

Регламент мероприятия «Игры горы»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Мероприятие проводится с целью:

- Популяризации фитнеса и видов спорта, представленных на соревнованиях;
- Развития и укрепления отношений между различными участниками мероприятия;
- Выявления и поощрения наиболее физически подготовленных участников;
- Повышения спортивного мастерства.

2. СРОКИ РЕГИСТРАЦИИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Мероприятие проводится 21 декабря 2024 года на базе фитнес клуба «Гора»,
г. Самара, ул. Лесная 23, к.5

Заявки участников осуществляются по предварительной записи на рецепции клуба или по телефону 277-91-00, а так же на сайте orgeo.ru

Сбор и регистрация в 11:30.

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство подготовкой и проведением Мероприятия осуществляется руководством клуба «Гора».

Судья мероприятия: Сушилин Сергей Николаевич 89270086683

4. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

Сбор участников начинается за час до начала соревнований.

12:30 - Брифинг с участниками;

12:40 - Начало соревнований «Игры Горы».

14:00 – 15:00 Награждение

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

К участию допускаются все желающие участники с 18 лет и старше, проживающие на территории г.о. Самара. Регистрация осуществляется по предварительной записи, клубная карта не требуется.

Для участия в мероприятии участник должен представить:

- оригинал удостоверения личности;
- медицинскую справку, оригинал и копию, установленного образца не старше 6 месяцев на день мероприятия. Участники обязаны предоставить медицинскую справку, выданную по результатам проведенного медицинского обследования состояния здоровья физкультурно-спортивным диспансером или иным медицинским учреждением, имеющем

лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Медицинская справка, предоставленная в мандатную комиссию, не возвращается. Ксерокопия медицинской справки принимается комиссией только при предъявлении оригинала. Участник принимает на себя всю ответственность за подлинность медицинской справки, получение ее в установленном законом порядке на основании проведенного медицинского обследования в уполномоченном медицинском учреждении и несет все негативные последствия, связанные с нарушением данного условия. Фотокопии медицинских справок на телефоне не принимаются.

- расписку, подписанную собственноручно участником мероприятия.

Участник обязан демонстрировать спортивное поведение. Неспортивное поведение, такое как споры, насмешки, оскорбления или физическое насилие по отношению к представителям оргкомитета Мероприятия, другим участникам, зрителям и спонсорам Мероприятия, может со стороны Оргкомитета наказываться дисквалификацией и удалением с Мероприятия. Участники несут ответственность за поведение своих тренеров, группы поддержки и гостей. Если поведение кого-либо из указанной группы признается Оргкомитетом неспортивным или создающим помехи для организации и проведения Мероприятия, тогда к этому тренеру, группе поддержки или гостям будут применены указанные выше дисциплинарные меры. Участники допускаются к мероприятию только при наличии у них спортивной формы и спортивной обуви.

Каждый участник самостоятельно несет ответственность за свое добровольное страхование.

- Соревнования «Игры горы»*

Мероприятие проводится в дисциплинах:

- Мужчины;
- Женщины.

На мероприятии проводятся 4 задания.

Участник может выполнить как все задания, так и только одно.

Задача участника показать наилучший результат.

Задания:

- **Подтягивания на турнике/подтягивания от низкой перекладины** – максимальное количество раз,
- **Берпи с касанием турника** – максимальное количество раз за 1 минуту,
- **400 м на Гребном тренажере Concept2** - минимальное время выполнения.
- **Вис на вращающемся турнике** – максимальное время.

Победители каждого задания проходят в финал. Если участник занял первое место в нескольких заданиях, в финал проходит следующий за ним участник.

Финальный комплекс – минимальное время выполнения.

Пример упражнений финального комплекса:

- Подтягивания;

- СитАп пресс (подъемы корпуса на пресс);
- Отжимания;
- Зашагивания на тумбу;
- Приседания;
- Прыжки в длину с места;
- «Рукоходы»;
- Переноска груза;
- Тяга груза.

Финальный комплекс будет анонсирован на брифинге в день проведения мероприятия.

*Оценка движений в соревнованиях «Игры Горы» - Приложении 1.

Не разрешается использование лямок, крюков, перчаток с крюками, клеящих веществ, комбинезонов для приседа и жимовых маек, костюмов с экзоскелетом и т.п. усилителями.

5. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры в заданиях награждаются дипломами.

Победитель и призеры финала награждаются медалями и подарком от партнеров мероприятия.

6. ПРОТЕСТЫ

Любые протесты относительно судейства стандартов движения, подсчета очков и правил немедленно подаются группе организаторов.

Участники не могут подавать протест относительно судейства, зачета повторений или качества движений других участников.

Для всех подаваемых протестов будут предприняты следующие шаги: Только соревнующийся участник (тренеры и другие участники не участвуют в разрешении протеста) может заявить протест главному судье Мероприятия, назвав свое фамилию имя и причину протеста.

Организаторы Мероприятия, участник и Судья участника (в соревнованиях «Игры Горы») выясняют сущность протеста и разрешают его.

Вся информация затем предоставляется руководителю Оргкомитета Мероприятия для вынесения финального решения.

Спорное решение, принятое в процессе Мероприятия, является финальным и не подлежит изменению.

Видео, фотографии и т.д. не являются почвой для изменения решения Судьи Мероприятия. Руководитель Оргкомитета или уполномоченное Оргкомитетом лицо могут запросить любые связанные с протестом медиа файлы, однако наличие этих файлов не гарантирует их использование в процессе вынесения решения.

**НАСТОЯЩИЙ РЕГЛАМЕНТ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ПРИГЛАШЕНИЕМ
ДЛЯ УЧАСТИЯ В МЕРОПРИЯТИИ**

*Оценка движений в соревнованиях «Игры Горы» - Приложении 1.

Подтягивания на турнике (Мужчины). Максимальное количество раз.

Хват на турнике любой. Не допускается техника киппинг и баттерфляй. В нижней точке движения выполняется вис, руки при этом распрямлены и ноги не касаются пола. Во время подтягивания подбородок должен подниматься выше уровня турника. Можно тейпировать турник или использовать перчатки. Не разрешается использование лямок, крюков, перчаток с крюками, клеящих веществ.

Повторения не засчитываются если:

- Нет выпрямления в локтевых суставах в начале движения;
- Подбородок не поднялся выше уровня турника;
- Во время движения было раскачивание.

Подтягивания на низкой перекладине (Женщины). Максимальное количество раз.

Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа **перекладины** для участников – 90 см по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к **перекладине**, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф **перекладины**. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от **перекладины**, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Можно тейпировать турник или использовать перчатки. Не разрешается использование лямок, крюков, перчаток с крюками, клеящих веществ.

Повторения не засчитываются если:

- Нет выпрямления в локтевых суставах в начале движения;
- Нет касания груди турника;
- Во время движения было раскачивание.

Берпи с касанием турника. Максимальное количество раз за 1 минуту.

В нижней точке движения необходимо лечь под турником, касаясь пола грудью и бёдрами, подняв ладони от пола (тем самым показывая, что участник лежит на груди) после чего необходимо отжаться и прыгнуть вверх до касания турника двумя руками.

Движение не засчитывается если:

- Нет касания грудью и бедрами пола;
- Нет отрыва ладони от пола;
- Нет касания двух рук турника.

400 м на гребном тренажере. Минимальное время выполнения.

Выполняется любым способом.

Все регулировки участник выполняет самостоятельно.

Вис на вращающемся турнике. Максимальное время.

Хват на турнике прямой. Не разрешается использование разнохвата, лямок, крюков, перчаток с крюками, клеящих веществ.