

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
о Соревнованиях по воркауту  
**«Атомный воркаут»**



г. Москва

2022 год

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Некоммерческое партнерство «Информационный Альянс АТОМНЫЕ ГОРОДА» в лице генерального директора Фроловой Марины Николаевны, действующей на основании Устава (далее – Сторона 1), с одной стороны, Общество с ограниченной ответственностью «Опен Медиа Кит» в лице генерального директора Мазура Романа Владимировича, действующего на основании Устава (далее – Сторона 2), с другой стороны, и Общество с ограниченной ответственностью «Партнер» в лице директора Штера Андрея Яковлевича, действующего на основании Устава (далее – Сторона 3), с третьей стороны, далее совместно именуемые Стороны, настоящим договорились организовать и провести соревнования «Атомный воркаут» (далее – Соревнования) в восьми городах присутствия атомной промышленности: г. Глазов Удмуртской Республики, Новоуральский городской округ Свердловской области, Городской округ город Лесной Свердловской области, ЗАТО г. Заречный Пензенской области, ЗАТО г. Зеленогорск Красноярского края, ЗАТО г. Железногорск Красноярского края, г. Саров Нижегородской области, г. Снежинск Челябинской области. Общий межгородской финал провести в г. Глазове Удмуртской Республики.

Официальным организатором Соревнований Стороны договорились считать Некоммерческое партнерство «Информационный Альянс АТОМНЫЕ ГОРОДА».

1.2. Соревнования проводятся в целях:

1.2.1. Выявления сильнейших атлетов по воркауту в городах присутствия атомной промышленности, повышения личного мастерства участников, обмена опытом между атлетами.

1.2.2. Наглядного привлечения граждан городов присутствия атомной промышленности к занятиям спортом, воспитания физической культуры.

1.2.3. Популяризации доступных видов спорта для детей, подростков и молодежи.

1.2.4. Формирования активной жизненной позиции у жителей города.

## 2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Соревнования проводятся в два этапа: отборочные Соревнования и проведение финала Соревнований.

2.2. Первый этап – отборочные Соревнования:

2.2.1. Место проведения Соревнований – ЗАТО г. Заречный Пензенской области:

- ЦПКиО «Заречье». Дата проведения Соревнований: 28 мая;
- зона отдыха «Лесная». Дата проведения Соревнований: 25 июня;
- зона отдыха «Солнечная». Дата проведения Соревнований: 13 августа.

2.2.2. Место проведения Соревнований – Удмуртская Республика, г. Глазов, улица Кирова, 38. Даты проведения Соревнований: 4 июня, 25 июня и 13 августа.

2.2.3. Место проведения Соревнований – г. Саров Нижегородской области:

- Проспект Музрукова, 43/2. Даты проведения Соревнований: 12 июня, 25 июня и 13 августа.

2.2.4. Место проведения Соревнований – ЗАТО г. Зеленогорск Красноярского края:

- ул. Набережная, 34. Дата проведения Соревнований: 18 июня;
- ул. Комсомольская 22. Дата проведения Соревнований: 27 августа.

2.2.5. Место проведения Соревнований – Новоуральский городской округ Свердловской области:

- ул. Свердлова, 6. Дата проведения Соревнований: 25 июня;
- ул. Фурманова, 30а. Дата проведения Соревнований: 23 июля;
- ул. Жигаловского, 2/2. Дата проведения Соревнований: 20 августа.

2.2.6. Место проведения Соревнований – Городской округ г. Лесной Свердловской области:

- «Парк Патриотического воспитания». Дата проведения Соревнований: 2 июля и 20 августа.

2.2.7. Место проведения Соревнований – г. Снежинск Челябинской области;

– ул. 40 лет Октября, 36. Дата проведения Соревнований: 12 июня и 13 августа.

2.2.8. Место проведения Соревнований – ЗАТО г. Железногорск Красноярского края:

– улица 60 лет ВЛКСМ, 12. Дата проведения Соревнований: 16 июля;

– улица Свердлова, 1. Дата проведения Соревнований: 13 августа.

2.3. Второй этап – проведение финала Соревнований:

2.3.1. Место проведения финала Соревнований – Удмуртская Республика, г. Глазов, улица Кирова, 38. Дата проведения Соревнований: 3 сентября.

### **3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется:

3.1.1. Некоммерческим партнерством «Информационный Альянс АТОМНЫЕ ГОРОДА».

3.1.2. ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ «ФЕДЕРАЦИЯ ВОРКАУТА РОССИИ» (далее – Федерация воркаута России) (по согласованию).

3.1.3. Администрацией города, в котором проводятся Соревнования (по согласованию).

3.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на:

3.2.1. Некоммерческое партнерство «Информационный Альянс АТОМНЫЕ ГОРОДА».

