

«Согласовано»
Президент ISF Россия



Гулян А. Г.

ROAD TO THE DREAM WORKOUT CHAMPIONSHIP

«Утверждаю»
Руководитель RD

Войтенко И. А.

Положение

Открытого чемпионата по силовому воркауту «ROAD TO THE DREAM: WORKOUT CHAMPIONSHIP-2018» (RDWC-2018)

1. Цели и задачи

- выявление сильнейших спортсменов для формирования состава сборной команды RD для участия в национальных и международных чемпионатах;
- формирование престижности занятиями спортом и как следствие формирование престижности здорового образа жизни;
- сплочение спортсменов разных стран и воспитание чувства коллективизма;
- пропаганда силовых видов спорта, как массовых и зрелищных среди населения.

2. Место и сроки проведения

Место проведения: г. Москва, Россия.

Точное место проведения мероприятий будет сообщено позднее на сайте www.rdwc.ru

Даты проведения:

- **1-й этап – Квалификация** – с 10.10.2018 по 01.12.2018;
- **2-й этап – Чемпионат RDWC** – 15.12.2018;
- **3-й этап – Битва сильнейших** – 16.12.2018.

Расписание взвешиваний и выступлений будет составлено на основании предварительных заявок и доступно с 02.12.2018 года на официальном сайте www.rdwc.ru.

3. Организаторы и руководство проведением соревнований

Общее руководство проведением соревнований осуществляют команда «Road to the Dream», в лице её основателя Войтенко Игоря Александровича и «Национальная Федерация Стритлифтинга» (ISF-Россия) в лице её президента Гуляна Арарата Гарегиновича. Непосредственное проведение соревнований возлагается на Главную судейскую коллегию ISF-Россия.

4. Судейство и регламент

На турнире будут соблюдены требования, согласно статье № 20 "Организация и проведение физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий" Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ. Будет предусмотрена работа контролеров-распределителей, медицинское сопровождение, а также оповещение о мероприятии в органах внутренних дел УР с целью обеспечения контроля и безопасности.

К судейству допускаются только сертифицированные судьи национальных отделений International Streetlifting Federation (далее ISF). Судья должен иметь соответствующую одежду (белая рубашка-поло, темные брюки) и соответствующую судейскую категорию.

Главный судья соревнований – Гулян Арарат Гарегинович (международная судейская категория ISF)

Главный секретарь соревнований – Рохманов Михаил Васильевич (национальная судейская категория ISF)

4.1. Участники соревнований

- **1-й этап – Квалификация.** К участию в 1-м отборочном этапе соревнований допускаются спортсмены из всех стран мира, достигшие возраста 16 лет и имеющие соответствующую спортивную подготовку.
- **2-й этап – Чемпионат RDWC.** К участию в 2-м этапе соревнований допускаются не более ста спортсменов, успешно прошедших квалификационный отбор на Чемпионат.
- **3-й этап – Битва сильнейших.** К участию в 3-м заключительном этапе соревнований допускаются 3 пары участников, сформированные путём жеребьевки из шести сильнейших спортсменов Чемпионата RDWC.

Участники 2-ого и 3-его этапов соревнований должны иметь при себе любой документ, удостоверяющий личность.

Экипировка и форма одежды участников 2-ого и 3-его этапов должна соответствовать требованиям пункта 4.1.1. данного Положения соревнований. Участники, не выполнившие требования по экипировке и форме одежды, на помост не допускаются.

Спортсмены моложе 18-ти лет допускаются на 2-ой и 3-й этапы соревнования только в присутствии тренера, одного из родителей или официального опекуна. Согласие законного представителя на участие несовершеннолетнего в соревнованиях можно скачать и заполнить по ссылке – www.rdwc.ru/document.

Каждый участник перед участием в соревнованиях должен проконсультироваться со своим врачом об участии в турнире. Все спортсмены выступают на свой страх и риск, осознавая, что могут получить серьезную травму. Организаторы не несут ответственности за состояние здоровья спортсменов, а также риски, связанные с травмами.

4.1.1. Форма одежды и личная экипировка

- Для участников RDWC-2018 футболки, шорты предоставляются организаторами соревнований бесплатно.

Основные требования:

- форма спортсменов состоит из футболки, шорт, носков и спортивной обуви;
- экипировка спортсмена включает в себя атлетический пояс (предоставляется организаторами на время проведения соревнований);
- участники обязаны перед выполнением упражнений снять серьги, кольца, часы, цепочку, браслеты и другие украшения;

Разрешается:

- использовать магнезию, предоставленную организаторами.

Запрещается:

- использовать любые повязки или биндажи на локтевые суставы;
- где-либо на теле использовать медицинскую ленту или её аналоги (пластыри, тейпы) без официального разрешения жюри или старшего судьи;
- использовать напульсники и/или перчатки;
- выступать без спортивной обуви;



Все медицинские заключения в поддержку запроса спортсмена на разрешение использовать медицинские повязки и биндажи во время упражнения должны быть представлены главному судье до начала соревнования для определения их правомерности.

4.2. Программа и порядок проведения соревнований

▪ **1-й этап – Квалификация.** Спортсмены, желающие пройти квалификационный отбор на Чемпионат RDWC, должны подать онлайн заявку на официальном сайте www.rdwc.ru, предварительно записав видеоролик с выполнением комплекса упражнений (в соответствии с данным Положением) и выложив его на видео-хостинг YouTube.

Комплекс упражнений для прохождения квалификации:

- 1- выходы на турнике (на две руки) – 8 раз (без отягощения);
- 2- отжимания на брусьях – 15 раз (с гирей 48 кг);
- 3- подтягивания на турнике – 8 раз (с гирей 32 кг)

- На выполнение каждого из упражнений даётся 1 подход.
- Весь комплекс упражнений должен быть выполнен не более, чем за 5 минут.
- Видео-пример выполнения комплекса - www.rdwc.ru/techniques

Техника выполнения упражнений:

▪ Выходы на две

- ноги в коленях прямые на протяжении всего упражнения;
- локти полностью выпрямляются в нижней точке;
- локти полностью выпрямляются в верхней точке;
- обе руки синхронно выполняют выход на две;
- раскачка минимальная либо отсутствует.

▪ Брусья

- тело прямое на протяжении всего упражнения;
- в нижней точке руки в локте согнуты на 90 градусов или ниже;
- в верхней точки локти полностью выпрямлены и фиксируются на долю секунды;
- рывки ногами для придания инерции отсутствуют.

▪ Подтягивания

- тело прямое на протяжении всего движения;
- локти полностью выпрямляются в нижней точке;
- подбородок заходит за перекладину в верхней точке;
- рывки ногами для придания инерции отсутствуют.

Требования к видеоролику:

Требования к видеоролику:

- видео должно быть снято ОДНИМ кадром! Без монтажа и склеек;
- участник должен показать на камеру веса гирь. Это можно сделать как перед началом ролика, так и в конце, после выполнения комплекса упражнений;
- видео должно быть снято с боку от спортсмена под таким углом, чтобы было чётко видно технику выполнения упражнений;
- видео должно быть выложено на видео-хостинг YouTube с названием: #RDWC2018 – (Имя, Фамилия участника);
- видео должно быть в открытом доступе;
- общее время ролика не должно превышать 7 минут.

- **2-й этап - Чемпионат RDWC.** Комплекс упражнений для спортсменов, прошедших отбор, будет доступен на официальном сайте www.rdwc.ru за месяц до начала соревнований.
- **3-й этап - Битва сильнейших.** По итогам Чемпионата RDWC шесть сильнейших спортсменов путём жеребьевки будут поделены на 3 пары. Победителями станут лучшие спортсмены в каждой паре. Комплекс для спортсменов будет состоять из 6 упражнений, выбранных случайным образом спортсменами в день соревнований.
- Правила выполнения упражнений будут доступны на официальном сайте по ссылке: www.rdwc.ru/techniques

5. Награждение и призовой фонд

Победитель и призёры Чемпионата RDWC-2018 награждаются кубками.

Спортсмены занявшие первые шесть мест награждаются дипломами и денежными призами:

- 1 место: 50 000 рублей
- 2 место: 30 000 рублей
- 3 место: 20 000 рублей
- 4 место: 10 000 рублей
- 5 место: 10 000 рублей
- 6 место: 10 000 рублей

Три победителя Битвы сильнейших награждаются кубками, дипломами и денежными призами:

- 100 тысяч рублей + контракт атлета Road to the Dream.

6. Финансирование

Расходы по командированию, размещению и питанию участников и их тренеров берут на себя командирующие организации или сами участники.

Организаторы соревнований со своей стороны, обеспечивают Призовой фонд, а также достойные условия для регистрации, взвешивания, разминки и выступления спортсменов, удобные места в зале для зрителей и ожидающих спортсменов, квалифицированных – судейскую бригаду, спортивного врача и страхующих ассистентов на соревновательном помосте.

7. Договор на участие в соревнованиях

Проходя процедуру взвешивания и регистрации, каждый спортсмен обязательно подписывает обратную сторону заявочной карточки участника. Факт подписания данной карточки является заключением Договора об участии в соревнованиях между спортсменом и организаторами. Подписывая карточку, спортсмен соглашается со всеми пунктами настоящего положения, а также со всеми пунктами технических правил, принятых до начала данных соревнований и опубликованных на официальном сайте.

Также спортсмен безоговорочно соглашается со следующими условиями:

Принимая участия в соревнованиях, спортсмен признает, что от него потребуются максимальное физическое и психологическое напряжение, что влечет за собой риск получения травмы, либо увечья. Спортсмен принимает на себя все риски, связанные с этим, и несёт всю ответственность за любые травмы и увечья, известные ему, либо не известные ему, которые он может получить. Спортсмен осознает, что на его ответственности лежит контроль состояния своего здоровья перед участием в соревнованиях, тем самым подтверждает проведение регулярного врачебного медосмотра, и отсутствие медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях, соответственно свою полную физическую пригодность и добровольно застраховал свою жизнь и здоровье на период участия в соревновании.

Принимая участие в соревновании, спортсмен сознательно отказывается от любых претензий, в случае получения травмы или увечья на этом турнире, в отношении федерации ISF, организаторов турнира, собственника помещения, руководителей, должностных лиц, работников упомянутых организаций, ассистентов на помосте и всего обслуживающего соревнования персонала.

Персональные данные участника соревнований подлежат обработке в соответствии требованиями Закона № 152-ФЗ «О персональных данных».

Спортсмен ознакомился с данным положением, и полностью понимает его содержание.

Спортсмен добровольно соглашается принять все вышеописанные условия и тем самым подтверждает это, подписывая заявочную карточку в присутствии секретариата на процедуре регистрации и взвешивания.

8. Контактная информация

- Официальный сайт мероприятия: <https://www.rdwc.ru>
- Эл. Почта для корреспонденции, вопросов, предложений: info@rdteam.ru
- Официальное сообщество Road to the Dream: <https://vk.com/roadtothedream>
- Интернет-магазин Road to the Dream: <https://roadtothedream.com>

Организаторы:

- Гулян Арарат Гарегинович – тел. +7 (905) 602-98-99
- Рохманов Михаил Васильевич – тел. +7 (910) 932-00-19

Настоящее положение служит официальным вызовом на соревнования!