



## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **О проведении открытого первенства п. Шаля по Street Workout.**

#### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Соревнования проводятся с целью определения сильнейших спортсменов по «Street Workout» в п. Шаля, а также популяризации «Street Workout», как уличного направления, среди молодежи и взрослого населения поселка.

#### **ОРГАНИЗАТОРЫ**

Организатором Соревнования является МБУДО ШГО СШ, отвечающая за непосредственную организацию и проведение соревнований при поддержке Комитета по спорту, физической культуре и молодежной политике Шалинского ГО.

Организатор соревнования определяет условия его проведения, несёт ответственность за его организацию и проведение.

#### **ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Открытое первенство п. Шаля по Street Workout проводится 1 июня 2024 года на воркаутской площадке. По адресу п. Шаля ул. Орджоникидзе, 5.

#### **ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

1. Подтягивание на перекладине и выполнение переворота.
2. Вис на крутящемся турнике на время.
3. Рукоход на время.

#### **УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования будут проходить в трех возрастных категориях:

1. участники 9 – 11 лет (младшая группа)
2. участники 12 – 14 лет (средняя группа)
3. участники 15 + (старшая группа)

## **ТАЙМИНГ СОРЕВНОВАНИЙ**

Время проведения соревнований с 12.00 до 14.00 часов.

Расписание проведения соревнований:

**12.00 - 12.15** – Регистрация участников соревнований

**12.20-12.25** - Торжественное открытие соревнований и приветствие участников соревнований.

**12.30 – 14.00** – Соревнования пройдут по 3 дисциплинам:

**14.00** – Награждение победителей».

- **Подтягивание на перекладине и выполнение переворота.** (Младшая возрастная группа выполняет подтягивание на перекладине)

Порядок выступления спортсменов определяется стартовым протоколом по результатам жеребьевки.

Подтягивание осуществляются по строго установленным правилам – не допускается раскачка, использование лямок, выполнение элемента без обуви. После подтягивания далее идет внутренний переворот туловища. Запрещается скрещивать ноги и отклоняться в нижней точке более чем на 55 сантиметров.

Бальная система: одно выполненное упражнение – 1 бал.

- **Вис на крутящемся турнике на время.**

Начало отсчета времени удержания начинается с момента зафиксированного элемента, в котором спортсмен находится строго в вертикальном положении с прямой спиной. Время останавливается и фиксируется судьями в момент касания ног земли.

Бальная система: 10 секунд равняется –1 бал (соответственно 15 секунд-1,5 балла)

- **Рукоход на время.**

Нужно просто пройти с одной стороны рукохода на другую, перебирая руками перекладины. Отсчет времени начинается с момента фиксации рук на перекладине.

Бальная система: на выполнение данного упражнения дается 30 секунд, (Общее количество баллов – 30, каждая прошедшая секунда это минус 1 балл)

## **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Обязательным условием участия в соревнованиях является регистрация участника перед началом соревнований.

Во время соревновательных выступлений спортсмены должны быть одеты в спортивную форму:

- спортивные шорты (длиной не короче 5 см выше колен) или спортивные брюки свободного покроя.

- Во всех дисциплинах используется спортивная обувь, (кроссовки) гимнастическая обувь (чешки) не допускается.

- футболка с рукавом; допускается футболка без рукавов (майка).

## **НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ**

Победители и призеры соревнований награждаются медалями и грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