

## ПОЛОЖЕНИЕ

### Чемпионат Пермского края по ФИТНЕС ВЫЗОВУ

г. Пермь, 24 сентября 2023 г.

#### 1. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью популяризации и развития фитнеса, как наиболее эффективного средства оздоровления, повышения мастерства участников и для выявления сильнейших спортсменов Пермского края

#### 2. Сроки, место и порядок проведения

Соревнования и регистрация участников проводятся **24 сентября 2023 года** в ДК им. Ю.А. Гагарина по адресу: **г. Пермь, ул. Мира, д. 39**

#### 3. Руководство соревнованиями

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет ОРГКОМИТЕТ Федерации Бодибилдинга Пермского края. Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на СУДЕЙСКУЮ КОЛЛЕГИЮ.

**Главный судья соревнований – Юсев Илья Михайлович**

**Главный секретарь – Юсев Михаил Владимирович**

#### 4. Методология и критерии оценки и судейства

Как проходят соревнования ФИТНЕС ВЫЗОВУ?

1. Схема из шести станций. На каждой станции выполняется разное упражнение.
  2. 6 спортсменов соревнуются одновременно, на каждой станции присутствует судья, контролирующий техническое выполнение и фиксирующий выполнение повторения.
  3. Каждый спортсмен стартует на станции, которая была назначена ему выборочно.
  4. Спортсмены переходят с одной станции на другую, выполняя весь круг. Судья сопровождает спортсмена до тех пор, пока не будут завершено прохождение всех 6 станций.
  5. На каждой станции спортсмен выполняет максимум повторений в течение 2 минут. В этот промежуток времени спортсмен может прервать упражнение и возобновить его. Судья записывает допустимые повторения, сделанные в каждом упражнении.
  6. Все проходят станции до конца, против часовой стрелки со временем 2 минуты (1 минута для детей), чтобы отдохнуть и подготовить следующую станцию.
  7. Общее время на каждой станции составляет 2 минуты (исполнение) (1 минута для детей) + 2 минуты (смена упражнения) (1 минута для детей). Все спортсмены начинают следующее упражнение одновременно.
  8. Все спортсмены проходят все упражнения и должны выполнять их под наблюдением судьи в соответствии с Правилами, описанными ниже.
  9. Судьи суммируют повторения, сделанные в каждом упражнении, и заносят общую сумму, чтобы расположить каждого спортсмена в турнирной таблице относительно остальных. Запись каждого спортсмена генерируется для ранжирования между участниками.
  10. Общее время теста - 24 минуты для 6 спортсменов (2 минуты для выполнения + 2 минуты для смены станций и восстановления). Для детей 12 минут.
  11. После 6 минутной паузы начинают следующие 6 спортсменов. В течение этих 6 минут судьи подсчитывают повторения, достигнутые каждым спортсменом на всех станциях, и вносят общую классификацию.
- Спортсмены соревнуются, выполняя максимальное количество повторений на каждой станции. Спортсмены претендуют на итоговое количество повторений в 6 упражнениях.

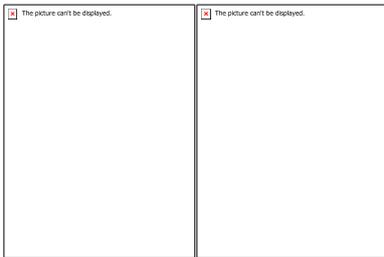
## 5. Техническое описание упражнений

Для мужчин, женщин, детей 17-18 лет:

**1. ПОДТЯГИВАНИЯ на высокой перекладине /ПОДТЯГИВАНИЕ на низкой перекладине.** Оценивается состояние мышц верхних конечностей при подтягивании.

Техника выполнения для мужчин: полное разгибание локтей; захват строго на ширине плеч, подбородок над планкой в конце упражнения. Остановка в исходном положении с полностью вытянутыми локтями.

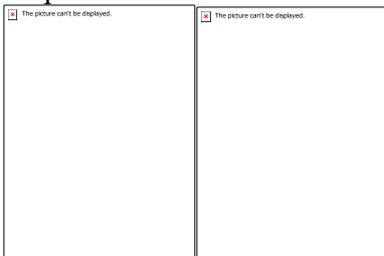
Техника выполнения для женщин: Спина ровная, ноги выпрямлены, таз не провисает и не поднят. Повтор засчитан, когда подбородок занесён за перекладину, или до касания её грудью.



**2. ПРЫЖКИ на тумбу.** Оценивается сила мышц нижних конечностей, а также баланс и общая координация.

Техника выполнения: две ноги на земле, вытянутое туловище; далее прыжок на две ноги на стоящую коробку и возвращение в исходное положение.

