

РЕГЛАМЕНТ
фестиваля воздушно-силовой атлетики
дисциплина: ВОРКАУТ-ТРОЕБОРЬЕ
в рамках празднования Международного дня студенческого спорта
20 сентября 2020г.

1. Цели и задачи.

- популяризация и дальнейшее развитие воздушно-силовой атлетики.
- пропаганда эстетических видов спорта как массовых и зрелищных среди молодежи
- пропаганда здорового образа жизни
- успешная социализация и эффективная самореализация молодёжи
- сплочение спортсменов разных стран и воспитание чувства коллективизма и командного духа

2. Сроки и место проведения.

Дата: 20 сентября 2020 г.

- Мандатная комиссия (Регистрация участников соревнований);
- Соревнования.

3. Регистрация.

Прием заявок ведется до 20 сентября 2020 года включительно.

Подтверждение регистрации производится в день проведения соревнований.

4. Регламент и судейство.

Соревнования проводятся по правилам ОФСОО «ФВСАР».

Соревнования проводятся в личном зачете.

5. Участники соревнований.

К участию в соревнованиях, в своих возрастных категориях, допускаются спортсмены, достигшие возраста 17 лет.

Соревнования проводятся по следующим возрастным категориям:

- Мужчины 17-25 лет.
- Женщины 17-25 лет.

6. Регламент Соревнований

Все участники выполняют три упражнения в порядке очередности.

Проведение соревнования:

- Участники стартуют по очереди, находясь на стартовом ковре. По стартовому сигналу на площадку выходит первый участник и выполняет первое упражнение.
- Второй участник может начать выполнение первого упражнения только после того, как данное упражнение закончит предыдущий участник и вернется на стартовый ковер. Далее, по аналогии, стартует третий тд.
- После выполнения последним участником первого упражнения и его возвращения на стартовый ковер, первый участник начинает выполнение второго упражнения, и далее по аналогии.

ТАБЛИЦА КОЭФФИЦИЕНТА СЛОЖНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ ВОРКАУТ ТРОЕБОРЬЕ

Вид Упражнений	Коэффициент сложности
Упражнение 2: подтягивания прямым хватом	1
Упражнение 4: отжимания на брусьях	1
Упражнение 6: подъем ног в висе на перекладине	1

7. Правила выполнения

Участники должны соблюдать соответствующие правила выполнения упражнения.

Судья на площадке учитывает число повторений, выполненных участником в упражнении, ведёт счёт повторений вслух так, чтобы участник мог слышать сколько повторений он выполнил.

Судья на площадке – следит за правильностью выполнения техники движения и фиксацией. При неправильном выполнении упражнения судья на площадке не засчитывает повторение и предупреждает об этом спортсмена, так чтобы он слышал и видел. Предупреждающим сигналом может служить разведение рук из перекрёстного положения в стороны, далее судья должен дать команду исправить технику или фиксировать движение чётче.

8. Упражнения в дисциплине ВОРКАУТ-Троеборье

Упражнение 2: спортсмен выполняет упражнение- подтягивания прямым хватом. Данное упражнение выполняется на снаряде- Турник 180 см. (H BAR L) КСС БК.

Техника выполнения упражнения 2:

- спортсмен занимает Исходное Положение, затем перемещает корпус тела из Исходного Положения в Контрольное Положение и обратно;
- Исходное Положение - вертикальный вис на турнике, руки выпрямлены в локтях. Ноги вместе, выпрямлены в коленях и не касаются пола;
- Контрольное Положение - вис на турнике, подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины;
- для чистоты выполнения Упражнения перед участником (спортсменом), на расстоянии 40 см от турника, устанавливается стойка-планка;
- касания стойки-планки запрещены;
- если было касание, то выполнение данного повторения Упражнения не засчитывается;
- упражнение выполняется без рывков и раскачиваний, единым движением;
- время нахождения в контрольном положении - не более 1 секунды.

Упражнение 4: спортсмен выполняет упражнение- **отжимания на брусьях**. Данное упражнение выполняется на снаряде- Параллельных брусьях (P BAR) КСС БК.

Техника выполнения упражнения 4:

- спортсмен занимает Исходное Положение, затем перемещает корпус тела из Исходного Положения в Контрольное Положение и возвращается обратно;
- при выполнении Упражнения Исходное Положение фиксируется на 0,5 секунды;
- Исходное Положение - упор на прямых руках, руки на ширине плеч. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию;
- Контрольное Положение - упор на согнутых руках чуть ниже угла 90 градусов.

Упражнение 6: спортсмен выполняет упражнение- подъем ног в висе на перекладине. Данное упражнение выполняется на снаряде- Турник 180 см. (H BAR L) КСС БК.

Техника выполнения упражнения 6:

- спортсмен занимает Исходное Положение;
- Исходное Положение - вис на перекладине или турнике с прямыми руками и ногами. Ноги вместе, выпрямлены в коленях и не касаются пола;
- Контрольное Положение - ноги касаются турника, руки выпрямлены в локтях, ноги вместе;
- запрещено хлестообразные движения ногами.

Разрешено:

- использование магнезии.

Запрещено:

- использовать какие - либо приспособления, облегчающие подъём, в том числе гимнастические накладки;
- использовать канифоль для подготовки ладоней.

Повторение Упражнений считается выполненным, если оно выполнено без раскачиваний и задержек ни в нижней, ни в верхней точке более 2-х секунд.

9. Оценка выступления

Результат выступлений в дисциплине воркаут троеборье определяется согласно Протоколу Хода проведения соревнования.

10. Определение окончательных результатов и мест в каждой категории

Участник с наибольшей суммой баллов занимает первое место, участник со следующей суммой баллов - второе место и т.д.