

Утверждаю:

Проректор по воспитательной работе и
молодежной политике
ФГБОУ ВО «ЕГУ им. И.А. Бунина»



М.А. Харламова

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивно-массового мероприятия «Праздник уличного Воркаута»

1. Общие положения

Спортивно-массовое мероприятие «Праздник уличного Воркаута» (далее – Мероприятие) проводится в рамках реализации гранта при поддержке Благотворительного фонда социальной защиты «Милосердие» - социальной группы НЛМК, грантовой программы «Стальное дерево» (далее – Грант) и направлено на пропаганду занятий физической культурой, популяризацию здорового образа жизни, развитие массового спорта на территории Липецкой области.

2. Цели и задачи

Основными целями и задачами Мероприятия являются:

1. Достижение целей и задач Проекта «Праздник уличного Воркаута», ставшего победителем грантового конкурса «Стальное дерево» в 2025 г.
2. Пропаганда здорового образа жизни, вовлечение молодежи к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом.
3. Поиск новых видов двигательной активности и средств занятий физической культурой и спортом.
4. Популяризация воркаута среди молодежи города Ельца и Липецкой области.
5. Выявление сильнейших команд и спортсменов.

3. Руководство проведением Мероприятия

Общее руководство по организации Мероприятия осуществляют ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», институт физической культуры спорта и безопасности жизнедеятельности ЕГУ им. И.А. Бунина.

Непосредственное проведение Мероприятия возлагается на главную судейскую коллегию, а также Спортивную организацию «Street Workout Elets».

Главный судья соревнований – Карасева Елена Николаевна – доцент кафедры физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности.

Главный секретарь соревнований – Карташова Елена Владимировна старший преподаватель кафедры физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности.

Помощник главного секретаря – Водопьянов Александр Андреевич, студент института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности ЕГУ им. И.А. Бунина.

4. Место и сроки проведения, программа Мероприятия

Мероприятие проводится на спортивной площадке МБУ ДО «Спортивная школа № 1» г. Ельца (Липецкая обл., г. Елец ул. Максима Горького, д.109) 02 октября 2025 г.

Программа Мероприятия:

10:00 – 10:20 - открытие Мероприятия;

10:20 – 11:00 - открытая тренировка и мастер-класс от ведущих спортсменов СО «Street Workout Elets»;

11:00 – 11:20 - регистрация участников;

11:20 – 14:20 - соревнования по Воркауту («Силовое двоеборье»: юноши - с 14 до 17 лет включительно; юниоры - с 18 до 23 лет включительно; открытая - с 24 и старше; девушки - с 14 до 17 лет включительно; юниорки - с 18 до 23 лет включительно; открытая - с 24 и старше); «Фристайл» - Сольная программа - открытая.

14:20 – 15:00 - подведение итогов, награждение победителей и призеров,

Церемония торжественного закрытия Мероприятия.

5. Требования к участникам

К участию в Мероприятии допускаются студенты ФГБОУ ВО «ЕГУ им. И.А. Бунина», а также обучающиеся образовательных организаций общего, среднего, высшего образования города Ельца и Липецкой области.

6. Условия проведения соревновательной части Мероприятия

Соревнования личные, проводятся отдельно среди юношей и девушек в соответствии с общепринятыми правилами вида спорта «воркаут».

Система проведения соревнований определяется главной судейской коллегией в зависимости от количества зарегистрированных участников.

Соревнования проводятся в следующих дисциплинах:

1. «Силовое двоеборье» (юноши) - включает упражнения «подтягивание на высокой перекладине» + «пресс».

2. «Силовое двоеборье» (девушки) - включает «отжимания» + «пресс».

3. «Фристайл» соревнования для юношей и девушек.

Правила выполнения упражнений:

- «подтягивание на высокой перекладине» - выполняется из исходного положения вис хватом сверху с выпрямленными руками на ширине плеч и сведёнными стопами ног. При выполнении подтягивания подбородок должен подняться выше грифа перекладины, опускание в вис осуществляется до полного разгибания рук в локтевом суставе с фиксацией. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение «дожима» подбородком о гриф снаряда, выполнение «маятниковых»

движений с остановкой, движений рывком и махом. Засчитывается правильно выполненное упражнение (кол-во раз);

- «пресс» - выполнение подъемов туловища из положения лежа на спине начинается из исходного положения лежа на спине на гимнастическом мате (коврике), руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу, при подъеме туловища в сед участник касается локтями колен. Засчитывается правильно выполненное упражнение (кол-во раз.)

