

WORLD STREET WORKOUT AND STREETLIFTING FEDERATION



WORLD STREET WORKOUT AND STREETLIFTING FEDERATION REPRESENTS

**AUGUST 25<sup>TH</sup>**

**PEOPLE'S FRIENDSHIP ARCH  
KYIV, UKRAINE  
2019**



**WORLD  
STREETLIFTING  
AND WORKOUT  
RECORDS  
CHAMPIONSHIP**



OFFICIAL PARTNER OF THE CHAMPIONSHIP "STREET SPORT" COMPANY -  
LEADER IN PRODUCTION OF SPORT PARKS FOR WORKOUT

**STREET SPORT<sup>®</sup>**

**START AT 10 AM**



## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЛОЖЕНИЯ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО СТРИТЛИФТИНГУ - 2019:

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ
2. ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ЧЕМПИОНАТА
3. РУКОВОДСТВО ОРГАНИЗАЦИЕЙ
4. УЧАСТНИКИ ЧЕМПИОНАТА
5. ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ И КРИТЕРИИ ОТБОРА
6. УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА СТРИТЛИФТИНГА
7. НАГРАЖДЕНИЕ
8. ФИНАНСИРОВАНИЕ
9. ЗАЯВКА



## 1. Цели и задачи

- 1.1. Развитие и популяризация Здорового Образа Жизни в международном масштабе;
- 1.2. