



ПОЛОЖЕНИЕ

«Кубок SN PRO по Воркауту 20/21»



г. Москва
2021 год

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Основными целями и задачами турнира являются:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок, интеграция идеи употребления спортивного питания в воркаут сообщество.
- сбор участников уличного фитнес движения «ВОРКАУТ», спортсменов-любителей «дворовой тренировки» для обмена опытом;
- выявление сильнейших спортсменов и повышение спортивного мастерства;

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская д 13 с 33, «MAIN STAGE» 25-27 июня 2021 года

РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет «Федерации Воркаута России» и «SN PRO EXPO FORUM». Непосредственное проведение соревнований возлагается на координатора соревнований Китаева Михаила Вячеславовича,. Гл. судейская коллегия формируется из именитых атлетов дисциплины «Воркаут» России, и лиц имеющих судейский опыт в подобных мероприятиях на местах проведения этапов.

3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К соревнованиям по Воркауту допускаются спортсмены, прошедшие надлежащую подготовку. Количество участников не более 24 человек на каждую дисциплину. Ограничений по возрасту +16, соревнования проходят по системе «батлов на вылет» и по сумме набранных баллов. Окончательная регистрация участников проходит в день проведения соревнований. Во время регистрации проходит жеребьевка для определения порядкового номера выступления участника. Все участники соревнований должны иметь при себе спортивную форму. Также участникам соревнований желательно иметь при себе паспорт. Спортсмен обязан дать расписку о принятии на себя ответственности за свою жизнь, здоровье. В случае участия участников младше 18 лет, необходимо письменное разрешение от родителей на участие в соревнованиях, с принятием полной ответственности за всевозможные травмы и ущерб здоровью.

Допуск спортсменов к участию в соревнованиях осуществляется на основании заполненных заявок у судей мероприятия или человека отвечающий за регистрацию участников (Приложение №2)

4. ПРОГРАММА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПРИЛОЖЕНИЕ 1. (ТАЙМИНГ)

№ п/п	Вид соревнований	Участники
1	«Workout Games».	Атлеты получившие допуск к участию в соревнованиях (Приложение №2)
2	«Силовое Троеборье».	Атлеты получившие допуск к участию в соревнованиях (Приложение №2)
3	«Силовое Двоеборье»	Все желающие участники выставки.

Программа мероприятия:

- Регистрация
- Открытие соревнования; инструктаж по ТБ.
- Ход соревнования
- Проведение силовых конкурсов для зрителей
- Подведение итогов
- Закрытие; награждение победителей.

Виды и порядок проведения соревнования:

1. «Workout Games»

Дисциплина сродни «Crossfit Games», с отличием лишь в том что все упражнения выполняются с весом собственного тела. Соревнования проходят по олимпийской системе, где участники показывают наилучшее время, половина участников проходят в следующий тур. Количество туров зависит от количества участников. Тур – Двое участников одновременно выполняют заданный организаторами сет из ряда упражнений. Победитель определяется по лучшему времени

Оценка: Победитель и призёры определяются по лучшему показанному времени

2. Силовое Троеборье

Подтягивания с дополнительным весом.

- Подтягивание выполняется из нижней точки в висе на турнике верхним хватом с средней постановкой рук по ширине, при этом в нижней точке руки обязаны быть прямыми в локтевом и плечевом суставе.
- В верхней точке траектории подбородок спортсмена обязан находиться выше перекладины.
- Подтягивания выполняются с прямым телом, ногами, без их скрещивания.

- Не допускается раскачка и выполнение подтягивания за счет не силового импульса.
- Не допускается использование лямок, крюков и прочего инвентаря, снимающего нагрузку с «хвата».
Максимальная пауза между повторениями в нижней точке траектории составляет 2 секунды. Отсчет проводится судьей соревнований. Если пауза участником намеренно делается больше данного времени, участник прекращает выполнение упражнения и в результате заносится насчитанное на данный момент количество повторений.
- Допускается использование магнезии.
- Упражнение разрешается начать выполнять только по команде обоих судей.
- Используемый вес +32кг

Отжимания на брусьях с дополнительным весом.

