

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 1.1. Соревнования по КроссФиту «ЗАРУБА» (далее – Соревнования) проводятся с целью:
  - 1.1.1. Пропаганды спорта среди молодежи;
  - 1.1.2. Популяризации КроссФита в Узбекистане;
  - 1.1.3. Развития и укрепления отношений между различными участниками сообщества КроссФит;
  - 1.1.4. Выявления наиболее физически подготовленных Атлетов;
  - 1.1.5. Повышения спортивного мастерства.

## 2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Соревнования проводятся 20-21 ноября 2021 года в г. Ташкенте, в тренировочном центре «BUKA GYM» по адресу: г.Ташкент, Яккасарайский район, 9-й проезд А.Каххара, д.1А (2 этаж)

**Регистрация участников до 18 ноября.19 октября с 9:00 до 10:00 жеребьевка. Начало соревнований в 10:00.**

## 3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

- 3.1. Общее руководство подготовкой и проведением Соревнований осуществляет Общество с ограниченной ответственностью «SPORT VENTURE».
- 3.2. Непосредственное проведение Соревнований осуществляется Оргкомитетом соревнований.

## 4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

- 4.2. Соревнования проводятся в индивидуальном зачете отдельно среди мужчин и женщин
- 4.3. Каждый участник обязан иметь справку от врача, документ, удостоверяющий личность.
- 4.4. Деление участников по весовым категориям не производится.
- 4.5. Для участия в Соревнованиях каждый Атлет обязан согласиться со всеми Правилами, включая обязательство предоставить медицинскую справку, отказ от претензий.
- 4.6. Каждый Атлет обязан демонстрировать спортивное поведение.
  - 4.6.1. Неспортивное поведение, такое как споры, насмешки, оскорбления или физическое насилие по отношению к представителям оргкомитета Соревнований, другим спортсменам, зрителям и спонсорам Соревнований, может наказываться штрафом, дисквалификацией, удалением с Соревнований, дисквалификацией с будущих Соревнований или в соответствии с законом.
  - 4.6.2. Атлеты 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 Соревнований, тогда к этому тренеру, группе поддержки или гостям будут применены указанные выше дисциплинарные меры.
- 4.8. Оргкомитет оставляет за Главным врачом Соревнований право, при вероятности вреда здоровью Атлета, безоговорочного снятия этого Атлета с участия в Соревнованиях.
- 4.9. Атлеты допускаются к участию только при наличии у них спортивной формы, не создающей помех судейской оценке качества движения, и спортивной обуви.
- 4.10. В Соревнованиях разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, поясных ремней для тяжелой Атлетики и пауэрлифтинга, компрессионной одежды, шапок, защиты паха и рук, магнезии, талька.

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

## 5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. Программа Соревнований будет включать 4 этапа.

5.2. На каждом из этапов Атлеты должны выполнить определенные соревновательные комплексы.

5.3. Соревновательные комплексы могут включать некоторые из упражнений:

Приседания (с весом тела, со штангой на спине, на груди, над головой, на одной ноге, в ножницы)

Прыжок (в высоту, в длину с места, на тумбу, через тумбу, боковой)

Отжимания (в упоре на полу лежа, на брусьях, на гимнастических кольцах)

Гребля

Броски мяча в цель

Подносы ног к перекладине

Колени к груди в висе на турнике

Бурпи

Махи гирей

Байк

Взятие штанги на грудь

Рывки гири

Силовой рывок

Подъем штанги от гуди над головой

Подъем по канату

Подтягивания

Становая тяга

а также иные функциональные упражнения по перемещению собственного тела или внешних объектов.

5.4. Каждый соревновательный комплекс представляет собой уникальную комплексную двигательную задачу, состоящую из различных движений по перемещению собственного тела, а также контролю и управлению внешними объектами.

5.5. Комплексы упражнений для различных категорий различаются по степени технической сложности и степени нагрузки.

5.6. Количество упражнений может составлять до 20, их необходимо выполнять максимально быстро в последовательности, оговоренной заданием.

5.7. Соревновательные задания, входящие в программу состязаний, будут анонсированы для участников в день Соревнований не позднее, чем за один час до старта.

5.8. Формат соревновательных комплексов включает следующие составные части:

5.8.1. Определенные движения

а) Стартовая и конечная точки движения

б) Ограничения в технике выполнения и/или используемом оборудовании в случае их наличия

с) Различия в рамках возрастных категорий, при их наличии

5.8.2. Определенное количество подходов и/или повторений

5.8.3. Определенное оборудование

5.8.4. Определенный вес отягощений

5.8.5. Фиксированное время работы или лимит времени

5.8.6. Особенности присуждения очков.

