

УТВЕРЖДАЮ  
Исполнительный директор  
АССК России



Е.П. Бычкова

«02» апреля 2020 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении Всероссийского дистанционного фитнес-чемпионата**  
**АССК России «#физранаудаленке»**

2020 г.

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

1.1. Цель проведения Всероссийского дистанционного фитнес-чемпионата «#физранаудаленке» (далее – Фитнес-чемпионат) – привлечение молодежи к занятиям физической культурой и спортом в условиях домашней самоизоляции из-за пандемии коронавирусной инфекции.

1.2. Задачи проведения Фитнес-чемпионата:

- популяризация отдельных видов фитнес-упражнений для поддержания физической формы у молодежи;
- организация регулярных соревнований как источника сохранения мотивации к систематическим занятиям спортом.

## **2. ОРГАНИЗАТОР**

2.1. Организатором Всероссийского дистанционного фитнес-чемпионата «#физранаудаленке» является Общероссийская молодежная общественная организация «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» (далее – Организатор).

## **3. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

3.1. Фитнес-чемпионат проводится в онлайн формате в сети Интернет в период с 04 по 24 апреля 2020 г.

3.2. Публикация итоговых результатов осуществляется Организатором не позднее 28 апреля 2020 г. на официальной странице АССК России в социальной сети ВКонтакте - <https://vk.com/studsportclubs>.

## **4. УЧАСТНИКИ ФИТНЕС-ЧЕМПИОНАТА**

4.1. В фитнес-чемпионате могут принять участие молодые люди в возрасте от 16 до 30 лет (включительно).

## **5. РЕГЛАМЕНТ ФИТНЕС-ЧЕМПИОНАТА**

5.1 Фитнес-чемпионат проводится среди мужчин и женщин по следующим дисциплинам (упражнениям):

- отжимания от пола;
- приседания;
- планка.

5.2 Участник имеет право принимать участие в одном или нескольких упражнениях. Участнику необходимо выполнить максимальное количество повторений (в упражнениях «отжимания от пола» и «приседания») или максимально долго по времени удерживать тело в упражнении планка.

5.3 Для оценки правильности выполнения упражнений, подсчета рейтинговых

очков участников и рассмотрения жалоб и апелляций создается судейская коллегия, состоящая из профессиональных спортсменов и фитнес-тренеров.

#### 5.4 Основные правила при выполнении упражнений:

1) Отжимания от пола. Допускается выполнение как классических отжиманий (руки под плечами), так и отжиманий с широкой постановкой рук. В обоих случаях при опускании тела необходимо добиться прямого угла в локтевом суставе. Тело выпрямить так, чтобы плечи, корпус и ноги выглядели ровной линией без прогибов и возвышений. Важно зафиксировать положение тела на полсекунды, после этого продолжить выполнение упражнения.

2) Приседания. Классические приседания, ноги на ширине плеч (стойка ноги врозь), опускаемся вниз до достижения прямого угла в коленном суставе, при этом колени не должны выходить за ступни.

3) Планка. Выполняем планку на локтях. Тело выпрямить так, чтобы плечи, корпус и ноги выглядели ровной линией без прогибов и возвышений.

#### 5.5 Фитнес-чемпионат проводится в 3 тура:

- 1-й тур – с 4 по 10 апреля 2020 г.;
- 2-й тур – с 11 по 17 апреля 2020 г.;
- 3-й тур – с 18 по 24 апреля 2020 г.

5.6 По итогам каждого тура публикуются результаты участников в виде рейтинговых очков по каждому упражнению и в абсолютном зачете (сумма очков по всем трем упражнениям), а также публикуется командный рейтинг по образовательным организациям высшего образования и профессиональным образовательным организациям, который складывается из всех очков, полученных всеми представителями этих учреждений.

По итогам 1 тура рейтинговые очки участников – это количество засчитанных судейской коллегией повторений (отжимания от пола и приседания) и секунд удержания (планка).

По итогам 2 тура рейтинговые очки участников – это среднее арифметическое результатов, показанных участниками на 1 и 2 турах, которое рассчитывается по следующей формуле:

$$PO_{II \text{ тур}} = \frac{1}{2} * (PO_{I \text{ тур}} + КП(С)_{II \text{ тур}}),$$

где  $PO_{II \text{ тур}}$  – величина рейтинговых очков после 2 тура;  $PO_{I \text{ тур}}$  – величина рейтинговых очков после 1 тура;  $КП(С)_{II \text{ тур}}$  – количество повторений (отжимания от пола, приседания) или секунд удержания (планка), выполненных участниками во 2 туре.

В случае если участник не принимал участие в 1 туре, но принял участие во 2 туре, то  $PO_{II \text{ тур}} = КП(С)_{II \text{ тур}}$ .

