ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРОВЕДЕНИИ КОНКУРСА
«ВОРКАУТ БАТТЛ»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о проведении серии конкурса «ВОРКАУТ БАТТЛ» определяет цель, порядок и условия проведения Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организацией «Федерация воздушно-силовой атлетики России» (далее - ФВСАР) серии конкурсов «ВОРКАУТ БАТТЛ» (далее - Конкурсы).

1.2. Цель Конкурса - популяризация вида спорта «воздушно-силовая атлетика».

1.3. Организатором Конкурсов является ФВСАР.

1.4. Информация о Конкурсе размещается на официальном сайте ФВСАР в сети «Интернет» по адресу: https://rapaf.ru, а также на официальных страницах ФВСАР в социальных сетях ВКонтакте (https://vk.com/rapaf) и Instagram (@rapaf.ru).

1.5. Перечень проводимых Организатором заданий Конкурса указан в Приложении №1 к настоящему Положению и подлежит размещению в социальных сетях ВКонтакте (https://vk.com/rapaf) и Instagram (@rapaf.ru).

2. Условия проведения Конкурсов

2.1. В Конкурсе могут принять участие пользователи социальной сети ВКонтакте и «Instagram», имеющие подписку на официальные страницы Организатора в социальных сетях ВКонтакте (https://vk.com/rapaf) и Instagram (@rapaf.ru).

2.2. Участники Конкурса публикуют видеоматериал с выполнением задания в личный аккаунт в соцсетях (ВКонтакте или Instagram IGTV) до 30 апреля 2020 г. не позднее 23.59 по московскому времени с хештегом «#воркаутбаттл», в соответствии с Приложением 1 к настоящему Положению.

2.3. При принятии решения об участии в Конкурсе участники Конкурса или их законные представители соглашаются с условиями настоящего Положения и дают согласие на предоставление, обработку и использование ФВСАР персональных данных в соответствии с положениями Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».

2.4. Публикуя видеоматериал на личной странице в социальной сети ВКонтакте или «Instagram» с хештегом «#воркаутбаттл», участники Конкурса или их законные представители передают ФТСАРР право безвозмездно воспроизводить видеоматериал на официальном сайте и в официальных социальных сетях ФВСАР, в печатных изданиях и других проектах ФВСАР, в том числе в рекламных целях, без дополнительных согласований.

3. Требования к видеоматериалу

3.1. Видео с выполнением задания должно быть загружено в личный аккаунт Вконтакте или Instagram и находиться в публичном доступе. В описании к видео нужно указать:

-Свой город

-Свой результат выполнения задания (время)

-Отметить аккаунт Организатора в Вконтакте @rapaf или в Instagram @rapaf.ru и официальный хештег «#воркаутбаттл» и «#фвсар».

3.2. Ответственностью атлета является предоставление открытого доступа к просмотру видео. Видео с выполнением упражнения должен быть снять единым файлом, без монтажа, перерывов, ускорения времени и остановок.

3.3. Видео должно быть хорошего качества (разрешение не менее 720р), при хорошем освещении.

3.4. Участники Конкурсов или их законные представители гарантируют подлинность авторства предоставляемых на Конкурсы видеоматериалов.

3.5. Видео может быть отклонено в следующих случаях:

- неточное соблюдение задания в видео;
- нарушение выполнения движений задания;
- одежда, препятствующая определению судьями выполнения Атлетом комплекса;
- неверный подсчет повторений;
- некачественное видео или нечитаемый формат ссылки. Несоблюдение руководства по предоставлению видеоматериала, в том числе запись движений под углом, на определенном расстоянии или при плохом освещении, что не позволяет судьям оценить степень выполнения Комплекса. Вследствие создаваемого оптического искажения широкоугольные объективы не должны использоваться при создании видео.

3.6. На видео Старт времени выполнения комплекса соответствует началу выполнения первого движения из исходного положения. Т.е., как только движение из исходного положения первого упражнения началось, отсчет времени пошёл. В заданиях с статическими упражнениями отсчет времени начинается с момента, когда принято правильное исходное положение первого упражнения.

3.7. Штрафные санкции могут быть наложены при нарушении атлетом стандартов выполнения движений или при качестве и ракурсе видеосъемки, не позволяющих оценить соответствие стандартам выполнения движений.

3.8. При наличии в видео незачетных повторений применяется следующая система штрафов:

- от 1 до 5 включительно незачетных повторений - налагается штраф в размере 5% от результата;
- от 6 до 10 включительно незачетных повторений - налагается штраф в размере 15% от результата;
- от 11 и более незачетных повторений налагается штраф в размере 20% от результата, либо результат аннулируется.

4. Порядок проведения Конкурсов

4.1. Победитель определяется по лучшему совокупному результату (выполненное задание за лучшее время).

4.2. По итогам Конкурса в течение 4 дней по его окончанию формируется таблица результатов. В таблице в соответствии с занятыми местами в каждом комплексе атлетам начисляются очки - 1 очко за 1-е место, 2 очка за 2-е и т.д, чем меньшее количество очков набирает атлет, тем выше его место в итоговой таблице. Атлет, получивший наименьшее количество очков, становится Победителем мероприятия.

4.3. Участники с одинаковым результатом очков и времени будет выявляется победитель по последнему полному раунду с лучшим временем.

4.4. Информация о победителях Конкурсов размещается на официальных страницах в социальных сетях ФВСАР.

