



**СПОРТ  
НОРМА  
ЖИЗНИ**

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент Общероссийской  
общественной организации  
«Российский студенческий  
спортивный союз»

С.Г. Сейранов

«    » 2020 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Президент общероссийской  
физкультурно-спортивной общественной  
организации «Федерация воздушно-  
силовой атлетики России»

П. В. Смоляков

«    » 2020 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении онлайн Чемпионата России среди студентов**  
**по воздушно-силовой атлетике**  
**в дисциплине «воркаут-баттл»**

2020 г.

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Онлайн Чемпионат России среди студентов по воздушно-силовой атлетике в дисциплине «воркаут-баттл» (далее - Чемпионат) проводится в целях:

- популяризации воздушно-силовой атлетики в России;
- повышения спортивного мастерства спортсменов, занимающихся воздушно-силовой атлетикой в ВУЗах;
- пропаганды здорового образа жизни;
- расширение и укрепление спортивных связей между ВУЗами;
- популяризации среди студентов массового спорта.

Официальные спортивные соревнования по воздушно-силовой атлетике (далее - Соревнования) проводятся в соответствии с настоящими правилами вида спорта «воздушно-силовая атлетика» (далее - Правила), разработанными на основании правил вида спорта «Воздушно-силовая атлетика» международной федерации воздушно-силовой атлетики (World Air Power Athletics Federation - WAPAF), переведенными Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организацией «Федерация воздушно-силовой атлетики России», аккредитованной по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» (далее - ФВСАР).

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ**

Чемпионат проводится в онлайн-формате в период с 01 ноября по 22 ноября 2020 года, в том числе дополнительная информация о проведении Чемпионата будет указана на информационных ресурсах [www.nslvsa.ru/](http://www.nslvsa.ru/), социальных сетях Вконтакте [vk.com/nslvsa](https://vk.com/nslvsa) и Инстаграм [@nslvsa.rf](https://www.instagram.com/nslvsa.rf).

## **III. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Именные Заявки на участие в срок до 01 ноября 2020 года оформляются на сайте «НСЛВСА» [www.nslvsa.ru/](http://www.nslvsa.ru/).

Заявки, поступившие позже установленного срока, не рассматриваются.

Участники Чемпионата при регистрации обязаны представить в комиссию по допуску участников скан-копии следующих документов:

- скан студенческого билета
- полис обязательного медицинского страхования;
- полис о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев;
- медицинскую справку, заверенную печатью и подписью врача.
- согласие на участие и обработку персональных данных

## **IV. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство организацией Чемпионата осуществляет общероссийская общественная организация «Национальная студенческая лига воздушно-силовой атлетики» (далее – «НСЛВСА») при поддержке общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз» (далее - «РССС»), общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация воздушно-силовой атлетики России» (далее - «ФВСАР») и Министерства спорта Российской Федерации (далее - Минспорт России).

Непосредственное проведение возлагается на Главную судейскую коллегию (далее - ГСК), утвержденную «ФВСАР».

## **V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

В Чемпионате принимают участие студенты (мужчины и женщины) только в одной возрастной категории:

- мужчины с 17 до 25 лет (мужчины с 2003 до 1995 гг. рождения);
- женщины с 17 до 27 лет (женщины с 2003 до 1995 гг. рождения);

Организаторы Чемпионата вправе менять, добавлять возрастные категории и изменять условия участия в категории, оповестив об этом участников на сайте. При необходимости организаторы Чемпионата могут потребовать фото паспортных данных или иные доказательства возраста участника.

Для каждой категории представлено три Комплекса. Комплекс состоит из одного или нескольких физических упражнений, условия выполнения которых ограничены техникой, временем или количеством повторений.

Любой атлет, нуждающийся в помощи для определения права на участие, должен связаться с ФВСАР через сообщения в группе Вконтакте или на почту [nslvsa@rapaf.ru](mailto:nslvsa@rapaf.ru).

Главная судейская коллегия вправе менять, добавлять категории и изменять условия участия в категории, оповестив об этом участников на информационных ресурсах. При необходимости главная судейская коллегия может потребовать фото паспортных данных или иные доказательства возраста атлетов.

Деление атлетов по весовым категориям не производится.

Каждый атлет обязан демонстрировать спортивное поведение. Неспортивное поведение, такое как споры, насмешки, оскорбления по отношению к организаторам мероприятия, другим атлетам может со стороны оргкомитета наказываться штрафом со снятием очков, дисквалификацией, удалением участника с мероприятия.

