

СОГЛАСОВАНО  
И.о. председателя  
Комитета по спорту  
Псковской области

  
Е.Ю. Чернышова  
« 01 » 2022

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО ПО  
«Центр спортивной  
подготовки»

  
Г.А.Б. Сидоров  
« 01 » 2022

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель  
ПРСОО «Воркаута  
Псковской области»

  
К.А. Дидыч  
« 01 » 2022

## ПОЛОЖЕНИЕ

### об областных соревнованиях по Воркауту с этапом по «Workout Freestyle» (по уличному спорту) – Street Workout Фестиваль по уличному спорту «Street Fest» 2022

#### I. Цели и задачи

Областные соревнования «Street Fest» проводятся с целью формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в молодежной среде

Основные задачи соревнований:

- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни;
- создание мотивирующих условий среди молодежи для занятий спортом;
- создание и объединение молодежного сообщества, реализующего здоровый образ жизни;
- продвижение среди молодежи Всероссийского физкультурно-спортивного – комплекса «Готов к труду и обороне»
- популяризация и дальнейшее развитие Street Workout (стрит воркаут) как самого доступного и безопасного вида спорта среди населения, а также для подготовки морально-волевых и физических качеств у молодежи.
- профилактика табакокурения, наркомании и потребления психотропных веществ, алкоголя, курительных смесей;
- профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков и молодежи;

#### II. Сроки и место проведения соревнований

Соревнования проводятся **26 марта 2022 года. по адресу** : г. Псков, Рижский проспект 16, зал с/к Суперфитнес (4 этаж). Проезд автобусами и маршрутными авто №№ 2, 3, 4, 17, 22, 25, 30, 118, 124, 124а. название автобусной остановки «Петровская» или «Торговый дом»

Соревнования состоят из 2 этапов:

1 этап - «**Workout Freestyle**» (свободный стиль упражнений);

2 этап - **Воркаут Троеборье**

Регистрация участников – с 11.30.

Начало соревнований: 1 этап - в 12.30; 2 этап – в 15.00

Перед началом соревнований будет проведена термометрия участников и судей.

Соревнования проводятся без зрителей и без торжественного открытия и закрытия.

#### III. Руководство соревнованиями

Общее руководство проведением мероприятия осуществляет Комитет по спорту Псковской области. Непосредственное проведение соревнований возлагается на ПРСОО



«Воркаута Псковской области», ГБУ ДО ПО «Центр спортивной подготовки» и главную судейскую коллегию

#### IV. Обеспечение безопасности участников

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание медицинской помощи участникам соревнований осуществляется в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н..

Соревнования проводятся в соответствии с:

- Рекомендациями по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учреждениях физической культуры и спорта (открытых и закрытых спортивных сооружениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, плавательных бассейнах и фитнес-клубах). МР 3.1/2.1.0192-20. 3.1. Профилактика инфекционных болезней. 2.1. Коммунальная гигиена, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 04 июня 2020 г.;

- Регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденным руководителем федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Министром спорта Российской Федерации от 31 июля 2020 года с изменениями на 13 ноября 2020 года.

#### V. Участники соревнований

К участию в Соревнованиях допускаются:

- 1 этап: юноши и девушки, мужчины и женщины в **3 возрастных группах** – от 7 до 13 лет;  
от 14 до 18 лет, от 19 до 35 лет
- 2 этап: юноши и девушки, мужчины и женщины в **4 возрастных группах** – от 7 до 13 лет;  
от 14 до 18 лет, от 19 до 35 лет, 36 лет и старше

**Наличие медицинской справки о допуске к соревнованиям, а также спортивной формы и обуви обязательно.** Все участники должны иметь с собой средства индивидуальной защиты – маску и перчатки.

Для участия необходимо заранее зарегистрироваться в сообществе в группе ВКонтакте <https://vk.com/pskovworkout>

#### VI. Программа и порядок проведения соревнований

11:30 – 12:00	Регистрация участников;
12:30	Первый этап соревнований
15:00	Второй этап соревнований

**До начала каждого этапа соревнований** участникам будут разъяснены правила участия в этапах «Workout Freestyle» и «Воркаут-троеборье», а также проведен инструктаж по правилам техники безопасности. За инструктаж по технике безопасности при выполнении элементов в «Workout Freestyle» каждый участник должен быть уведомлен под личную подпись и дату.

Каждый этап соревнований проводится в специально предназначенных для этого местах с закреплёнными судьями. Участники выполняют элементы или подтягивание на турнике в порядке очереди. Выход участников к спортивному снаряду осуществляется поочередно, по одному участнику, по команде судьи, согласно бланку регистрации участников.



До начала каждого этапа соревнований участникам будут разъяснены правила участия в этапах «Workout Freestyle» и «Воркаут-троеборье», а также проведен инструктаж по правилам техники безопасности. За инструктаж по технике безопасности при выполнении элементов в «Workout Freestyle» каждый участник должен быть уведомлен под личную подпись и дату.

Каждый этап соревнований проводится в специально предназначенных для этого местах с закреплёнными судьями. Участники выполняют элементы или подтягивание на турнике в порядке очереди. Выход участников к спортивному снаряду осуществляется поочередно, по одному участнику, по команде судьи, согласно бланку регистрации участников.