3.2.2. Федерацию воркаута России (по согласованию).

3.2.3. Администрацию города, в котором проводятся Соревнования (по согласованию).

3.3. Главный спортивный судья и судьи соревнований указаны в Списке судей (Приложение № 1 к настоящему Положению).

#### **4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

4.1. К участию в Соревнованиях допускаются все желающие жители городов присутствия атомной промышленности.

4.2. К участию в Соревнованиях допускаются атлеты, прошедшие (подтвердившие) регистрацию на месте проведения Соревнований.

4.3. К участию в конкурсных Соревнованиях с дальнейшим выходом в финал Соревнований допускаются лица, достигшие возраста 16 лет.

4.4. К участию во внеконкурсных Соревнованиях допускаются лица, не достигшие возраста 16 лет.

#### **5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

5.1. Сбор организаторов, ведущего, судей на месте проведения Соревнований.

5.2. Регистрация участников Соревнований.

5.3. Открытие Соревнований, приветственное слово почетных гостей, присутствие которых обеспечивается Стороной 1.

5.4. Представители Федерации воркаута России кратко рассказывают о воркауте и показывают шоу-программу для зрителей и участников Соревнований.

5.5. Ведущий рассказывает ход Соревнований, приглашает участников по дисциплинам занять свои места для участия в Соревнованиях.

5.6. Силовое двоеборье (Упражнение №1):

«Подтягивания на перекладине без дополнительного веса».

Подтягивание выполняется из нижней точки в висе на турнике верхним хватом со средней постановкой рук по ширине, при этом в нижней точке руки обязаны быть прямыми в локтевом и плечевом суставе. В верхней точке траектории подбородок спортсмена обязан находиться выше перекладины. Подтягивания выполняются с прямым телом, ногами, без их скрещивания. Не допускается раскачка и выполнение подтягивания

за счет несилового импульса. Не допускается использование лямок, крюков и прочего инвентаря, снимающего нагрузку с «хвата». Максимальная пауза между повторениями в нижней точке траектории составляет две секунды. Отсчет проводится судьей соревнований. Если пауза участником намеренно делается больше данного времени, участник прекращает выполнение упражнения, и в результат заносится насчитанное на данный момент количество повторений. Допускается использование магнезии. Упражнение разрешается начать выполнять только по команде обоих судей.

Запрещено:

- 1) наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль;
- 2) отталкиваться от пола и касаться других предметов;
- 3) делать «рывки», «взмахи», волны ногами, туловищем и головой;
- 4) сгибать руки поочередно;
- 5) висеть на одной руке;
- 6) применять гимнастические накладки;
- 7) отпускать хват, раскрыв ладонь;
- 8) перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь;
- 9) останавливаться при выполнении очередного подтягивания.

5.7. Силовое двоеборье (Упражнение №2):

«Отжимания на брусьях без дополнительного веса».

Отжимание на брусьях выполняется из верхней точки траектории, т.е. из упора прямыми руками в брусья. В нижней точке траектории угол в локтевом суставе спортсмена обязан быть меньше, либо равен 90 градусов. При выполнении отжимания на брусьях наклон спины должен быть фиксирован, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Если отжимание на брусьях будет выполняться за счет наклона вперед (складки)

при неподвижном тазе, то оно не будет засчитано. Отжимания выполняются на брусьях, предоставленными организаторами соревнований. Все участники выполняют отжимания на одном и том же снаряде. Максимальная пауза между повторениями в верхней точке составляет две секунды. Отсчет проводится судьей соревнований. Если пауза участником намеренно делается больше данного времени, участник прекращает выполнение упражнения, и в результат заносится насчитанное на данный момент количество повторений. Допускается использование магнезии. Упражнение разрешается начать выполнять только по команде обоих судей.

5.8. Интерактивность для зрителей во время выполнения упражнений участниками соревнований проводит Федерация воркаута России.

Силовые Конкурсы со зрителями:

Проведение силовых конкурсов будет проходить с четырьмя основными гендерными и возрастными категориями:

5.8.1. Мужчины и юноши (от 14 лет).

5.8.2. Женщины и девушки (от 14 лет).

5.8.3. Дети (До 14 лет).

5.8.4. Пожилые люди (от 65 лет).

5.9. Подведение итогов Соревнований, подготовка к награждению участников Соревнований.

5.10. Церемония награждения участников Соревнований, общее фото.

5.11. Порядок выполнения упражнений:

5.11.1. Подтягивания на перекладине.

5.11.2. Отжимания на брусьях.

