

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель Межрегионального
общественного движения «Здоровая
нация»



К.Ю. Кучева

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель регионального
отделения «Федерации воздушно-
силовой атлетики России» по
Нижегородской области

И.Н. Назаров

**ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ФЕСТИВАЛЯ
ВОЗДУШНО-СИЛОВОЙ АТЛЕТИКИ В РАМКАХ МЕРОПРИЯТИЯ
«Самый спортивный» В 2021 ГОДУ**

г. НИЖНИЙ НОВГОРОД

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФЕСТИВАЛЯ

- 1.1 Определение лучших спортсменов по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» в группах дисциплин «воркаут фристайл» и «воркаут троеборье».
- 1.2 Популяризация вида спорта «воздушно-силовая атлетика», физической культуры, спорта и активного образа жизни среди жителей Нижнего Новгорода, и Нижегородской области.
- 1.3 Предоставление возможности спортсменам повышать свое спортивное мастерство и совмещать отдых с занятиями спортом.
- 1.4 Профилактика алкоголизма, наркомании и других вредных привычек путем предоставления подрастающему поколению альтернативы в проведении досуга.
- 1.5 Развитие «воздушно-силовой атлетики» с группами дисциплин «воркаут», путем привлечения внимания со стороны средств массовой информации.
- 1.6 Популяризация «воздушно-силовой атлетики» с группами дисциплин «воркаут» в качестве активного образа жизни и средства укрепления здоровья, путем размещения фотографий и видеозаписей, сделанных во время подготовки и проведения фестиваля, на сайтах в сети интернет, в печатных изданиях и на телевидении.

2. УЧРЕДИТЕЛИ ФЕСТИВАЛЯ.

- 2.1 Учредителями фестиваля являются:
 - Межрегиональное общественное движение «Здоровая нация»;
 - Региональное отделение ОФСО «Федерация воздушно-силовой атлетики России» по Нижегородской области;

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ ФЕСТИВАЛЯ

- 3.1 Общее руководство проведением Фестиваля осуществляется организационным комитетом, в состав которого входят представители

Межрегионального общественного движения «Здоровая нация» и Региональным отделением ОФСО «Федерация воздушно-силовой атлетики России» по Нижегородской области.

3.2 Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на главную судейскую коллегию (далее - ГСК), утвержденную Межрегиональным общественным движением «Здоровая нация».

Главный судья фестиваля – Мартынов Павел Геннадьевич

3.3 Фестиваль проводится по настоящему положению.

4. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ

4.1 Фестиваль проводится на территории Стадиона «Нижний Новгород» площадка «Спорт порт», город Нижний Новгород.

4.2 Сроки проведения Фестиваля 5 июня 2021 года, с 11.00 до 18.00.

5. УЧАСТНИКИ ФЕСТИВАЛЯ

5.1 Фестиваль проводится среди мужчин и женщин по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» в группах дисциплин: «воркаут фристайл», «воркаут фристайл -пара», «воркаут фристайл -группа», «воркаут троеборье»

5.2 Каждый участник должен иметь медицинский допуск к фестивалю и медицинскую страховку. При невозможности предоставить документ, подтверждающий медицинский допуск, заполняется отказной медицинский лист по Форме (Приложение №1).

5.3 К участию в Фестивале допускаются спортсмены, подавшие предварительную заявку на сайте: nnhealthynation.ru .

5.4 Участие в Фестивале бесплатное и не предполагает организационного взноса.

5.5 Форма участников: участники, принимающие участие в Фестивале, обязуются выступать в предназначенной для этого спортивной форме и обуви.

6. ПОРЯДОК И СРОКИ ПОДАЧИ ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ В ФЕСТИВАЛЕ

6.1 Предварительная подача заявок обязательна.

7. ПРАВИЛА РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТНИКОВ

7.1 Участники должны зарегистрироваться за 5 дней до начала соревнования.

8. СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ

8.1 «Воркаут фристайл»

Воркаут фристайл (анг. – workout, street workout, freestyle – свободный стиль)

- сложно-координационные упражнения спортивного характера, выполняемые на стандартизированном комплексе снарядов, такие как рукоход, шведская стенка, перекладина, брусья и прочие металлические конструкции в формате

произвольной программы в течении заданного промежутка времени, под музыкальную композицию, имеющие балльную системы оценки выступлений.

8.1.1 Правила:

- Участник выполняет собственную произвольную программу на воркаут площадке
 - Участник готовит свою музыку для выступления, длительность которой составляет до 2-3 минут
 - Судьи выставляют оценки за исполнение и сложность элементов (технических, статических), связки (комбинации) элементов
 - Любое упражнение, комбинация из движений, исполнение которого начато после истечения предписанного времени не оценивается
 - Порядок выступления участников в каждой категории определяется жеребьевкой
- Победитель определяется по наибольшему суммарному числу баллов.

8.2 «Воркаут фристайл - пара» «воркаут фристайл – группа»

Группа участников в количестве 3 и более человек выполняют собственную произвольную программу на воркаут площадке до 2-3 минут под музыкальное сопровождение.