- Отжимание на брусьях выполняется из верхней точки траектории, т.е из упора прямыми руками в брусья.
- В нижней точке траектории угол в локтевом суставе спортсмена обязан быть меньше либо равен 90 градусов.
- При выполнении отжимания на брусьях наклон спины должен быть фиксирован. Если отжимание на брусьях будет выполняться за счет наклона вперед (складки) при неподвижном тазе, то оно не будет засчитано.
- Отжимания выполняются на брусьях, предоставленными организаторами соревнований. Все участники выполняют отжимания на одном и том же снаряде.
- Максимальная пауза между повторениями в верхней точке составляет 2 секунды. Отсчет проводится судьей соревнований.
Если пауза участником намеренно делается больше данного времени, участник прекращает выполнение упражнения и в результате заносится насчитанное на данный момент количество повторений. Допускается использование магнезии.
- Упражнение разрешается начать выполнять только по команде обоих судей.
- Используемый вес +48кг

Выходы силой на две руки без дополнительного веса.

- Выходы силой на две руки выполняется из нижней точки в вися на турнике верхним хватом с средней постановкой рук по ширине, при этом в нижней точке руки обязаны быть прямыми в локтевом и плечевом суставе.
- В верхней точке траектории спортсмен обязан выпрямить руки в локтевом суставе.
- Выходы силой на две руки выполняются с прямым телом, ногами и без их скрещивания.
- Не допускается раскачка и выполнение подтягивания за счет не силового импульса.

- Не допускается использование лямок, крюков и прочего инвентаря, снимающего нагрузку с «хвата».
- Максимальная пауза между повторениями в нижней/верхней точке траектории составляет 2 секунды. Отсчет проводится судьей соревнований. Если пауза участником намеренно делается больше данного времени, участник прекращает выполнение упражнения и в результате заносится насчитанное на данный момент количество повторений.
- Допускается использование магнезии.
- Упражнение разрешается начать выполнять только по команде обоих судей.

Порядок выполнения упражнений:

1. Выходы на две;
2. Отжимания на брусьях;
3. Подтягивания на перекладине.

Как будут считать повторения:

1. Один судья смотрит за выпрямлением локтевых суставов (в нижней и верхней точке для выходов на две, в нижней точке для подтягиваний, в верхней точке для отжиманий на брусьях), за достижением нужной амплитуды (подтягивание выше линии перекладины, угол в локтевом суставе на отжиманиях на брусьях меньше 90 градусов).
2. Второй судья смотрит за тем, чтобы ноги не были подогнуты в коленях на протяжении всей траектории движения, т.е. отсутствием раскачки и использования импульса/рывков/подмахов ногами.
3. В остальных упражнениях выполняет те же функции что и первый судья, но с другого ракурса.
4. Оператор с видеокамерой/телефоном снимает с нужного ракурса повторения каждого участника во всех упражнениях (если это требуется)
5. Во время выполнения упражнения один из судей вслух считает **предварительное** число повторений, которые засчитаны. Второй судья комментирует ошибки, чтобы участник мог исправить технику и получить более высокий результат.
6. После окончания выполнения определенного упражнения, судьи объявляют предварительные результаты каждого участника, затем просматривают видео выполнения упражнений для каждого участника (в зависимости от ситуации, определение пересмотра результатов только по желанию судей) и выставляют **окончательное** количество засчитанных повторений в протокол.

Определение победителей – Силовое Троеборье

Победитель выясняется путем подсчета баллов, полученных суммарно за 3 упражнения.

У кого сумма баллов больше всего, тот является победителем.

Количество баллов за 1 повторение в отжиманиях на брусьях – 2 балла.

Количество баллов за 1 повторение в подтягиваниях – 2 балла.

Количество баллов за 1 повторений в выходах силой на две – 3 балла

3. Силовое Двоеборье

Подтягивания без отягощения.

- Подтягивание выполняется из нижней точки в висе на турнике верхним хватом с средней постановкой рук по ширине, при этом в нижней точке руки обязаны быть прямыми в локтевом и плечевом суставе.
 - В верхней точке траектории подбородок спортсмена обязан находится выше перекладины.
 - Подтягивания выполняются с прямым телом, ногами, без их скрещивания.
 - Не допускается раскачка и выполнение подтягивания за счет не силового импульса.
 - Не допускается использование лямок, крюков и прочего инвентаря, снимающего нагрузку с «хвата».
- Максимальная пауза между повторениями в нижней точке траектории составляет 2 секунды. Отсчет проводится судьей соревнований. Если пауза участником намеренно делается больше данного времени, участник прекращает выполнение упражнения и в результат заносится насчитанное на данный момент количество повторений.
- Допускается использование магнезии.
 - Упражнение разрешается начать выполнять только по команде обоих судей.

Отжимания на брусьях без отягощения.