Судья, принимающий норматив у участника, фиксирует результат в «бланке участников» с подписью участника.

После завершения принятия нормативов «бланки участников» сдаются независимому судье для распределения призовых мест.

## Этапы соревнований

### I Этап

«Workout Freestyle» (свободный стиль упражнений) – каждый из участников может выполнить свободную программу, состоящую из нескольких элементов, т. е. участник выполняет те упражнения, которые он лучше всего умеет делать на турнике или брусьях по произвольной схеме.

#### Примечания:

1. Продолжительность выступления одного участника может составлять до 1 минуты. Участники будут соревноваться с напарником, согласно жеребьевке. Каждый батл будет составлять по 1 минуте, по одному выходу. Победитель батла проходит в следующий тур.
2. Более высокими баллами будут оцениваться самые зрелищные, сложные, техничные, силовые и акробатические элементы.
3. Образцы упражнений и некоторых элементов для «Freestyle» можно посмотреть на видео [www.youtube.com](http://www.youtube.com), введя запрос Воркаут Батлы
4. При выполнении комплекса также разрешается переходить, перепрыгивать или перелазить с турника на брусья, шведскую стенку (или наоборот) и продолжать выступление.

Призовые места определяются в каждой из возрастных групп

Юноши и Девушки: от 7 до 13 лет – 3 места

Юноши и Девушки: от 14 до 18 лет – 3 места

Мужчины и Женщины: от 19 до 35 лет – 3 места

### II Этап - Воркаут Троеборье

Победитель II Этапа определяется по сумме баллов, набранных в трех упражнениях номинации «Воркаут Троеборье». При равном результате побеждает наиболее тяжелый участник.

#### 1. Подтягивание на турнике

Подтягивания на турниках на максимальное количество раз за один подход проводятся по правилам приёма норматива ГТО <http://gto.ru/recomendations/5>

#### Примечания:

1. Этап проводится в форме подтягивания на перекладине с собственным весом
2. Весы на мероприятии будут предоставлены!

#### 2. Отжимание на брусьях/ Отжимание от пола

Для юношей и мужчин во всех возрастных группах – **отжимание на брусьях с собственным весом** на максимальное количество раз за один подход.

Для девушек и женщин во всех возрастных группах - **отжимание от пола с собственным весом** на максимальное количество раз за один подход.

**Примечание:** Весы на мероприятии будут предоставлены

### 3. Поднимание прямых ног в вися на турнике

Поднимание прямых ног из вертикального вися на турнике за счет сгибания ног в тазобедренных суставах, до касания турника поверхностью голенистопа. Упражнение выполняется с собственным весом на максимальное количество раз за один подход

**Примечание:** Весы на мероприятии будут предоставлены!

Призовые места определяются в каждой из возрастных групп

Юноши и Девушки: 7 - 13 лет – 3 места

Юноши и Девушки: 14 - 18 лет – 3 места

Мужчины и Женщины: 18 – 35 – 3 места

Мужчины и Женщины: 36 лет и старше – 3 места

### VII. Определение победителей. Награждение

Победители и призеры соревнований определяются:

**в 1 этапе:** оценивание каждого участника будет происходить по нескольким критериям: качеству исполнения, фиксации элементов, выносливости, универсальности атлета, технике, зрелищности, количеству и сложности выполненных элементов.

**во 2 этапе:** по наибольшему количеству баллов, набранных участником во всех трех упражнениях номинации «Воркаут Троеборье». В случае равного результата, выигрывает наиболее тяжелый спортсмен.

Начисление баллов во II этапе – (Воркаут Троеборье): **подтягивание на турнике** – 3 балла за 1 подтягивание; **отжимание на брусьях или от пола** – 2 балла за 1 отжимание; **поднимание прямых ног к турник** – 1 балл за 1 поднимание ног

**Победители и призеры соревнований на каждом из этапов в каждой возрастной группе награждаются медалями и грамотами.**

### VIII. Финансирование

Расходы по организации и проведению соревнований осуществляются за счет средств спонсоров, а также средств организаторов.

ГБУ ДО ПО «Центр спортивной подготовки несет расходы по награждению, компенсационным выплатам на питание судьям, оплате врача, наградной атрибутике.

### IX. Контактные Данные

Руководитель спортивного движения «STREET WORKOUT» по Псковской области

Виталий Дидыч, т. 89118816577

Почта: [workout.pskov@gmail.com](mailto:workout.pskov@gmail.com)

Подписывайтесь друзья

<http://instagram.com/didych.vitaliy/>

<http://instagram.com/workout.pskov/>

По всем вопросам пишите в сообщения

в группы <https://vk.com/pskovworkout>



*Заявка на участие  
в областных соревнованиях по Воркауту  
с этапом по «Workout Freestyle» (по уличному спорту) – Street Workout  
Фестиваль уличного спорта «Street Fest» 2022*

<i>ФИО и возраст</i>	
<i>телефон</i>	
<i>Ограничения по здоровью, травмы</i>	
<i>В каких этапах желаете принять участие</i>	