- «отжимание» - выполняется из исходного положения упор лежа, руки расставлены чуть шире плеч, ноги – вместе, плечи – чуть выше уровня таза, тело должно образовать прямую линию, голова – смотреть в пол. В начале выполнения упражнения необходимо выполнить движение вниз, сгибая руки в локтевых суставах, локти направлены под углом 45° от тела, поддерживать прямую линию от головы до пяток, не прогибая поясницу без подъёма таза. Возвращаться в исходное положение необходимо плавно без резких движений, сохраняя правильное положение тела. Запрещается касаться бедрами и животом пола. Засчитывается правильно выполненное упражнение (кол-во раз);

- «фристайл» - перед началом выступления спортсмен выполняет стойку-готовности к выступлению СТЭ (сложно-технических элементов) перед КСС БК (комплексом спортивных снарядов «БАР КОРТ»). Атлет дожидается специального сигнала к началу выступления или начала музыкальной композиции. Соревнования проходят в формате показательных выступлений. Каждому атлету даётся 2 минуты на исполнение силовых статических и технических элементов и их комбинаций. Оцениваются силовые, технические элементы и их комбинации, к которым относятся: вертикальные и горизонтальные упоры, висы, подъёмы или выходы, перелёты и перемахи, обороты, подъёмы и переходы, соскоки, подлёты. Правильно выполненные элементы оцениваются в бальной системе. За падения, удары о снаряд и невыполненные элементы баллы не засчитываются.

Обязательным условием участия в соревнованиях является наличие допуска врача либо расписки персональной ответственности за состояние здоровья (приложение 1)

Правила и порядок проведения соревнований по воркауту будут регламентироваться дополнительным Положением

7. Определение победителей и награждение

Победители и призеры соревнований во всех дисциплинах определяются как среди юношей, так и среди девушек.

Победители и призеры соревнований награждаются памятными призами, грамотами и медалями соответствующей степени.

8. Финансирование и организация

Расходы по организации и проведению Мероприятия осуществляются за счет средств, полученных в рамках гранта Благотворительного фонда социальной защиты «Милосердие» - социальной группы НЛМК, грантовой программы «Стальное дерево».

Контактная информация: 8-920-531-9999,

eleckaraseva@rambler.ru (Карасева Елена Николаевна)

Darki6664@mail.ru (Водопьянов Александр)

Расписка участника соревнования
об освобождении от ответственности и компенсации ущерба с организаторов
«Праздник уличный Воркаут»

Я, _____,
(фамилия, имя, отчество)

осознаю все риски, связанные с моим участием в данных соревнованиях, и даю свое согласие на следующие

1. Участие в данных соревнованиях сопряжено с рисками для здоровья, в том числе получением травм различной степени тяжести. Я подтверждаю, что физически и психологически подготовлен к участию в соревнованиях.

2. Я ОСОЗНАЮ ВСЕ РИСКИ, СВЯЗАННЫЕ С УЧАСТИЕМ В ДАННЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, И ДОБРОВОЛЬНО БЕРУ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ.

3. Я обязуюсь ознакомиться с правилами соревнований и действовать в соответствии с этими правилами, а также соблюдать указания судей и организаторов.

4. От своего имени и от имени моих знакомых, представителей и наследников я освобождаю от судебного преследования организаторов мероприятия, в случае получения травм, нетрудоспособности, смерти, ущерба или повреждения имущества.

5. Я даю согласие на использование всех фотографий и видеоматериалов с моим участием, сделанных во время соревнований, в том числе их распространение, тиражирование и передачу третьим лицам.

6. Я полностью понимаю смысл и значение каждого пункта данной расписки и ставлю свою подпись.

Тел.: _____

Эл. Почта: _____

Дата рождения: ____ . ____ . ____ г.

Подпись участника: _____ / _____
(Расшифровка Ф.И.О)

Дата: «02» октября 2025 год.