

# Рекорды в нашем ДНК.

*Положение о проведении спортивного праздника.*

*Музей-Заповедник Коломенское, 25 августа 2024 года.*

## §1. Организация, цели и задачи соревнований.

- Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет компания «Зспорт».
- Цели и задачи: Популяризация здорового образа жизни. Привлечение молодежи и взрослого населения к активным занятиям спортом.

## §2. Место проведения соревнований. Программа.

- Соревнования проходят 25 августа в Москве на территории Музея-Заповедника Коломенское (напротив пр.Андропова, д.51, ближайшая ст. метро “Каширская”), стартовый городок: <https://maps.app.goo.gl/ByUUmzpGSRox3o8h6>

- Программа:

9:00 - Открытие спортивного городка.

9:00 - 10:30 Регистрация участников. Выдача стартовых номеров.

9:50 - Разминка для детей перед сценой.

10:00 - Старт забега детей на дистанцию 1 км группами по 15-20 человек.

10:00 - 12:30 Прием зачета по Воркауту.

10:20 - Разминка для женщин, юниорок и юниоров перед сценой.

10:30 - Старт забега юниоров и юниорок. Дистанция 3 км.

10:35 - Старт забега женщин. Дистанция 3 км.

11:20 - Разминка для мужчин перед сценой.

11:30 - Старт забега мужчин. Дистанция 5 км.

13:00 - Подсчет результатов.

14:00 - Торжественная церемония награждения победителей и призеров забегов и соревнований по Воркауту.

15:00 - Выступление музыкальной группы.

16:00 - 17:00 Окончание мероприятия.

## §3. Требования к участникам.

- К участию в забеге на 5 км допускаются мужчины 2006 г.р. и старше.
- К участию в забеге на 3 км допускаются юниоры и юниорки 2007 г.р. - 2010 г.р., а также женщины 2006 г.р. и старше.
- К участию в забеге на 1 км допускаются дети от 2011 г.р. и моложе.
- Воркаут:

В рамках праздника будет разыграно первенство по многоборью среди мужчин и женщин по возрастным группам, юниоров, юниорок, мальчиков и девочек.

Категории	Виды многоборья	
Мужчины	Подтягивания на высокой перекладине	Отжимания из упора на брусьях
Юниоры	Подтягивания на высокой перекладине	Отжимания из упора лежа
Мальчики	Подтягивания на высокой перекладине	Отжимания из упора лежа
Женщины	Упражнение на гибкость (наклон вперед с тумбочки)	Планка
Юниорки	Упражнение на гибкость (наклон вперед с тумбочки)	Планка
Девочки	Упражнение на гибкость (наклон вперед с тумбочки)	Планка

## §4. Регистрация

- Заявку на участие в соревнованиях можно подать на сайте: <http://reg.place>.
- Регистрация завершается 22 августа 2024 г.
- Зарегистрированным считается участник, который до конца прошел процедуру регистрации.

### Схема регистрации

1. Участник заполняет анкету и подает заявку на соревнование
2. На его e-mail приходит подтверждение с номером заявки
3. После подтверждения регистрации статус заявки меняется на “зарегистрирована”, а участник попадает в список зарегистрированных участников.

### Присвоение стартовых номеров

- Стартовые номера присваиваются участникам после окончания регистрации.
- Информация о присвоенном стартовом номере будет выслана участникам по смс на

мобильный телефон, указанный в анкете регистрации.

- Участник должен соревноваться под своим номером. Передача стартового номера другому участнику ведет к безоговорочной дисквалификации.

## §5. Получение стартовых комплектов

- Выдача стартовых комплектов будет происходить в день проведения забега в шатре “Регистрация” городка соревнований. Выдача стартовых комплектов осуществляется при предъявлении документа, удостоверяющего личность (копии свидетельства о рождении).

## §6. Первая помощь

- В стартовом городке соревнований располагается медицинский персонал. Заметив на трассе человека, попавшего в беду, сразу сообщите об этом любому судье.

## §7. Сход с дистанции

- В случае если участник решил прервать соревнование, он должен проинформировать об этом ближайшего судью. Медицинский персонал, организаторы и судьи соревнований вправе отзывать участника с трассы, если они сочтут это необходимым.

## §8. Дисквалификация

- Организаторы и судейская бригада имеют право дисквалифицировать участника, если он не следует установленной трассе, мешает другим участникам или иным образом препятствует проведению соревнований.

