

«Утверждаю»
Директор СК
БФУ им. И. Канта



Положение о проведении Турнира по «Workout»

1. Цели и задачи

Целями и задачами проведения Турнира по «Workout» является:

- 1.1. Популяризация Workout в г. Калининграде;
- 1.2. Пропаганда здорового образа жизни;
- 1.3. Вовлечение молодежи в спортивную жизнь;
- 1.4. Определение победителей и призеров;
- 1.5. Повышения уровня спортивного мастерства участников Турнира;

2. Организаторы Турнира

- 2.1. Общее руководство проведением Турнира осуществляет Спортивный клуб БФУ им. И. Канта и Калининградская ассоциация турникменов (КТА);
- 2.2. Непосредственное проведение Турнира возлагается на ответственное лицо, утвержденное Спортивным клубом БФУ им. И. Канта;
- 2.3. Сандровский Роман Александрович (тел. 89062161134).

3. Место и сроки проведения

- 3.1. Сроки и время проведения Турнира – 25 декабря 2016 года, 11:00.
- 3.2. Место проведения: г. Калининград, ул. Чернышевского, 56А, гимнастический зал БФУ им. И. Канта.

4. Подача заявок на участие

Для участия в соревнованиях необходимо подать заявку до 24 декабря в группе «вконтакте» (https://vk.com/topic-62146379_34960208), с указанием фамилии, имени и отчества участников, города и номера мобильного телефона. Так же можно зарегистрироваться непосредственно перед началом турнира.

5. Участники соревнований

Турнир проводится только среди мужчин. Возрастная категория 18 - 25 лет.

6. Правила проведения Турнира

6.1. Соревнования проводятся в двух категориях: фристайл и силовое троеборье.

6.2. Фристайл: участники выполняют на перекладине и брусках упражнения и связки согласно подготовленной программе, включая статические и динамические элементы без каких-либо ограничений в их выборе и последовательности, за исключением элементов, требующих повышенной безопасности. Судьи оценивают каждый отдельный элемент и их связки согласно своему критерию, записывая сумму баллов. Критерии оценки: сила (сложность исполнения), техника (чистота исполнения), креативность (зрелищность). Впоследствии оценки судей каждого критерия суммируются для подведения результатов. Лимит времени на выступление – один выход на 2 минуты.

6.3. Силовое троеборье: подтягивания (+24кг), отжимания на брусках (+32кг), выходы силой на обе руки. Подтягивания: корпус прямой; положение ног произвольное; одно повторение считается от полного разгибания рук, до касания подбородком перекладины. Отжимания на брусках: при выполнении повторения, угол в локте должен составлять не более 90°. Выходы силой на две руки: техника выполнения демонстрируется судьей; устанавливается барьер, за который не должны заходить ноги участника при выполнении элемента (чтобы исключить раскачку); ноги прямые; руки в нижнем положении полностью разогнуты. Дополнительные веса крепятся с помощью пояса и цепи. Количество повторений за все три испытания суммируется и путем подсчета, выявляется победитель.

7. Регламент Турнира

7.1. Каждый участник в дисциплине фристайл имеет один выход (2 минуты). В дисциплине силовое троеборье время на выполнение каждого испытания не ограничено.

7.2. Если участник ведет себя пассивно или неподобающим образом, судья вправе прервать его выступление.

8. Награждение

Участники, занявшие 1,2,3 место на Турнире награждаются призами, медалями и кубком.

9. Судейство турнира.

9.1 Состав жюри определяется и утверждается Организатором турнира.

9.2 В состав жюри входят представители Организаторского состава.

9.3 Общее количество членов жюри – 3 человека.

9.4 Решение Жюри оспариванию не подлежит.

10. Условия проведения.

10.1. Очередность участников определяется путем жеребьевки.

10.2. Продолжительность одного выхода в дисциплине фристайл - 2 минуты.

10.3. Разрешено использовать все снаряды, что есть на площадке.

10.4. Участник может свободно перемещаться по площадке во время выступления. Также допускается использование страховочных лямок, перчаток и магнезии.