Атлеты допускаются к участию только при наличии у них спортивной формы, не создающей помех судейской оценке стандартов движения, и спортивной обуви. Разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, компрессионной одежды, шапок, магнезии, талька.

Каждый атлет для участия в Чемпионате обязан иметь студенческий билет, медицинскую справку о допуске к Чемпионату, полис обязательного медицинского страхования и документ, удостоверяющий личность.

В Чемпионате разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, компрессионной одежды, шапок, магнезии, талька.

Не разрешается использование лямок, крюков, перчаток с крюками, клеящих веществ, комбинезонов для приседа и жимовых маек, костюмов с экзоскелетом и т.п. усилителями.

## **VI. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ**

В Чемпионате 3 соревновательных Комплекса.

Атлеты должны выполнить определенный Комплекс упражнений. Комплекс анонсируется в течении всего Чемпионата в постах на сайте [www.nslvsa.ru/](http://www.nslvsa.ru/), социальных сетях Вконтакте [vk.com/nslvsa](https://vk.com/nslvsa) и Инстаграм [@nslvsa.rf](https://www.instagram.com/nslvsa) по графику:

Комплекс № 1

Анонс: 01 ноября в 09:00 по московскому времени.

Сдача: 08 ноября до 23:59 по московскому времени

Комплекс № 2

Анонс: 09 ноября в 09:00 по московскому времени.

Сдача: 15 ноября до 23:59 по московскому времени

Комплекс № 3

Анонс: 16 ноября в 09:00 по московскому времени.

Сдача: 22 ноября до 23:59 по московскому времени

Способы демонстрации Комплексов выбираются на усмотрение Главного Судьи Соревнований.

По мере необходимости в Инстаграм будут проходить прямые эфиры, в которых тренер отвечает на вопросы атлетов.

Прямые эфиры будут заранее анонсированы в 9.00 в социальных сетях Вконтакте [vk.com/nslvsa](https://vk.com/nslvsa) и Инстаграм [@nslvsa](https://www.instagram.com/nslvsa).

Вопросы атлеты могут отправлять:

1. В комментариях под постом;
2. Направлять в директ Вконтакте [vk.com/nslvsa](https://vk.com/nslvsa).

Способы демонстрации Комплексов и стандартов выполнения составляющих комплексов выбираются на усмотрение Главного судьи мероприятия.

Комплексы могут включать некоторые из упражнений:

- приседания (на двух ногах, на одной ноге, ножницы, с отягощением или весом собственного тела и т.д.);
- прыжок (в высоту, фронтальный, боковой и т.д.);
- отжимания (в упоре на полу лежа, с хлопком и т.д.);
- подтягивания на турнике;
- ситап;
- подъем ног в упоре на брусках с разведением в верхней точке;
- маятник;
- выпрыгивания из приседа;
- бёрпи;
- подъем с переворотом;
- двойные прыжки через скакалку;
- русские отжимания на брусках (без уголка);
- склёпка;
- подъем ног к перекладине (пресс);
- иные упражнения по перемещению собственного тела по усмотрению главной судейской коллегии.

Каждый комплекс представляет собой уникальную комплексную двигательную задачу, состоящую из различных движений, представляющих собой локомоторные и перемещающие действия.

Комплексы упражнений для различных полов, а также возрастных категорий могут различаться по степени технической сложности и степени нагрузки.

Количество упражнений может быть произвольным, их необходимо выполнять в соответствии с заданием.

Формат комплексов включает следующие составные части:

**Определенные движения.**

- стартовая и конечная точки движения;
- ограничения в технике выполнения и/или используемом оборудовании в случае их наличия;
- различия в рамках возрастных категорий, при их наличии.

**Определенное количество подходов и/или повторений.**

**Фиксированное время работы или лимит времени.**

**Определенное оборудование.**

**Особенности присуждения очков.**

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 комплексах с статическими упражнениями отсчет времени начинается с момента, когда принято правильное исходное положение первого упражнения.

Некоторые из комплексов могут иметь минимальный показатель времени, повторений, веса отягощений или раундов для дальнейшего продвижения. В случае наличия подобного минимума это будет озвучено как часть комплекса.

Неспособность атлета достичь минимума приведет к невозможности продвижения атлета к следующему заданию.

Если атлет не переходит к выполнению следующего задания по какой-либо причине (травма, дисквалификация и т.п.), в общей таблице этот атлет будет находиться в конце списка после всех, кто выполнил задание.