- Отжимание на брусьях выполняется из верхней точки траектории, т.е из упора прямыми руками в брусья.
 - В нижней точке траектории угол в локтевом суставе спортсмена обязан быть меньше либо равен 90 градусов.
 - При выполнении отжимания на брусьях наклон спины должен быть фиксирован. Если отжимание на брусьях будет выполняться за счет наклона вперед (складки) при неподвижном тазе, то оно не будет засчитано.
 - Отжимания выполняются на брусьях, предоставленными организаторами соревнований. Все участники выполняют отжимания на одном и том же снаряде.
 - Максимальная пауза между повторениями в верхней точке составляет 2 секунды. Отсчет проводится судьей соревнований.
- Если пауза участником намеренно делается больше данного времени, участник прекращает выполнение упражнения и в результат заносится насчитанное на данный момент количество повторений. Допускается использование магнезии.

- Упражнение разрешается начать выполнять только по команде обоих судей.

Порядок выполнения упражнений:

1. Подтягивания на турнике
2. Отжимания на брусьях

Как будут считать повторения:

7. Один судья смотрит за выпрямлением локтевых суставов (в нижней и верхней точке для выходов на две, в нижней точке для подтягиваний, в верхней точке для отжиманий на брусьях), за достижением нужной амплитуды (подтягивание выше линии перекладины, угол в локтевом суставе на отжиманиях на брусьях меньше 90 градусов).
8. Второй судья смотрит за тем, чтобы ноги не были подогнуты в коленях на протяжении всей траектории движения, т.е. отсутствием раскачки и использования импульса/рывков/подмахов ногами.
9. В остальных упражнениях выполняет те же функции что и первый судья, но с другого ракурса.
10. Оператор с видеокамерой/телефоном снимает с нужного ракурса повторения каждого участника во всех упражнениях (если это требуется)
11. Во время выполнения упражнения один из судей вслух считает **предварительное** число повторений, которые засчитаны. Второй судья комментирует ошибки, чтобы участник мог исправить технику и получить более высокий результат.
12. После окончания выполнения определенного упражнения, судьи объявляют предварительные результаты каждого участника, затем просматривают видео выполнения упражнений для каждого участника (в зависимости от ситуации, определение пересмотра результатов только по желанию судей) и выставляют **окончательное** количество засчитанных повторений в протокол.

Определение победителей – Силовое Двоеборье

Победитель выясняется путем подсчета баллов, полученных суммарно за 2 упражнения.

У кого сумма баллов больше всего, тот является победителем.

Количество баллов за 1 повторение в отжиманиях на брусьях – 1 балла.

Количество баллов за 1 повторение в подтягиваниях – 2 балла.

УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Результаты соревнований определяются по расположению атлетов в турнирных таблицах и заносятся в протокол (Приложение №2). Призовые места распределяются согласно расположению атлетов в турнирной таблице. Результаты дисциплины «Workout Games», «Силовое Двоеборье» и «Силовое Троеборье» так же заносятся в протокол (Приложение №2).

5. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры соревнований награждаются медалями, грамотами, кубками а также памятными призами от спонсоров.

6. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансирование соревнований осуществляется за счет _____

8. ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА

Всю информацию о проведении соревнования можно узнать в группе ВКонтакте:

<https://vk.com/snproexpoworkout>

Краткие сообщения и репортажи будут публиковаться на всех информационных ресурсах организаторов и спонсоров.

Контакты: Тел. 8(925)276-3986 kitknight@mail.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Сценарный план проведения

Мероприятия «Кубок SN PRO по Воркауту 20/21»

Дата: 25-27 июня

**Место: Г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская д 13 с 33,
«MAIN STAGE»**

25 июня

Время	Действие
10:00	Подготовка площадки.
11:00	Регистрация участников.
12.05	Начало официальной части. Выход ведущего. Приветствие. Построение участников. Информационная справка о мероприятии.
12.15	Ведущий приглашает на сцену почетных гостей (список гостей уточняется).
12.18	Ведущий поочередно предоставляет слово почетным гостям.
12.35	Ведущий благодарит почетных гостей и провожает их со сцены.
13.00	Ведущий объявляет организаторов и судей чемпионата, поочередно предоставляет слово.
13.10	Проведение «живой» жеребьевки на сцене и Показательное Выступление от Судей соревнований.
13.30	Начало соревнований: 1) Силовое Троеборье. (1 упражнение) 2) Показательное выступление «MUTANTCLAN» 3) Силовое Троеборье. (2 упражнение) 4) Силовые конкурсы со зрителями 5) Силовое Троеборье. (3 упражнение) 6) Мастер-класс с именитым воркаут атлетом.

