

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении открытого турнира по Стритлифтингу
в рамках второго дня фестиваля «Workout»

г. Нижневартковск, 2022

1. Общие положения

1.1 Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения Открытого турнира по стритлифтингу в городе Нижневартовске (далее - турнир).

1.2 Руководство по подготовке и проведению фестиваля осуществляет муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска «Молодежный Центр».

1.3 Подготовку и проведение турнира осуществляет воркаут клуб «Простые парни».

1.4 Площадку проведения турнира предоставляет Фитнес центр «Европа фитнес».

1.5 Организаторы оставляют за собой право вносить изменения и дополнения в настоящее положение о проведения турнира.

1.6 Дата и место проведения турнира: 18 сентября 2022 года в фитнес центре «Европа Фитнес» по адресу: г. Нижневартовск, ул. Чапаева, 27 МФК «ЕВРОПА-СИТИ», 4 этаж.

2. Цели и задачи турнира

2.1 Цель - популяризация развивающегося направления «Стритлифтинг» и пропаганда здорового образа жизни в молодежной среде.

2.2 Задачи:

- популяризация воркаута и физической культуры;
- выявление сильнейших спортсменов-любителей;
- развитие мотивации у молодежи к ведению здорового образа жизни.

3. Условия участия

3.1 К участию в турнире допускаются все желающие мужчины от 16 лет и старше.

3.2 Заявки на участие в фестивале принимаются в онлайн формате. Ссылка, на форму регистрации: <https://vk.cc/cgwi6V>

3.3 В случае невозможности предоставления информации в формате онлайн, участник может зарегистрироваться непосредственно на месте проведения турнира.

3.4 Участие в турнире подтверждает согласие участников со всеми пунктами данного Положения.

3.5 Участники несут личную ответственность за свою безопасность и здоровье во время проведения турнира, а организаторы создают все условия для минимизации рисков.

3.6 К соревнованиям не допускаются лица:

- имеющие медицинские противопоказания;
- не зарегистрированные в общем списке участников соревнований;
- находящиеся в алкогольном, наркотическом или ином опьянении.

4. Регламент турнира

18 сентября 2022 года	14.00	Церемония открытия турнира
	14.05	Старт регистрации и взвешивания участников турнира
	14.15	Проведение турнира
	16.00	Закрытие турнира, награждение победителей и призеров

5. Условия проведения турнира

Открытый турнир по стритлифтингу:

5.1 Состоит из двух упражнений с отягощением: подтягиваний на турнике с весом и отжиманий на брусьях. Атлет вправе заказать вес из имеющихся дисков отягощения для выполнения 1 повторения. Атлету дается 3 попытки для фиксации наиболее удачного повторения с максимально выбранным весом. Не ограничивается по времени. Время на выполнение испытания - 4 мин.

5.2 Правила выполнения подтягиваний: Спортсмен находится у перекладины, стоя на платформе лицом к старшему судье. По сигналу судьи «Приготовиться!», состоящему из одноимённой голосовой команды и движения рукой вверх, спортсмен занимает исходное стартовое положение:

- висит на перекладине на выпрямленных в локтях руках, используя хват сверху, либо хват снизу;
- ноги спортсмена выпрямлены в коленях и направлены вниз, при этом скрещивание ног запрещено.

В этой позиции спортсмен должен ожидать сигнал центрального судьи «Старт!», состоящий из движения рукой вниз и одноименной голосовой команды, который подаётся после того, как спортсмен займёт правильную позицию и прекратит какое-либо движение. Получив сигнал центрального судьи для начала упражнения, спортсмен должен подтянуться и завести подбородок за перекладину, таким образом, чтобы кончик подбородка выходил за неё, как по вертикали, так и по горизонтали, при этом касаться подбородком перекладины не обязательно.

Спортсмен должен самостоятельно вернуться в исходное стартовое положение. Как только спортсмен займёт неподвижное положение в нижней точке (несомненно, завершив движение), центральный судья должен дать сигнал к окончанию упражнения «Завершить!»

5.3 Правила выполнения отжиманий на брусьях: Спортсмен находится стоя на платформе лицом к старшему судье.

По сигналу судьи «Приготовиться!», состоящему из одноимённой голосовой команды и движения рукой вверх, спортсмен занимает исходное стартовое положение:

- держится на вису в вертикальном положении, оперевшись на рукоятки параллельных брусьев, при этом руки спортсмена выпрямлены в локтях;
- плечи опущены и отведены назад, т.е. «провал в плечах» запрещён;
- ноги спортсмена выпрямлены в коленях и направлены вниз, при этом скрещивание ног запрещено. В этой позиции спортсмен должен ожидать сигнал центрального судьи «Старт!», состоящий из движения рукой вниз, который подаётся после того, как спортсмен займёт правильную позицию и прекратит какое-либо движение. Получив сигнал центрального судьи для начала упражнения, спортсмен опускает тело вниз до тех пор, пока не прозвучит сигнал центрального судьи «жим!». После сигнала Спортсмен должен самостоятельно вернуться в исходное стартовое положение. Как только спортсмен займёт неподвижное положение в верхней точке (несомненно, завершив движение), центральный судья должен дать сигнал к окончанию упражнения «Завершить!».

6. Определение победителей турнира

6.1 В судейскую коллегию входят трое судей для оценки участников:

- Малиновский Марк Игоревич
- Ашуралиев Бехзодбек Алижан Угли
- Гурбанов Теймур Мехман оглы

6.2 Оценка производится по отношению взятого веса атлета к массе его тела. Расчет производится по следующей формуле:

$$K = (M1 + M2) / k$$

Где, K — это общий коэффициент отношения взятого веса к массе тела атлета.

M1 — это вес, поднятый атлетом при подтягивании на турнике.

M2 — это вес, отжатый атлетом при отжимании на брусьях.

k — это масс тела.

Победители в каждом движении определяются по максимальному выполненному и зачтённому весу.

Абсолютным победителем турнира становится атлет, у кого общий коэффициент отношения взятого веса к массе тела наибольший.

6.3 В спорных ситуациях решающее слово в этой категории остается за главным судьей категории – Малиновским Марком Игоревичем.

7. Контактная информация

Актуальную информацию о турнире можно получить на официальной площадке клуба в социальной сети:

<https://vk.com/workoutny>, а также по телефону +7(904)-481-95-47 по будням с 9 до 18:00 (кроме обеда с 13:00 до 14:00)