- Судьи выставляют оценки за исполнение и сложность элементов (технических, статических), связки (комбинации) элементов, артистизм

8.1 «Воркаут троеборье» (мужчины и женщины)"

Троеборье мужчины:

- 1) Выходы силой на две руки
- 2) Подтягивания на турнике
- 3) Отжимания на брусках

Троеборье женщины:

- 1) Отжимания от пола
- 2) Подъем ног до угла 90 в висе на перекладине
- 3) Удержание на максимум упражнения "стульчик"

8.1.1 Правила («воркаут троеборье» мужчины):

- Спортсмен начинает выполнение упражнения по команде судьи
 - Выполнять упражнение нужно одно за другим, в порядке, прописанном выше
 - К выполнению следующего упражнения участник допускается после того, как все остальные зарегистрированные в эту же дисциплину, закончат выполнять в ней повторения
 - В выходах силой на две руки не допускаются раскачивания и рывки при выполнении (т.е. чисто силовое исполнение). В верхней точке нужно полностью выпрямлять руки в локтевых суставах.
 - В подтягиваниях необходимо полностью распрямлять руки в нижней точке движения и поднимать подбородок над перекладиной в верхней точке.
 - В отжиманиях на брусках в нижней точке угол в локте должен быть меньше 90 градусов и полностью распрямлять руки в верхней точке.
- Победитель определяется по наибольшему суммарному числу повторений.

8.1.2 Правила («воркаут троеборье» женщины):

- Спортсмен начинает выполнение упражнения по команде судьи
- Выполнять упражнение нужно одно за другим, в порядке, прописанном выше
- К выполнению следующего упражнения участник допускается после того, как все остальные зарегистрированные в эту же дисциплину, закончат выполнять в ней повторения.
- В отжиманиях от пола угол в локтях составляет 90 градусов или меньше, в верхней точке руки полностью выпрямляются в локтевых суставах
- Подъемы ног до угла 90 в висе на перекладине выполняем с прямыми ногами, без рывков и раскачиваний
- Удержание на максимум упражнения "стульчик" – угол в коленях 90 градусов, спина прямая, вытянутые руки держим перед собой. Не допускается касание руками коленей или других частей тела.

9. РЕЙТИНГ УЧАСТНИКОВ

9.1 Каждому участнику по итогам его выступления на Фестивале начисляется индивидуальный рейтинг.

9.2 При наличии у участников одинакового количества рейтинговых очков, их места определяются по усмотрению главного судьи соревнований.

10. СУДЕЙСТВО ФЕСТИВАЛЯ

10.1 Судейство Фестиваля осуществляется ГСК Фестиваля.

10.2 Споры и претензии к решениям ГСК не принимаются и не рассматриваются.

11. ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ НАРУШЕНИЯ И САНКЦИИ

11.1 В случае неявки участника на площадку проведения Фестиваля после объявления о начале выступлений в его категории без уважительных причин, ему засчитывается техническое поражение.

11.2 Зачинщики любых конфликтов на Фестивале дисквалифицируются.

11.3 Участники, опоздавшие к окончанию регистрации, к участию в Фестивале не допускаются.

11.4 За споры с судьей – замечание от ГСК, за повторные споры – дисквалификация.

11.5 Порча оборудования – возмещение причиненного ущерба.

11.6 За курение на территории Фестиваля - дисквалификация.

11.7 За употребление на территории Фестиваля спиртных напитков или нахождение в состоянии наркотического или алкогольного опьянения – дисквалификация.

11.8 За создание препятствий в проведении Фестиваля – дисквалификация.

12. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

12.1 Победители Фестиваля определяются в соответствии с оценочными критериями.

12.2 Награждение победителей проходит на сцене Фестиваля, организаторами и спонсорами Фестиваля (при их наличии), в соответствии с расписанием

12.3 Участники, занявшие 1,2 и 3 место, получают грамоты и медали, призы от спонсоров и партнёров Фестиваля. Выплата денежной компенсации в случае отказа от призов не производится.

12.4 Участники, покинувшие Фестиваль до награждения, могут оставить представителя для получения награды

**ФЕСТИВАЛЬ ВОЗДУШНО-СИЛОВОЙ АТЛЕТИКИ
В РАМКАХ МЕРОПРИЯТИЯ «Самый спортивный» в 2021 году
«5» июня 2021 года**

РАСПИСКА

Я, нижеподписавшийся, уведомляю организатора Фестиваля о фактическом наличии у меня медицинского допуска к физическим нагрузкам и участию в Фестивале в соответствии с п.15 Приказа Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 9 августа 2010 г. N 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий". Однако ввиду невозможности представить допуск на бумажном носителе на момент начала Фестиваля, прошу допустить меня к нему. Ввиду указанного, в случае возникновения у меня проблем со здоровьем во время Фестиваля, я отказываюсь от любых претензий к организаторам.

№	ФИО	Дата рождения	Подпись
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			