статического элемента «Флажок» выполняется по строго установленным правилам – Отсчет времени начинается с момента фиксации бокового баланса в горизонтальном положении. При выполнении бокового баланса корпус не должен быть прогнут в пояснице, руки не должны быть согнуты в локтях, ноги не должны быть согнуты в коленях.

17.00 – Награждение победителей».

2 день

Время проведения соревнований с 9.00 до 17.00 часов.

Расписание проведения соревнований:

9.00 - 9.55 – Регистрация на «Base Wars». На другие дисциплины 2 дня регистрация открыта до 12.00.

9.55-10.00 - Торжественное открытие соревнований и приветствие участников соревнований.

10.00 – 12.30 – «Base Wars» Парни.

Порядок выступления спортсменов определяется стартовым протоколом по результатам жеребьевки. Каждый участник вытягивает номер. В порядке последовательности вытянутых номеров и будет заполняться турнирная таблица.

В дисциплине **Base Wars**, 2 спортсмена выполняют комплекс упражнений на время. В этот комплекс входят базовые упражнения воркаута с собственным весом, такие как подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях, выходы силой, отжимания от пола, во всех их вариациях и разновидностях. Все упражнения выполняются в силовом стиле и строгой технике. Выигрывает тот, кто выполняет комплекс быстрее. Судья вправе не засчитывать повторение, если оно выполнено неправильно.

12.30 – 13.00 Технический перерыв, подсчет результатов в дисциплине Base Wars

13.00 – 14.00 соревнования пройдут по Дисциплине Двоеборье. До 16 лет.

В двоеборье до 16 лет ребята выполняют подтягивание на турнике с дополнительным весом + 8 кг. И отжимания на брусьях с дополнительным весом + 16 кг. Оцениваться выполнение упражнений будет по строго установленным правилам:

В Подтягиваниях запрещается выполнять маховые и рывковые движения корпуса, при поднятии корпуса вверх, подбородок должен находиться выше перекладины, при спускании корпуса необходимо полностью разгибать руки в локтях.

В отжиманиях на брусьях запрещается выполнять маховые и рывковые движения корпуса, при поднятии корпуса вверх необходимо полностью разгибать руки в локтях, при опускании корпуса, необходимо сгибать руки в локтях не менее, чем в 90 градусов, корпус должен подниматься и опускаться строго вертикально вниз и вверх без наклона туловища вперед.

Результаты определяется суммированием повторений в двух дисциплинах. Побеждает тот, кто выполнил большее количество повторений по итогам двух дисциплин.

14.00 – 15.00 соревнования пройдут по Дисциплине Двоеборье. Девушки

В женском двоеборье подтягивание на турнике и брусьях выполняются без дополнительного веса. Оцениваться выполнение упражнений будет по строго установленным правилам:

В Подтягиваниях запрещается выполнять маховые и рывковые движения корпуса, при поднятии корпуса вверх, подбородок должен находиться выше перекладины, при спускании корпуса необходимо полностью разгибать руки в локтях.

В отжиманиях на брусьях запрещается выполнять маховые и рывковые движения корпуса, при поднятии корпуса вверх необходимо полностью разгибать руки в локтях, при опускании корпуса, необходимо сгибать руки в локтях не менее, чем в 90 градусов, корпус должен подниматься и опускаться строго вертикально вниз и вверх без наклона туловища вперед.

Результаты определяется суммированием повторений в двух дисциплинах. Побеждает тот, кто выполнил большее количество повторений по итогам двух дисциплин.

15.00 – 17.00 соревнования пройдут по Дисциплине Двоеборье. Мужчины.

В двоеборье у мужчин подтягивание на турнике выполняются с дополнительным весом + 32 кг. И отжимания на брусьях с дополнительным весом + 48 кг. Оцениваться выполнение упражнений будет по строго установленным правилам:

В Подтягиваниях запрещается выполнять маховые и рывковые движения корпуса, при поднятии корпуса вверх, подбородок должен находиться выше перекладины, при спускании корпуса необходимо полностью разгибать руки в локтях.

В отжиманиях на брусьях запрещается выполнять маховые и рывковые движения корпуса, при поднятии корпуса вверх необходимо полностью разгибать руки в локтях, при опускании корпуса, необходимо сгибать руки в локтях не менее, чем в 90 градусов, корпус должен подниматься и опускаться строго вертикально вниз и вверх без наклона туловища вперед.

Результаты определяется суммированием повторений в двух дисциплинах. Побеждает тот, кто выполнил большее количество повторений по итогам двух дисциплин.

17.00 – Награждение победителей».

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Обязательным условием участия в соревнованиях является регистрация участника перед началом соревнований.

Во время соревновательных выступлений спортсмены должны быть одеты в спортивную форму:

- спортивные шорты (длиной не короче 5 см выше колен) или спортивные брюки свободного покроя.

- Во всех дисциплинах используется спортивная обувь,(кроссовки) гимнастическая обувь (чешки) не допускается.

- футболка с рукавом; допускается футболка без рукавов (майка).

- допускается использование эластичных бинтов и магнезии;

За нарушения в спортивной экипировке спортсмены могут быть дисквалифицированы.

Допуску спортсменов к соревнованиям будет определяться наличием справок от врача.

НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ

Победители и призеры соревнований награждаются грамотами и ценными призами. С уважением.

Валентин Лабецкий <https://vk.com/labetskyibor> 8 747 136 64 25

Сташков Александр https://vk.com/alex_mixteam 8 707 812 42 25

Аблизов Рамиль https://vk.com/ramil_workout 8707 787 00 69