5.9. Некоторые из комплексов могут иметь временные штрафы. В случае если Атлет не выполняет задание в установленное время, он может получить штраф в размере 1 секунды за каждое невыполненное повторение и/или не продвигается к следующей ступени Соревнований.

5.10. Некоторые из комплексов могут иметь минимальный показатель времени, повторений, веса отягощений или раундов для дальнейшего продвижения. В случае наличия подобного минимума это будет озвучено как часть Соревновательного комплекса. Неспособность Атлета достичь минимума приведет к невозможности продвижения Атлета к следующему заданию.

5.10. Если Атлет не переходит к выполнению следующего задания по какой-либо причине (травма, дисквалификация и т.п.), в общей таблице этот Атлет будет находиться в конце списка после всех, кто выполнил задание, и не сможет перейти на следующий этап Соревнований.

5.11. Масштабирование или изменение соревновательных комплексов запрещены.

## 6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

6.1. Атлет с лучшим результатом становится первым, и получает 2 балла, далее следует Атлет со следующим результатом, который получает 4 балла и т.д.

6.2. Если Атлеты показали одинаковый результат, то каждому из Атлетов с одинаковым результатом присуждается по одинаковому количеству баллов, следующие Атлеты начинают считаться по порядковому номеру, к примеру: 1,1,3,4...

6.3. Во всех этапах Соревнований зачет очков ведется общий. После каждого этапа часть Атлетов с худшими результатами отсеивается. Количество очков у оставшихся Атлетов остается неизменным.

6.4. Победитель определяется по лучшему совокупному результату выполнения всех заданий в рамках программы Соревнований в своей возрастной категории.

6.5. При наличии Атлетов, показавших одинаковый результат по итогам прохождения всех заданий, победителем считается спортсмен, который показал лучший результат выполнения последнего комплекса упражнений. В случае совпадения результатов последнего комплекса, сравнение ведется по результатам второго комплекса и т.д.

## 7. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

7.1. Судьи ответственны за отслеживание стандартов движений и подтверждение результата Атлетов.

7.2. Каждый из Судей обязан пройти все установленные Оргкомитетом инструктажи. Судья, отсутствовавший на инструктажах, не допускается к судейству.

7.3. Нарушение Атлетом требований установленных стандартов движения или его амплитуды ведет к незачету повторения.

7.4. Атлет является единственно ответственным за уточнение всех вопросов относительно стандартов движения перед выполнением соревновательного комплекса.

7.5. В случае наличия физических ограничений в реализации полной амплитуды движения, обусловленных физическими дефектами или временными или хроническими травмами, Атлет обязан заранее уведомить судейский состав.

7.6. Отказ в выполнении инструкций Судьи, перебранки или попытки унижить судью или персонал Соревнований может вылиться в штрафные санкции или дисквалификацию Атлета с Соревнований и/или будущих Соревнований. Это также касается уничижительных комментариев со стороны тренера Атлета, его представителя, группы поддержки или гостя.

7.7. Судьи Соревнований и члены Оргкомитета имеют право остановить выполнение Атлетом задания в любой момент Соревнований, если предполагают, что Атлет находится под угрозой нанесения серьезной травмы себе и/или окружающих.

7.8. Как только Атлет вступил на соревновательную территорию, тренерам и зрителям запрещено передавать ему какие-либо предметы (воду, магнезию, тейпы и т.д.).

## 8. ПРОТЕСТЫ

8.1. Любые протесты относительно судейства стандартов движения, подсчета очков и правил немедленно подаются Главному Судье Соревнований.

8.2. Атлеты не могут подавать протест относительно судейства, зачета повторений или качества движений других Атлетов.

8.3. Все заинтересованные стороны смогут предоставить известные им факты после закрытия Соревнований.

8.4. Для всех подаваемых протестов будут предприняты следующие шаги:

3.4.1. Только соревнующийся Атлет (тренеры и другие Атлеты не участвуют в разрешении протеста) может заявить протест Главному судье Соревнований, назвав свое имя, номер Атлета и причину протеста.

3.4.2. Главный судья Соревнований, Атлет и Судья Атлета выясняют сущность и разрешают протест.

3.4.3. Вся информация затем предоставляется руководителю Оргкомитета Соревнований для вынесения финального решения.

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

8.6. Видео, фотографии и т.д. не являются почвой для изменения решения Судьи Соревнований. 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.

## 9. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

9.2. Победители и призеры среди участников награждаются медалями, грамотами и ценными призами.

## 10. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

10.1. Спортивные соревнования проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Узбекистана по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного объекта спорта к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

«Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Каждый участник соревнований должен пройти медицинский осмотр по месту жительства и иметь справку о состоянии здоровья, которая является основанием для допуска к спортивным соревнованиям.