## §9. Хронометраж

- Хронометраж забегов осуществляется с помощью системы MyLaps. Датчик индивидуального хронометража (чип) закреплен на стартовом номере спортсмена. Для корректного отображения результатов стартовый номер должен быть строго на груди спортсмена поверх спортивной одежды. Для надежного закрепления номера на одежду воспользуйтесь булавками. Булавки выдаются при получении стартового пакета.

## §10. Награждение

- Призеры соревнования на дистанциях 3 и 5 км определяются в соответствии с приходом на финиш (gun time). На дистанции 1 км победители и призеры определяются по чистому времени прохождения дистанции (net time).
- Девочки и мальчики (2011 г.р. и моложе) с 1 по 3 место награждаются на дистанции 1 км в возрастных группах: 2019 г.р. и моложе, 2016-2018 г.р., 2014-2015 г.р., 2011-2013 г.р.
- Юниоры и юниорки (2007 - 2010 г.р.) с 1 по 3 место награждаются на дистанции 3 км.
- Женщины (2006 г.р. и старше) на дистанции 3 км награждаются с 1 по 3 место в возрастных группах: 1995-2006 г.р., 1985-1994 г.р., 1975-1984 г.р., 1965-1974 г.р., 1955-1964 г.р., 1954 г.р. и старше.
- Мужчины (2005 г.р. и старше) на дистанции 5 км награждаются с 1 по 3 место в

возрастных группах: 1995-2006 г.р., 1985-1994 г.р., 1975-1984 г.р., 1965-1974 г.р., 1955-1964 г.р., 1954 г.р. и старше.

- Победители и призеры многоборья по воркауту награждаются с 1 по 3 место в категориях: мальчики (2011 г.р. и моложе), девочки (2011 г.р. и моложе), юниоры (2007-2010 г.р.), юниорки (2007-2010 г.р.), мужчины (2006-1985 г.р., 1984 г.р. и старше), женщины (2006-1985 г.р., 1984 г.р. и старше).
- В случае неявки победителя или призера на церемонию награждения организаторы оставляют за собой право распорядиться призами по своему усмотрению.

## §11. Фотографирование и видеосъемка

- Организаторы имеют право использовать сделанные ими во время соревнования фотографии и видеоматериалы по своему усмотрению.

## §12. Протесты

- Протесты на результаты победителей и призеров соревнований подаются до начала церемонии награждения. После начала церемонии награждения протесты не принимаются.
- Протесты на другие результаты соревнований могут быть поданы сразу или по адресу [info@reg.place](mailto:info@reg.place) в течение 3 дней со дня проведения соревнований.

## Воркаут в рамках спортивного праздника

Категории	Виды многоборья	
Мужчины	Подтягивания на высокой перекладине	Отжимания из упора на брусьях
Юниоры	Подтягивания на высокой перекладине	Отжимания из упора лежа
Мальчики	Подтягивания на высокой перекладине	Отжимания из упора лежа
Женщины	Упражнение на гибкость (наклон вперед с тумбы)	Планка
Юниорки	Упражнение на гибкость (наклон вперед с тумбы)	Планка
Девочки	Упражнение на гибкость (наклон вперед с тумбы)	Планка

*Правила воркаута в рамках проведения праздника.*

**Гибкость.**

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**

выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить факт выпрямления ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

## **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.

Сгибая руки, необходимо достичь угла сгибания локтей не менее 90 градусов, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

### **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения и сгибания локтей;
- разновременное разгибание рук.

## **Подтягивание на высокой перекладине**

выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

### Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

## Планка

выполняется из начальной позиции отжиманий, только локти должны быть согнуты под прямым углом и находиться на одной линии с плечами.

Тело должно представлять собой одну прямую линию. Не прогибайте поясницу и не задирайте таз кверху. Вес тела необходимо удерживать на локтях предплечьях и ступнях, распределяя его по точкам опоры. В таком положении нужно зафиксироваться.



### Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- Подъем таза выше уровня головы
- Подъем головы
- Скрещивание рук и разведение локтей в стороны

За первое незначительное нарушение положения «планка» судья выносит предупреждение. После второго предупреждения судья останавливает время.

## Отжимания из упора на брусьях

Ухватитесь прямыми руками за параллельные брусья. Хват рук прямой — ладонями к туловищу.

Медленно опуститесь вниз. При сгибании рук угол в локтевом суставе должен быть менее 90 градусов.

Из нижней позиции поднимитесь вверх, разгибая руки.

### Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- плечи выше или на уровне локтей в нижней точке отжиманий
- направление локтей в стороны, а не назад