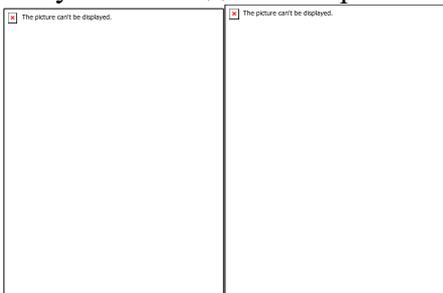
Упражнение считается выполненным при возвращении на исходную позицию.



**3. ОТЖИМАНИЕ на брусьях /ОТЖИМАНИЕ от пола.** Оценивается состояние мышц верхних конечностей в толчке.

Техника выполнения: на параллельных брусьях, полное разгибание локтей и опускание в положение локтей до 90°. Далее вернуться в исходное положение. Остановка через 2 минуты в исходном положении с полностью вытянутыми локтями. Ноги должны быть впереди опоры для рук, без рывков.

Техника выполнения отжимания от пола: Отжимания выполняются до касания грудью валика. Руки необходимо выпрямить в верхней точке.

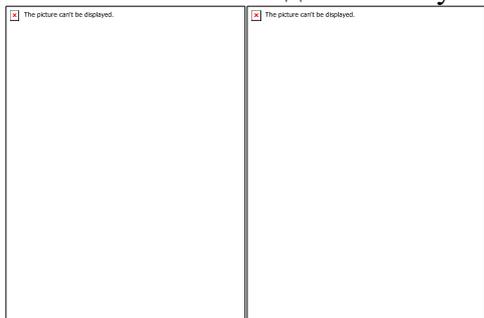


**4. ВЫПАДЫ-ШАГИ со штангой поочередно на месте.** Оценивается состояние мышц нижних конечностей.

Техника выполнения: ноги вместе, штанга на плечах, далее выпады со сгибанием коленей до 90°. Максимальное количество повторений.

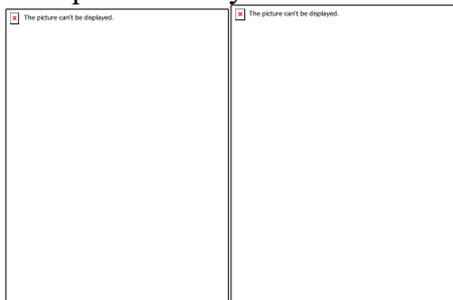
Колено задней ноги касается земли при каждом повторении.

Ассистент может подать штангу в начале подхода.



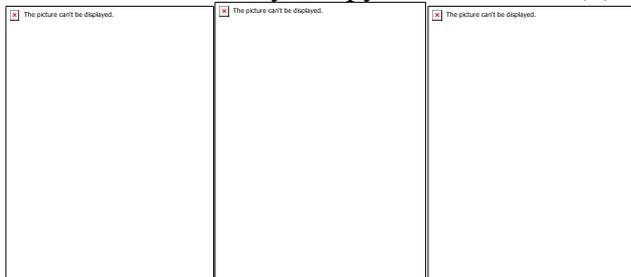
**5. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА с диском на вытянутых руках.** Оцениваются состояние всей основной мускулатуры.

Техника выполнения: лежа, колени и бедра под углом 90°, диск над грудью на вытянутых руках, конечная позиция - туловище перпендикулярно земле, руки вытянуты над головой. Поясничный и спинной отделы позвоночника должны поддерживаться при каждом опускании. Руки все время вытянуты.



**6. БЕРПИ с гантелями.** Оценивается состояние всех мышц, а также состояние сердечно-сосудистой системы.

Техника выполнения: стоя с вытянутым туловищем, гантели по бокам, далее присед до касания гантелями пола, отскок ногами назад, опираясь на гантели, одно отжимание на гантелях, подскок ног вперед, отперевшись на гантели, выпрямление ног и туловища с гантелями в руках, жим гантелями до вытянутых рук над головой. Далее повторение.



Для детей (до 16 лет):

### 1. ПРИСЕД С ВЫПРЯМЛЕННЫМИ ВПЕРЕД РУКАМИ

Нижнее положение до 90° в коленях, а верхнее – 170-180° в коленях. Руки всегда параллельны полу, локти выпрямлены на протяжении всего упражнения.

1 повтор = 1 балл



### 2. ОТЖИМАНИЯ ПОД УГЛОМ 45°

Участники опираются на штангу, закрепленную на стойке с предохранительными перекладинами (в машине Смита).

Высота должна обеспечивать диагональное положение тела.

В нижней позиции отжимания локти должны быть в стороны от плеч, тело расположено под 45° по отношению к полу

Меньший диапазон движения означает, что повторение не засчитывается.

1 повтор = 1 балл



### 3. БЕРПИ

Дети начинают в положении стоя.

Они опускаются в полу присед, упираются руками в пол и прыжком отводят обе ноги назад в положение «упор лёжа».

Затем прыжком выводят ноги вперед и выпрямляются в положение стоя.

Примечания по технике безопасности: таз и туловище не касаются пола во время положения «упор лёжа», а руки выпрямлены в локтях

1 повтор = 1 балл



### 4. ПРЕСС (подъемы туловища)

Исходное положение — лежа на спине, колени согнуты, стопы упираются в пол.