5.12. Порядок подсчета результатов:

Один судья смотрит за выпрямлением локтевых суставов (в нижней и верхней точке для выходов на две, в нижней точке для подтягиваний, в верхней точке для отжиманий на брусьях), за достижением нужной

амплитуды (подтягивание выше линии перекладины, угол в локтевом суставе на отжиманиях на брусьях меньше 90 градусов).

Второй судья смотрит за тем, чтобы ноги не были подогнуты в коленях на протяжении всей траектории движения, т.е. за отсутствием раскачки и использования импульса/рывков/махов ногами. В остальных упражнениях выполняет те же функции, что и первый судья, но с другого ракурса.

Оператор с видеокамерой/телефоном снимает с нужного ракурса повторения каждого участника во всех упражнениях (если это требуется).

Во время выполнения упражнения один из судей вслух считает предварительное число повторений, которые засчитаны. Второй судья комментирует ошибки, чтобы участник мог исправить технику и получить более высокий результат. После окончания выполнения определенного упражнения судьи объявляют предварительные результаты каждого участника, затем просматривают видео выполнения упражнений для каждого участника (в зависимости от ситуации, определение пересмотра результатов только по желанию судей) и выставляют окончательное количество засчитанных повторений в протокол.

## **6. ВНЕКОНКУРСНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ**

6.1. Внеконкурсные Соревнования по воркауту проводятся среди лиц, не достигших 16 лет, в присутствии родителей или сопровождающих.

6.2. Участники внеконкурсных Соревнований не приглашаются на финальные Соревнования, проводимые в соответствии с п. 2.3.1 настоящего Положения.

6.3. Соревнования проводятся параллельно с участниками конкурсных соревнований, достигшими 16 лет, на одной площадке.

## **7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ**



7.1. За обеспечение безопасности участников и зрителей Соревнований ответственность несут организатор Соревнований и собственник спортивного сооружения.

7.2. Перед началом Соревнований участник обязан в целях безопасности:

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других участников Соревнований (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов одежды все посторонние предметы;
- вытереть руки насухо, использовать магнезию для сцепления со снарядами;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой.

7.3. Присутствующим на Соревнованиях запрещается находиться в непосредственной близости к участникам Соревнований во время выполнения упражнений.

7.4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:

- при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях, участник Соревнований обязан прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом организатору;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия участник Соревнований обязан прекратить выполнение упражнений и поставить в известность организатора;
- при поступлении жалобы от участника Соревнований организатор обязан сообщить об этом медицинским работникам скорой помощи;
- организатор совместно с медицинскими работниками скорой помощи обязан оказать травмированному участнику Соревнований первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу.

## **8. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ФИНАЛИСТОВ**

8.1. Соревнования личные. Победители и призеры Соревнований определяются путем подсчета баллов, полученных суммарно за два упражнения:

– количество баллов за одно повторение в подтягиваниях на перекладине – два балла;

– количество баллов за одно повторение в отжиманиях на брусьях – один балл.

8.2. Победителем признается участник Соревнований, набравший наибольшее количество баллов. При равенстве баллов преимущество имеет участник Соревнований, выполнивший большее количество повторений Упражнения №1.

8.3. В случае отказа участника занявшего I место отборочного этапа Соревнований или при наступлении иных обстоятельств, препятствующих его поездке на финальные Соревнования, это место занимает участник Соревнований, занявший II место любого отборочного этапа при наибольшем набранном количестве баллов среди всех участников Соревнований, занявших II место.

8.4. В случае отказа участника Соревнований, занявшего II место отборочного этапа Соревнований или при наступлении иных обстоятельств, препятствующих его поездке на финальные Соревнования, это место занимает участник занявший III место любого отборочного этапа при наибольшем набранном количестве баллов среди всех участников Соревнований, занявших III место.

8.5. На финальные Соревнования, проводимые в соответствии с п. 2.3.1 настоящего Положения, приглашаются победители каждого этапа Соревнований, а также участник Соревнований, занявший II место любого отборочного этапа при наибольшем набранном количестве баллов среди всех участников Соревнований, занявших II место.

## **9. НАГРАЖДЕНИЕ**

9.1. Участники Соревнований, занявшие призовые места (I, II, III), на отборочных Соревнованиях, награждаются грамотами, медалями, призами, соответствующими занятым призовым местам.

9.2. Участники внеконкурсных Соревнований, занявшие призовые места (I, II, III) награждаются грамотами, медалями, призами, соответствующими занятым призовым местам.

9.3. Участники, занявшие призовые места (I, II, III), на финальных Соревнованиях, награждаются грамотами, медалями, призами, соответствующими занятым призовым местам.

## **10. ПРОВЕДЕНИЕ ФИНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

10.1. Проведение финальных соревнований по воркауту осуществляется в г. Глазове Удмуртской Республики.

10.2. Упражнения на финальных Соревнованиях выполняются с дополнительным весом 16 кг.

## **11. ФИНАНСИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

11.1. Финансирование Соревнований осуществляется за счет средств Сторон в зависимости от места проведения Соревнований (город). Финансирование проводится в соответствии с «Финансированием соревнований» (Приложение №2 к настоящему Положению).

## **12. ПОРЯДОК И СРОКИ ПОДАЧИ ЗАЯВОК**

12.1. Предварительные заявки оформляются в произвольной форме с указанием ФИО, возраста и города проживания участника соревнований и подаются не менее, чем за 7 дней до соревнований.

12.2. Заявки принимаются в электронной форме в группе «ВКонтакте»: <https://vk.com/atomworkout>.

## **13. ПРОЧИЕ УСЛОВИЯ**

13.1. Организатор оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в систему организации и проведения соревнований, а также определения победителей, не затрагивающие принципиальные основы настоящего Положения.

13.2. Изменения и дополнения к настоящему Положению оформляются дополнительным соглашением к настоящему Положению в письменном виде и подписываются уполномоченными представителями Сторон.

13.3. Настоящее Положение вступает в силу с даты его подписания тремя Сторонами.

#### 14. ПОДПИСИ СТОРОН

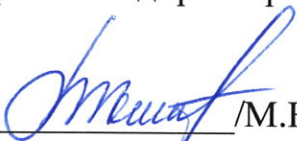
Сторона 1:

Некоммерческое партнерство

«Информационный Альянс

АТОМНЫЕ ГОРОДА»

Генеральный директор

 /М.Н. Фролова/

« 16 » мая 2022 года

Сторона 2: ООО «Опен Медиа Кит»


Генеральный директор

 /Р.В. Мазур/

« 16 » мая 2022 года

Сторона 3: ООО «Партнер»

Директор

 /А.Я. Штер/

« 16 » мая 2022 года

Приложение №1 к Положению о Соревнованиях  
по воркауту «Атомный воркаут»

Список судей

Главный судья соревнований:

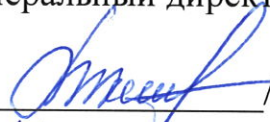
1. Китаев Михаил Вячеславович

Судьи:

2. Китаева Наталья Алексеевна
3. Зуев Виталий Владимирович
4. Тюханов Владимир Михайлович
5. Васильев Дмитрий Сергеевич
6. Богданов Владислав Михайлович
7. Ярашев Искандер Мухратович
8. Виткин Денис Львович
9. Малышев Семён Кириллович
10. Кузьмин Дмитрий Юрьевич
11. Деминцев Алексей Дмитриевич
12. Мовсисян Меружан Гагикович
13. Рвачев Александр Андреевич
14. Носков Никита Игоревич
15. Белых Иван Александрович
16. Станкевич Алексей Витальевич
17. Саратов Денис Алексеевич
18. Кузнецов Дмитрий Алексеевич
19. Губанов Евгений Евгеньевич
20. Савин Кирилл Геннадьевич
21. Басалаев Евгений Михайлович

Сторона 1:

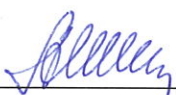
Некоммерческое партнерство  
«Информационный Альянс  
АТОМНЫЕ ГОРОДА»  
Генеральный директор

  
/М.Н. Фролова/  
« 16 » мая 2022 года

Сторона 2: ООО «Опен Медиа Кит»  
Генеральный директор

  
/Р.В. Мазур/  
« 16 » мая 2022 года

Сторона 3: ООО «Партнер»  
Директор

  
/А.Я. Штер/  
« 16 » мая 2022 года

Приложение №2 к Положению о Соревнованиях  
по воркауту «Атомный воркаут»

Финансирование соревнований

НП «Информационный Альянс «АТОМНЫЕ ГОРОДА»	ООО «Опен Медиа Кит»	ООО «Партнер»
ЗАО г. Заречный Пензенской области	г. Глазов Удмуртской Республики	ЗАО г. Зеленогорск Красноярского края
Новоуральский городской округ Свердловской области		ЗАО г. Железногорск Красноярского края
г. Саров Нижегородской области		
Городской округ г. Лесной Свердловской области		
г. Снежинск Челябинской области		

Сторона 1:

Некоммерческое партнерство

«Информационный Альянс

АТОМНЫЕ ГОРОДА»


Генеральный директор

 /М.Н. Фролова/

« 16 » мая 2022 года

Сторона 2: ООО «Опен Медиа Кит»

Генеральный директор

 /Р.В. Мазур/  
« 16 » мая 2022 года

Сторона 3: ООО «Партнер»

Директор

 /А.Я. Штер/  
« 16 » мая 2022 года