Изменение заданий Комплекса запрещены.

Выполнение задания должно быть в обязательном порядке снято на видео.

Указанный атлетом результат может быть аннулирован или изменен главной судейской коллегией. Штрафные санкции могут быть наложены при нарушении атлетом стандартов выполнения движений или при качестве и ракурсе видеосъемки, не позволяющих оценить соответствие стандартам выполнения движений.

При наличии в видео незачетных или не выполненных 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 до 19 включительно незачетных повторений - налагается штраф в размере 20% от результата;
- от 20 и более незачетных повторений налагается штраф в размере 50% от результата, либо результат аннулируется.

Дополнительно к этим штрафам в заданиях на время все повторения, которые не были выполнены атлетом, а также штраф 5 секунд за невыполнение комплекса, прибавляются в виде штрафных секунд к основному времени выполнения задания.

**Каждый атлет мероприятия должен загрузить видео с выполнением заданий Комплекса в личный аккаунт в соцсетях (Вконтакте или YouTube) и сдать результат выполнения комплексов и ссылку на видео с результатом в специальную форму на сайте [www.nslvsa.ru/](http://www.nslvsa.ru/) не позднее 23.59 назначенной даты.**

В описании к видео нужно указать:

1. Название заданного комплекса (Комплекс №1, Комплекс №2, Комплекс №3)
2. ФИО
3. ВУЗ
4. Свой город
5. Свой результат (время и количество выполнения)
6. Отметить аккаунт в Вконтакте [vk.com/nslvsa](https://vk.com/nslvsa) и хештег #НСЛВСА.

Ответственностью атлета является предоставление открытого доступа к просмотру видео.

Видео с выполнением упражнения должен быть снят единым файлом, без перерывов, ускорения времени и остановок.

В кадре обязан быть таймер, с отсчетом времени в стандартном формате (не обратный отсчет). Допускается использование программ с таймером, который накладывается на видео.

Видео должно быть хорошего качества (разрешение не менее 720p), при хорошем освещении. Съемка должна быть обязательно горизонтальная. Угол съемки примерно 45 градусов или **три четверти** (среднее положение объекта съемки относительно камеры между анфас и профиль).

Видео может быть отклонено по усмотрению ГСК в следующих случаях:

- неточное соблюдение стандартов записи видео;
- нарушение стандартов выполнения движений Комплекса;
- нарушение формата задания Комплекса;
- одежда, препятствующая определению судьями выполнения Атлетом комплекса;
- неверный подсчет повторений;
- некачественное видео или нечитаемый формат ссылки.
- выход атлета из кадра в время выполнения комплекса.

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.

На всех этапах мероприятия атлет несет ответственность за соблюдение формата Комплекса. Это включает выполнение всех необходимых движений согласно описанному стандарту, подсчет и выполнение необходимых повторов, использование необходимого оборудования и нагрузок, соблюдение необходимого времени и стандартов предоставления результатов.

Судьи оставляют за собой право, на усмотрение судейской коллегии, дать переделать комплекс атлету. В данном случае, протесты со стороны участников по решению судей не принимаются.

Изменение формата Комплекса тем или иным образом не допускается и делает результаты атлета недействительными. Только ГСК имеет право устанавливать официальные нормированные версии испытаний для атлетов.

Атлет несет исключительную ответственность за своевременное и успешное предоставление результатов или видеоматериалов испытания. Заявки, которые являются неполными (отсутствуют такие сведения, как значение результата или не работают ссылки на видеоматериал и пр.), не принимаются.

## **VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Победитель в каждом комплексе определяется по лучшему совокупному результату (максимальное число повторов и лучшее время) выполнения Комплекса в своей категории.

По итогам каждого Комплекса в течение 5 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. Атлеты ранжируются по результатам каждого Комплекса. Атлет, получивший наименьшее количество очков, становится Победителем мероприятия.

По усмотрению главной судейской коллегии начисление очков в отдельных заданиях может иметь дополнительный коэффициент (повышающий или понижающий), что будет оговорено при объявлении задания.

Атлеты с одинаковым результатом очков и времени будет выявляться победитель по последнему полному раунду с лучшим временем.

Значения результатов утверждаются главной судейской коллегией мероприятия и публикуются еженедельно на сайте [www.nslvsa.ru/](http://www.nslvsa.ru/), и в социальных сетях Вконтакте [vk.com/nslvsa](https://vk.com/nslvsa).