16.30	Выход ведущего. Подведение итогов.
16.40	Ведущий приглашает на сцену почетных гостей (список гостей уточняется)
16.42	Ведущий поочередно предоставляет слово почетным гостям.
17.00	Почетные гости (по согласованию) объявляют победителей Победители выходят на сцену, им вручаются призы.
17.05	Ведущий благодарит почетных гостей и провожает их со сцены.
17.10	Завершение мероприятия.

26 июня

Время	Действие
10:00	Подготовка площадки.
11:00	Регистрация участников.
12.05	Начало официальной части. Выход ведущего. Приветствие. Построение участников. Информационная справка о мероприятии.
12.15	Ведущий приглашает на сцену почетных гостей (список гостей уточняется).
12.18	Ведущий поочередно предоставляет слово почетным гостям.
12.35	Ведущий благодарит почетных гостей и провожает их со сцены.
13.00	Ведущий объявляет организаторов и судей чемпионата, поочередно предоставляет слово.
13.10	Проведение «живой» жеребьевки на сцене и Показательное Выступление от Судей соревнований.
13.30	Начало соревнований: 1) Открытая тренировка-разминка с именитым воркаут атлетом 2) Силовое Двоеборье. (1 упражнение) 3) Показательное шоу выступление коллектива «MUTANTCLAN» 4) Силовое Двоеборье. (2 упражнение) 5) Силовые конкурсы со зрителями
16.30	Выход ведущего. Подведение итогов.

16.40	Ведущий приглашает на сцену почетных гостей (список гостей уточняется)
16.42	Ведущий поочередно предоставляет слово почетным гостям.
17.00	Почетные гости (по согласованию) объявляют победителей Победители выходят на сцену, им вручаются призы.
17.05	Ведущий благодарит почетных гостей и провожает их со сцены.
17.10	Завершение мероприятия.

27 июня

Время	Действие
10:00	Подготовка площадки.
11:00	Регистрация участников.
12.05	Начало официальной части. Выход ведущего. Приветствие. Построение участников. Информационная справка о мероприятии.
12.15	Ведущий приглашает на сцену почетных гостей (список гостей уточняется).
12.18	Ведущий поочередно предоставляет слово почетным гостям.
12.35	Ведущий благодарит почетных гостей и провожает их со сцены.
13.00	Ведущий объявляет организаторов и судей чемпионата, поочередно предоставляет слово.
13.10	Проведение «живой» жеребьевки на сцене и Показательное Выступление от Судей соревнований.
13.30	Начало соревнований: 1) Силовые конкурсы со зрителями 2) «Workout Games» (1 тур) 3) Мастер-класс от именитого воркаут атлета 4) «Workout Games» (2 тур) 5) Показательное шоу выступление «MUTANTCLAN» 6) «Workout Games» (Финал)
16.30	Выход ведущего. Подведение итогов.

16.40	Ведущий приглашает на сцену почетных гостей (список гостей уточняется)
16.42	Ведущий поочередно предоставляет слово почетным гостям.
17.00	Почетные гости (по согласованию) объявляют победителей Победители выходят на сцену, им вручаются призы.
17.05	Ведущий благодарит почетных гостей и провожает их со сцены.
17.10	Завершение мероприятия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
Протоколы всех трёх дисциплин

ПРИЛОЖЕНИЕ 3
Смета «Кубок SN PRO по Воркауту 20/21»

Предлагаем Вам выступить спонсором Соревнований «Кубок SN PRO по Воркауту 2021»

С 25 по 27 июня 2021 года Федерация Воркаута России совместно с международной воркаут командой «MUTANTCLAN» и «STEEL BROTHERS TEAM» уже в четвертый раз проведет соревнования всероссийского масштаба «Кубок SN PRO по Воркауту 2021» на базе Международного Фестиваля Sports и Выставки Спортивной Индустрии: SN PRO EXPO FORUM 2021.

Отметим, что каждый год, начиная с выставки 2014 года, Федерация Воркаута России совместно с международной воркаут командой «MUTANTCLAN» организовала и успешно провела «Воркаут» зону, которая на протяжении всех дней выставки пользовалась огромным спросом и собирала максимально возможную публику во время шоу выступлений, мастер-классов и соревнований.