Затем дети поднимают туловище и принимают положение сидя, пока тело не станет вертикальным.

Из этого положения возвращаются в положение лежа с согнутой спиной.

Свободное движение рук допустимо на протяжении всего движения.

В верхнем положении руки находятся над головой с выпрямленными локтями.

1 повтор = 1 балл.



## 5. ПРЫЖКИ НА ТУМБУ

Спортсмены делают прыжки на тумбу

Техника выполнения: две ноги на земле, вытянутое туловище; далее прыжок на две ноги на стоящую коробку и возвращение в исходное положение

Прыжки должны выполняться обеими ногами, а не по одной.

1 боковой прыжок = 1 балл

## 6. ПЛАНКА

Предплечья касаются пола, а плечи и локти находятся под углом 90°.

Линия, соединяющая плечи, таз и ноги должна быть прямой.

Примечания по технике безопасности: мышцы брюшного пресса напряжены и удерживают поясничный отдел позвоночника и таз в нормальном положении.

Происходит небольшой наклон таза вперед.

1 секунда = 1 балл

Упражнения по возрастным группам:

	Подтягивание	Прыжки на тумбу	Отжимание	Выпады-шаги	Подъем туловища	Берпи
Мужчины	На высокой перекладине	75 см	На брусьях	Штанга 45 кг	10 кг	10 кг
Женщины	На низкой перекладине	40 см	От пола	Штанга 25 кг	5 кг	5 кг
М: 17-18 лет	На высокой перекладине	75 см	На брусьях	Штанга 25 кг	5 кг	5 кг
Д: 17-18 лет	На низкой перекладине	40 см	От пола	Штанга 15 кг	2,5 кг	3 кг

	Приседания	Отжимание	Берпи	Пресс	Прыжки тумбу	6 станция
Д: до 8 лет	с прямыми руками	под углом 45°	+	+	35 см	Планка
Д: 9-10 лет	с прямыми руками	под углом 45°	+	+	35 см	Планка
Д: 11-12 лет	с прямыми руками	под углом 45°	+	+	35 см	Планка
Д: 13-14 лет	с прямыми руками	От пола	+	+	40 см	Подтягивание на низкой перекладине
Д: 15-16 лет	с прямыми руками	От пола	+	+	40 см	Подтягивание на низкой перекладине
М: до 8 лет	с прямыми руками	под углом 45°	+	+	35 см	+
М: 9-10 лет	с прямыми руками	под углом 45°	+	+	40 см	+
М: 11-12 лет	с прямыми руками	От пола	+	+	40 см	Подтягивание на низкой перекладине
М: 13-14 лет	15 кг	От пола	+	+	50 см	Подтягивание на высокой перекладине
М: 15-16 лет	20 кг	От пола	+	+	60 см	Подтягивание на высокой перекладине

## 7. Требования к участникам соревнований

Соревнования проводятся среди мужчин и женщин, юношей и девушек.

К соревнованиям допускаются спортсмены следующих возрастных групп: до 8 лет (2015 г.р. и младше); 9-10 лет (2014-2013 г.р.); 11-12 лет (2012-2011 г.р.); 13-14 лет (2010-2009 г.р.); 15-16 лет (2008-2007 г.р.), 17-18 лет (2006-2005 г.р.), старше 18 лет (2004 г.р. и старше). **Возраст определяется по году рождения.**

Участники должны иметь при себе на регистрации:

- Паспорт/свидетельство о рождении
- Медицинскую справку о допуске к участию в соревнованиях
- Страховку от несчастного случая

Команда должна иметь заявку на участие, заверенную врачом и руководителем команды, отвечающим за достоверность информации.

Каждый участник соревнований оплачивает **организационный сбор**, который направляется на оплату расходов по проведению соревнований:

- спортсмен до 18 лет – 500 руб.,
- спортсмен старше 18 лет – 1000 руб.

В отличие от категорий бодибилдинга и фитнеса, в ФИТНЕС ВЫЗОВЕ можно использовать спортивную одежду, не обнажая туловище и ноги, так как мускулатура не является целью соревнований.

Спортсмены могут носить спортивные костюмы или футболки с шортами или любую комбинацию по своему усмотрению. Спортивная обувь обязательна. Соревновательный грим не допускается.

## **8. Заявки на участие в соревнованиях**

Предварительные заявки на участие в соревнованиях высылаются в ОРГКОМИТЕТ на [proffitness@bk.ru](mailto:proffitness@bk.ru). В заявке необходимо указать Ф.И.О., полную дату рождения, Ф.И.О. представителей.

Контакты по подаче заявок на участие: Юсев Илья Михайлович 89824662777

## **9. Порядок определения победителей и награждение.**

Победитель в соревнованиях определяется по наибольшей сумме повторений со всех 6 станций.

Победители и призеры всех категорий награждаются кубками, медалями, дипломами.