По итогам выполнения некоторых заданий на усмотрение организаторов может быть учреждены различные номинации (за волю к победе, лучшая техника и т.д.).

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

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

## **VIII. СУДЕЙСТВО ЧЕМПИОНАТА**

Главная судейская коллегия ответственная за отслеживание стандартов движений Комплекса и подтверждение результата атлета.

Главный судья мероприятия рассматривает и принимает решения по всем протестам, поданным атлетами. Главный судья имеет право: применять штрафные санкции, разрешать применение дополнительного задания в случае равенства очков в заходе, принимать или отклонять заключения судей, дисквалифицировать атлетов.

Каждый Комплекс будет оценен компетентным судьёй, прошедшим инструктаж в ФВСАР.

Нарушение атлетом требований установленных стандартов движения Комплекса или его амплитуды ведет к незачету повторения.

Атлет является единственно ответственным за уточнение всех вопросов относительно стандартов движения Комплекса перед его выполнением.

Любые движения, признанные необычными, ненормальными или используемыми для внесения изменений или укорачивания стандартов движения или амплитуды движения, включая силовые линии, не допускаются.

Атлет несет ответственность за уведомление ГСК о любых сомнительных движениях до прохождения испытания. Также, атлеты обязуются учесть, что в отношении определенных атлетов с физическими ограничениями применительно к определенным амплитудам движения могут быть сделано исключение, по усмотрению ГСК, относительно предусмотренной амплитуды движений для испытания. Данное ограничение амплитуды движений должно быть обусловлено предыдущими физическими ограничениями или травмами, которые являются очевидными и легко определяются при демонстрации. Любые ограничения должны быть доведены до сведения ГСК до начала мероприятия. Подобные случаи рассматриваются в зависимости от обстоятельств. В случае наличия физических ограничений в реализации полной амплитуды движения, обусловленных физическими дефектами или временными или хроническими травмами, атлет обязан заранее уведомить главную судейскую коллегию.

Отказ от выполнения инструкций Судьи, перебранки или попытки унижить Судью или Оргкомитет может повлечь за собой штрафные санкции или дисквалификацию участника из Чемпионата.

Атлет при выполнении комплекса должен самостоятельно заботиться о технике безопасности.

Как только атлет вступил на соревновательную территорию в кадре, тренерам и зрителям запрещено передавать ему какие-либо предметы (воду, магнезию, тейпы и т.д.).

## **IX. ПРОТЕСТЫ И АППЕЛЯЦИИ**

Рассмотрение спорной ситуации может быть произведено ГСК мероприятия. Апелляционные жалобы, протесты по оценке видео обрабатываются по адресу: [nslvsa@rapaf.ru](mailto:nslvsa@rapaf.ru).

Апелляция подается в письменной форме и содержит ФИО атлета, информацию о Комплексе и подробное описание спорного вопроса.

Для вынесения решения по поданному протесту ГСК потребуется время на справедливое принятое решение.

Атлеты или любые иные лица не могут подавать протест относительно судейства, зачёта повторений или качества движений других атлетов.

Главный судья мероприятия, причастные к эпизоду судьи рассматривают апелляцию и сообщают о принятом решении. Все решения Главного судьи мероприятия и ГСК, включая снятие или дисквалификацию любого атлета с мероприятия, являются окончательными и обжалованию не подлежат.

Оргкомитет оставляет за собой право вносить корректировки в действующее положение, о чем обязан уведомить всех участвующих атлетов и судей мероприятия.

## **X. НАГРАЖДЕНИЕ**

Победители и призеры в каждой возрастной категории отдельно среди мужчин и женщин награждаются призами.

Организаторы оставляют за собой право дополнительно награждать и вручать специальные призы от спонсоров и других организаций.

## **XI. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы по проведению Чемпионата (призы, подарки и тд) несут Организаторы Чемпионата.

## **XII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Все атлеты Чемпионата должны быть физически здоровы и самостоятельно несут ответственность за состояние здоровья. Организатор Чемпионата не несет ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние атлета ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

Организатор не несет ответственность за вред, причиненный здоровью атлета вследствие нарушения им настоящих Правил и Инструкций по технике безопасности, не соблюдения рекомендаций тренера, самостоятельных тренировок.

## **XIII. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Участие в Чемпионате осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который предоставляется в комиссию по допуску на каждого участника в момент регистрации на Чемпионат.

Страхование атлетов мероприятия производится за счет средств атлетов.