Цели Федерации Воркаута России – организация, развитие и популяризация Воркаута (BCA – воздушно-силовой атлетики) на территории РФ. Объединить активную, спортивную и целевую аудиторию со всех концов России, создать площадку для профессионального развития молодых спортсменов, предоставить им возможность выступать на спортивных воркаут событиях. Основной миссией Федерации является повышение роли воркаута в укреплении здоровья, во всестороннем и гармоничном развитии личности, а также формировании ценностей здорового образа жизни и патриотического духа среди населения.

В рамках «Кубок SN PRO по Воркауту 2021» пройдут показательные выступления и мастер-классы от ведущих профессионалов воркаут движения. Основная программа будет направлена на проведение соревнований в 3-х дисциплинах: «Workout Games», «Силовое Троеборье» и «Силовое Двоеборье». Также программа соревнований включает в себя силовые конкурсы для посетителей выставки всех возрастных групп и уровней физ. подготовки.

Для организации соревнований в этом году нам также необходимы спонсоры и партнеры, Нам необходимо закрыть основные позиции:

1. Призовой фонд
2. Печатная продукция
3. Оплата фото/видео операторам, судьям, организаторам
4. Наградная продукция и призы участникам
5. Полная/частичная оплата трансфера атлетам из других городов.
6. Призы для победителей силовых конкурсов.

Поэтому предлагаем Вашему вниманию спонсорский пакет, который позволит Вам максимально использовать коммерческий потенциал соревнований.

Предполагаемый охват аудитории – свыше 50000 чел.

К Вашим услугам следующие возможности расширенной рекламы Вашей компании:

- Пакет «Генеральный спонсор»
- Пакет «Официальный спонсор»
- Пакет «Спонсор»

По желанию в пакет могут быть внесены изменения.

Пакет «Генеральный спонсор»

Стоимость рублей

Спонсорский пакет включает:

- Присвоение статуса «Генерального спонсора»
- Изменение названия мероприятия под эгидой спонсора. Пример: «Кубок TrecNutrition по Воркауту 2021»
- Брендирование площадки хэштегами спонсора
- Размещение рекламного щита компании на площадке проведения соревнований.
- Размещение логотипа спонсора на раздаточном материале (1000 экземпляров).

- Размещение логотипа спонсора на пресс воле мероприятия.
- Размещение логотипа спонсора на официальном сайте выставки с ссылкой на сайт спонсора.
- Посты как о спонсоре в социальных сетях мероприятия. (VK, Instagram)
- Упоминание как спонсора со сцены во время церемоний открытия и закрытия мероприятия.
- Раздача брендированной продукции спонсора во время соревнований при необходимости.
- Размещение логотипа спонсора в видеоотчете по «воркаут» зоне.
- Размещение логотипа спонсора на фотоотчете. (Водный знак на каждой фотографии).
- Размещение логотипа спонсора на футболках участников, организаторов и судей всех дисциплин (100шт.)
- 10 пригласительных билетов.

Пакет «Официальный спонсор»

Стоимость рублей

Спонсорский пакет включает:

- Присвоение статуса «Официального спонсора»
- Размещение рекламного щита компании на площадке проведения соревнований.
- Размещение логотипа спонсора на раздаточном материале (1000 экземпляров).
- Размещение логотипа спонсора на пресс воле мероприятия.
- Размещение логотипа спонсора на официальном сайте выставки с ссылкой на сайт спонсора.
- Посты как о спонсоре в социальных сетях мероприятия. (VK, Instagram)
- Упоминание как спонсора со сцены во время церемоний открытия и закрытия мероприятия.
- Раздача брендированной продукции спонсора во время соревнований при необходимости.
- Размещение логотипа спонсора на футболках организаторов и судей (30шт.)
- Размещение логотипа спонсора в видеоотчете по «воркаут» зоне.
- 5 пригласительных билетов.

Пакет «Спонсор»

Стоимость рублей

Спонсорский пакет включает:

- Присвоение статуса «Спонсора»
- Размещение логотипа спонсора на раздаточном материале (1000 экземпляров).
- Размещение логотипа спонсора на пресс воле мероприятия.
- Размещение логотипа спонсора на официальном сайте выставки с ссылкой на сайт спонсора.
- Посты как о спонсоре в социальных сетях мероприятия. (VK, Instagram)

- Раздача брендированной продукции спонсора во время соревнований при необходимости.
- Размещение логотипа спонсора в видеоотчете по «воркаут» зоне.
- Упоминание как спонсора со сцены во время церемоний открытия и закрытия мероприятия.
- 3 пригласительных билетов.

По всем вопросам спонсорства соревнований, пожалуйста, обращайтесь к организаторам мероприятия:

+79252763986

Михаил Китаев