



Положение

о проведении серии турниров по силовому воркауту. «ПЕРМСКАЯ СИЛА».

1. Цели.

- пропаганда силовых видов спорта как массовых и зрелищных среди молодежи.
- формирование престижности занятиями спортом в молодежной среде, как следствие формирование престижности здорового образа жизни.

2. Место и время проведения.

г. Пермь, Пермский край.

Сроки проведения: с 1 декабря 2021 г. по 25 марта 2022 г.

Вся информация на официальном сайте permsila.ru и в группе ВК vk.com/permsila

Регистрация на сайте «Умный спорт».

3. Руководство

Общее руководство осуществляет:

- РОО «Ассоциация силовых видов спорта Пермского края»
- Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на судейскую коллегию. Главный судья соревнований – Отавин Константин – 89128826869

4. Спортивные дисциплины, сроки проведения, номинации.

УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ЗА 1 МИНУТУ

- 1) Подтягивания. С 1.12.21. – 21.12.21. Муж, Жен.
- 2) Подъём ног к перекладине. С 01.01.22. – 21.01.22. Муж, Жен.
- 3) Выходы на перекладине силой, Подъём переворотом. С 01.02.22. – 21.02.22. Мужчины.
- 4) Отжимания от пола, «Пистолетик». С 01.03.22. – 21.03.22. Женщины.

5. Участники и программа

1. Юноши и девушки 14- 16 лет.
2. Юниоры и юниорки 17- 19 лет.
3. Мужчины и женщины 20-30 лет.

Техника выполнения упражнений:

«Подтягивания»

Подтягивания произвольные. Хват сверху. Из исходного положения подтянуться, подняв и зафиксировав подбородок выше грифа перекладины. Далее опуститься в вис с полным выпрямлением локтевого сустава. Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- «подбородок» - подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- «руки согнуты» - при принятии исходного положения руки согнуты в локтевых суставах.

При подтягивании участнику запрещено:

- отталкиваться от пола и касаться других предметов.
- спрыгивать со снаряда до окончания выполнения упражнения.

«Выходы»

Хват прямой (сверху). Произвольное выполнение упражнения. Из исходного положения на выпрямленных руках, выполнить выход силой на одну или обе руки. Выпрямить руки в локтевых суставах. Далее опуститься и выпрямить руки в исходное положение с полным выпрямлением локтевого сустава. Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- «локти» - в верхнем положении руки не выпрямлены в локтевых суставах;
- «руки согнуты» - при принятии исходного положения руки согнуты в локтевых суставах.

При выходах на перекладине силой участнику запрещено:

- отталкиваться от пола и касаться других предметов.

«Подъём переворотом»

Исходное положение – вис на турнике прямым хватом. Выполнить подъём переворотом и зафиксировать положение в верхней точке с выпрямленными руками. Далее опуститься и занять стартовую позицию.

Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- «локти» - в верхнем положении руки не выпрямлены в локтевых суставах;
- «руки согнуты» - при принятии исходного положения руки согнуты в локтевых суставах.

При подъёме переворотом участнику запрещено:

- отталкиваться от пола и касаться других предметов.

«Пресс»

Исходное положение – вис на турнике прямым хватом. Выполнить подъём ног и коснуться ими перекладины. Далее опуститься и занять стартовую позицию.

Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- «касание» - в верхнем положении нет касания ног перекладины;

При подъёме ног к перекладине участнику запрещено:

- отталкиваться от пола и касаться других предметов.

«Пистолетик»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки можно скрестить на груди или выставлять вперед, если это помогает удерживать равновесие. Вторую ногу выставляйте вперед так, чтобы она не прикасалась к полу.

Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- касание пола не опорной ногой;

«Отжимания от пола»

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище

и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки на 90 градусов, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение. Участник выполняет максимальное количество сгибаний и разгибаний рук за 1 минуту.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

Попытка не зачитывается (ключевые ошибки):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- не сгибание локтей на 90 градусов;

Регламент ведения видеозаписи при выполнении упражнений

- 1) На видеосъемке участник должен быть во весь рост или длину;
- 2) Участник должен быть расположен лицом к видеокамере;

- 3) Расположение камеры должно быть примерно 45 градусов;
- 4) Камера должна быть максимально неподвижна даже при съемке в руках;
- 5) Съемка может вестись с любых видеозаписывающих устройств, на которых отчетливо видно соблюдение всех правил, прописанных в положении;
- 6) Любой монтаж записи строго не допускается.

6. Награждение призёров каждого турнира

Победители в своих номинациях награждаются призами от партнёров турнира.

7. Награждение призёров и победителей серии турниров

По истечении серии турниров будут выявлены победители в каждой номинации.

Призёры серии турниров будут награждены дипломами, медалями и подарками от партнёров и спонсоров, при их привлечении.

Тел для справок: 89128826869. Отавин Константин Анатольевич.

Данное положение является вызовом на соревнования.

Правила регистрации на Спартакиаду

1. Для участия в серии турниров участник в обязательном порядке должен быть зарегистрирован на сайте <http://умный-спорт.рф> в качестве физического лица.

2. Для регистрации на сайте обязателен ввод электронной почты, а также согласие участника с правилами работы сайта и порядком использования персональных данных участника.

3. Участник нажимает кнопку **ВОЙТИ** и кнопку **ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ** и ввести все данные о себе. Все поля формы регистрации должны быть заполнены. В случае отсутствия данных участника (точный возраст, пол, и пр.) организатор вправе отказать участнику в зачете его результатов.

4. После регистрации участник может подать заявку на участие и загрузить свое видео через форму регистрации на серию турниров. Участник может отказаться от своей заявки до момента утверждения ее организаторами. Подтверждение заявки происходит в течение 24 часов после ее подачи.

5. Все вопросы технической поддержки осуществляются через электронную почту smart-sports@yandex.ru, либо через специальный интерфейс, размещенный на сайте для взаимодействия с пользователями. Ответы

на техническую поддержку обрабатываются в рабочие дни в течение 24 часов.

6. Все видео и фотоизображения, загруженные участниками конкурса на сайт умный-спорт могут быть использованы организаторами конкурса и владельцем сайта для продвижения конкурса, размещения загруженных видео на иных интернет-ресурсах (в том числе – в социальных сетях), в средствах массовой информации (печатных и электронных) и в других целях, связанных с информированием пользователей о всех этапах конкурса. Видеофайлы хранятся на информационном ресурсе умный-спорт.рф неограниченное время и могут быть удалены только по личному заявлению непосредственного владельца видеоизображения.