4.5. По окончании мероприятия победители и призеры мероприятия обязаны выложить у себя на страничке в социальных сетях информацию о результатах мероприятии.

4.6. В случае дисквалификации Участника его место присуждается атлету, занимающему в таблице лидеров следующую порядковую позицию.

4.7. Жюри Конкурсов определяет 4-х финалистов Конкурсов.

4.8. Порядок награждения победителей и призёров Конкурса:

- участник, занявший 1 место в Конкурсе, награждается денежным призом в размере 1000 рублей.
- участник, занявший 2 место в Конкурсе, награждается денежным призом в размере 1000 рублей.
- участник, занявший 3 место в Конкурсе, награждается денежным призом в размере 500 рублей.
- участник, занявший 4 место в Конкурсе, награждается денежным призом в размере 500 рублей.

4.9. Между ФВСАР и победителями и призерами, либо законными представителями победителей, призёров Конкурсов (далее – законные представители) заключается договор о передаче ФТСАРР авторских прав на соответствующие видеоматериалы.

4.10. Для получения денежных призов и сертификатов победителями и призерами Конкурсов или их законными представителями представляются:

- ксерокопия паспорта, содержащая Ф.И.О., дату рождения, номер и серию паспорта, дату выдачи, сведения об органе, выдавшем паспорт, адрес регистрации, включая индекс;
- сведения СНИЛС;
- сведения о фактическом адресе проживания;
- контактный телефон;
- адрес электронной почты;
- банковские реквизиты расчётного счета (для перевода денежного приза).

5. Иные условия Конкурсов

5.1. ФВСАР оставляет за собой право отказать в выдаче денежного приза или сертификата в случаях:

- непредоставления или неполного предоставления информации и копий документов, указанных в пункте 4.6 настоящего Положения.

- если ФВСАР не сможет связаться с победителями и призерами Конкурсов или их законными представителями по любым, не зависящим от ФВСАР причинам.

5.2. Полученные денежные призы расходуются победителями и призерами Конкурсов или их законными представителями на нужды участников Конкурсов.

5.3. ФВСАР имеет право вносить изменения в настоящее Положение, а также отменять Конкурсы. В случае изменения настоящего Положения или отмены Конкурсов, информация об этом размещается на официальном сайте ФВСАР в сети «Интернет» по адресу: https://rapaf.ru, а также на официальных страницах ФВСАР в социальных сетях в ВКонтакте и Instagram.

5.4. Организатор Конкурса оставляет за собой право изменять состав Жюри Конкурсов. В случае изменения состава Жюри Конкурсов, информация об этом размещается на официальных страницах Организатора в социальных сетях в ВКонтакте и Instagram.

Приложение №1 к Положению
о проведении конкурса
«ВОРКАУТ БАТТЛ»

ПЯТЕРКА

Выполнить на время: 5 раундов
Алмазные отжимания - 5 повторений
Прыжок вверх из приседа - 5 повторений
Ситап - 5 повторений
Отжимания в стойке на руках - 5 повторений
Бёрпи - 5 повторений

Упражнение	Выполнение	Ошибки
Алмазные отжимания	Исходное положение: упор лежа, кисти размещаются четко под грудиной, касаясь друг друга так, чтобы большие и указательные пальцы образовывали очертания алмаза. Ноги допускается слегка развести или поставить вплотную; Голова поднята и образует одну линию с туловищем, смотрите вперед. 1 - Согнуть руки, до касания тыльной стороны ладоней туловищем. 2 - Вернуться в исходное положение	- нет касания ладоней туловищем в нижней - сильный прогиб в пояснице, опускание таза вниз - подъем таза вверх
Прыжок вверх из приседа	Исходное положение: Присед, угол в коленном суставе меньше 90° (тазобедренный сустав ниже коленного), руки за головой/согнуты перед грудью. 1 - Выполнить прыжок вверх 2 - Вернуться в исходное положение	- в исходном положении угол больше или равен 90° - неполное выпрямление суставов в верхней точке - стопы не отрываются от пола в момент прыжка - отрыв пяток от пола в исходном положении
Ситап	Исходное положение: лёжа на спине, руки вверх (касаются пола за головой). Ноги согнуты, стопа к стопе, колени наружу. 1 - Выполнить подъем корпуса, коснуться руками стоп 2 - Вернуться в исходное положение	- сильное округление спины «горб» - отрывание пяток от пола - руки не касаются пола за головой - руки не касаются стоп
Отжимания в стойке на руках у стены	Исходное положение: стойка на руках у стены. Тело полностью выпрямлено. 1 - Выполнить сгибание рук до касания пола головой 2 - Вернуться в исходное положение	- отсутствие касания пола в нижней точке - неполное выпрямление рук в исходном положении - сильный прогиб в пояснице
Бёрпи	Исходное положение - основная стойка 1 - Выполнить упор присев 2 - Броском ног назад перейти в упор лёжа 3 - Согнуть руки, перейти в положение упор лежа на животе. Оторвать ладони от пола и вернуться на место. 4 - Выполнить разгибание рук (отжимание), перейти в упор лежа 5 - Прыжковым движением перейти в упор присев 6 - Выполнить прыжок вверх с хлопком над головой 7 - Вернуться в исходное положение	- прогиб в пояснице, опускание таза вниз при выполнении фазы сгибания и разгибания рук - отсутствие отрыва ладоней от пола - стопы не отрываются от пола в момент прыжка - нет хлопка над головой - неполное разгибание суставов в верхней точке