

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

ГАО ВО МГПУ
директор института естествознания
и спортивных технологий

Президент РФСОО
«Федерация воздушно-силовой атлетики
города Москвы»

_____ А.Э. Страдзе _____

« _____ » _____ 2020 г.



_____ П. В. Смоляков

«10» сентября 2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о межвузовских соревнованиях «РУССКИЙ ВОИН»
по воздушно-силовой атлетике
в дисциплине: ВОРКАУТ-ТРОЕБОРЬЕ
18 октября 2020г.

1. Цели и задачи.

- популяризация и дальнейшее развитие воздушно-силовой атлетики.
- пропаганда эстетических видов спорта как массовых и зрелищных среди молодежи
- пропаганда здорового образа жизни
- успешная социализация и эффективная самореализация молодёжи
- сплочение спортсменов разных стран и воспитание чувства коллективизма и командного духа

2. Руководство проведением соревнований.

Общее руководство проведением мероприятия осуществляет РФСОО «Федерация воздушно-силовой атлетики города Москвы» (далее- ФВСАМ) в лице ее Президента Павла Валерьевича Смолякова совместно с АНО ДСО «Контакт» в лице Директора Горбачева Станислава Сергеевича при поддержке ОФСОО «Федерация воздушно-силовой атлетики России», «Национальной студенческой Лиги Воздушно-Силовой Атлетики», Московского регионального отделения Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз» и «Комитета национальных неолимпийских видов спорта России».

3. Сроки и место проведения.

18 октября 2020 г.:

с 10.00 до 11.00 - Мандатная комиссия (Регистрация участников соревнований);

с 11.10 до 11.20 - Церемония открытия.

с 11.30 до 15.00 - Соревнования;

с 15.20 до 15.40 - Церемония награждения.

Подробное расписание будет опубликовано 17 октября 2020 г.

Место: г. Москва, ул. Шереметьевская, д.28.

4. Регистрация.

Прием заявок ведется до 18 октября 2020 г. включительно на сайте:

https://rapaf.ru/events/nslvsa_russian_warrior/

Подтверждение регистрации производится в день проведения соревнований.

5. Регламент и судейство.

Соревнования проводятся в личном зачете по правилам ОФСО «ФВСАР».

6. Участники соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются участники, достигшие возраста 17 лет.

Соревнования проводятся по следующим возрастным категориям:

- Мужчины 17-25 лет.
- Женщины 17-25 лет.

7. Регламент Соревнований

Все участники выполняют три упражнения в порядке очередности.

Проведения соревнований:

- Участники стартуют по очереди, находясь на стартовом ковре. По стартовому сигналу на площадку выходит первый участник и выполняет первое упражнение.
- Далее, первый участник сразу переходит к выполнению второго упражнения, не возвращаясь на стартовый ковер, а затем сразу переходит к выполнению третьего упражнения.
- Второй участник может начать выполнение первого упражнения только после того, как данное упражнение закончит предыдущий участник. Далее, по аналогии, стартует третий тд.

ТАБЛИЦА КОЭФФИЦИЕНТА СЛОЖНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ ВОРКАУТ ТРОЕОРЬЕ

Вид Упражнений	Коэффициент сложности
Упражнение 2: подтягивания прямым хватом	1
Упражнение 4: отжимания на брусьях	1
Упражнение 6: подъем ног в висе на перекладине	1

8. Упражнения и правила выполнения

Участники должны соблюдать соответствующие правила выполнения упражнения.

Судья на площадке учитывает число повторений, выполненных участником в упражнении, ведёт счёт повторений вслух так, чтобы участник мог слышать сколько повторений он выполнил. Судья на площадке – следит за правильностью выполнения техники движения и фиксации.

При неправильном выполнении упражнения судья на площадке не засчитывает повторение и предупреждает об этом спортсмена, так чтобы он слышал и видел. Предупреждающим сигналом

может служить разведение рук из перекрёстного положения в стороны, далее судья должен дать команду исправить технику или фиксировать движение чётче.

9. Упражнения в дисциплине ВОРКАУТ-Троеборье

Упражнение 2: спортсмен выполняет упражнение- подтягивания прямым хватом. Данное упражнение выполняется на снаряде- Турник 180 см. (H BAR L) КСС БК.

Техника выполнения упражнения 2:

- спортсмен занимает Исходное Положение, затем перемещает корпус тела из Исходного Положения в Контрольное Положение и обратно;
- Исходное Положение - вертикальный вис на турнике, руки выпрямлены в локтях. Ноги вместе, выпрямлены в коленях и не касаются пола;
- Контрольное Положение - вис на турнике, подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины;
- для чистоты выполнения Упражнения перед участником (спортсменом), на расстоянии 40 см от турника, устанавливается стойка-планка;
- касания стойки-планки запрещены;
- если было касание, то выполнение данного повторения Упражнения не засчитывается;
- упражнение выполняется без рывков и раскачиваний, единым движением;
- время нахождения в контрольном положении - не более 1 секунды.

Упражнение 4: спортсмен выполняет упражнение- отжимания на брусьях. Данное упражнение выполняется на снаряде- Параллельных брусьях (P BAR) КСС БК.

Техника выполнения упражнения 4:

- спортсмен занимает Исходное Положение, затем перемещает корпус тела из Исходного Положения в Контрольное Положение и возвращается обратно;
- при выполнении Упражнения Исходное Положение фиксируется на 0,5 секунды;
- Исходное Положение - упор на прямых руках, руки на ширине плеч. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию;
- Контрольное Положение - упор на согнутых руках чуть ниже угла 90 градусов.

Упражнение 6: спортсмен выполняет упражнение- подъем ног в висе на перекладине. Данное упражнение выполняется на снаряде- Турник 180 см. (H BAR L) КСС БК.

Техника выполнения упражнения 6:

- спортсмен занимает Исходное Положение;
- Исходное Положение - вис на перекладине или турнике с прямыми руками и ногами. Ноги вместе, выпрямлены в коленях и не касаются пола;
- Контрольное Положение - ноги касаются турника, руки выпрямлены в локтях, ноги вместе;
- запрещено хлестообразные движения ногами.

Разрешено:

- использование магнезии.

Запрещено:

- использовать какие - либо приспособления, облегчающие подъём, в том числе гимнастические накладки;
- использовать канифоль для подготовки ладоней.

Повторение Упражнений считается выполненным, если оно выполнено без раскачиваний и задержек ни в нижней, ни в верхней точке более 2-х секунд.

Оценка выступления

Результат выступлений в дисциплине воркаут троеборье определяется согласно Протоколу Хода проведения соревнования.

Определение окончательных результатов и мест в каждой категории

Участник с наибольшей суммой баллов занимает первое место, участник со следующей суммой баллов - второе место и т.д.

10. Награждение в личном первенстве.

Спортсмены, занявшие первые три места, награждаются медалями и дипломами.

Все призеры или их представители обязаны присутствовать на награждении.

В противном случае выдача награды не гарантируется.

11. Страхование участников.

На время проведения соревнования каждый участник должен иметь при себе спортивную страховку (НЕ ОМС), действующую на период занятия спортом и участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

12. Финансирование.

Полномочия по финансовому обеспечению мероприятия осуществляет ДСКО «Контакт».

Данное Положение служит официальным вызовом на соревнования.