В случае если участник не принимал участие во 2 туре, но принял участие в 1 туре, то  $PO_{II \text{ тур}} = PO_{I \text{ тур}}$ .

По итогам 3 тура рейтинговые очки участников – это среднее арифметическое результатов, показанных участниками на 1, 2 и 3 турах, которое рассчитывается по следующей формуле:

$$PO_{III \text{ тур}} = \frac{1}{3} * (PO_{I \text{ тур}} + КП(С)_{II \text{ тур}} + КП(С)_{III \text{ тур}}),$$

где  $PO_{III тур}$  – величина рейтинговых очков после 3 тура;  $PO_{I тур}$  – величина рейтинговых очков после 1 тура;  $KП(C)_{II тур}$  – количество повторений (отжимания от пола, приседания) или секунд удержания (планка), выполненных участниками во 2 туре;  $KП(C)_{III тур}$  – количество повторений (отжимания от пола, приседания) или секунд удержания (планка), выполненных участниками в 3 туре.

В случае если участник не принимал участие в 1 и 2 турах, но принял участие в 3 туре, то  $PO_{III тур} = KП(C)_{III тур}$ .

В случае если участник не принимал участие в 1 и 3 турах, но принял участие во 2 туре, то  $PO_{III тур} = KП(C)_{II тур}$ .

В случае если участник не принимал участие в 2 и 3 турах, но принял участие в 1 туре, то  $PO_{III тур} = PO_{I тур}$ .

В случае если участник не принимал участие в 1 туре, но принял участие во 2 и 3 турах, то  $PO_{III тур} = \frac{1}{2} * (KП(C)_{II тур} + KП(C)_{III тур})$ .

В случае если участник не принимал участие во 2 туре, но принял участие в 1 и 3 турах, то  $PO_{III тур} = \frac{1}{2} * (PO_{I тур} + KП(C)_{III тур})$ .

В случае если участник не принимал участие в 3 туре, но принял участие в 1 и 2 турах, то  $PO_{III тур} = \frac{1}{2} * (PO_{I тур} + KП(C)_{II тур})$ .

## **6. ПОРЯДОК ПОДАЧИ ЗАЯВОК И УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ**

6.1. Для участия в Фитнес-чемпионате необходимо зарегистрироваться, заполнив электронную форму <https://forms.gle/NEBf2YbmokfPbFjQ9>, где указать следующие данные:

- Ф.И.О.;
- дата рождения;
- контактные данные (номер телефона);
- контактные данные (адрес электронной почты);
- ссылка на аккаунт в одной из социальных сетей (ВКонтакте, Instagram), где будут размещаться видеозаписи выполнения упражнений.

6.2. После процедуры регистрации допускается публикация видеозаписей выполнения упражнений на странице своего аккаунта в социальной сети или видеохостинга, указанного в регистрационной форме. Все видеозаписи должны публиковаться в пределах срока очередного тура, указанного в п. 5.5.

6.3 При выполнении всех трех упражнений видеосъемку необходимо вести сбоку в целях верного подсчета исполненных повторений/удержанных секунд. Запрещается ускорять видеоролик.

6.4 Допускается публикация как отдельных видеозаписей по упражнениям, так и комплексная видеозапись с включением всех трех упражнений.

6.5 В подписи к публикации необходимо отразить следующую обязательную информацию:

- отметить не менее 1 друга;
- отметить аккаунт АССК России (Instagram - @studsportclubs, ВКонтакте - vk.com/studsportclubs);

- указать хэштеги флешмоба #физранаудаленке, #асск, #savestudentsport.
  - указать хэштег или хэштеги с названиями упражнений (#отжимания, #приседания и/или #планка), которые выполняются в видеозаписи;
- В случае отсутствия какой-либо информации, видеозапись не учитывается.

## **7. НАГРАЖДЕНИЕ**

7.1. Всем участникам фитнес-чемпионата по указанной электронной почте при регистрации направляются электронные сертификаты участника.

7.2. ТОП-25 участников среди мужчин и ТОП-25 участников среди женщин по итогам 3 тура в каждом упражнении награждаются медалями, дипломами и сувенирными призами с символикой АССК России.

7.3. ТОП-3 участников среди мужчин и ТОП-3 участников среди женщин по итогам 3 тура в абсолютном зачете награждаются кубками и дипломами, а абсолютные победители (1 мужчина и 1 женщина) дополнительно награждаются специальными призами.

7.4. ТОП-3 команды образовательных организаций высшего образования и ТОП-3 команды профессиональных образовательных организаций награждаются кубками и дипломами.

## **8. КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Дополнительную информацию можно получить по телефону: +7(903)528-89-83, а также по адресу электронной почты: [info@asskr.ru](mailto:info@asskr.ru).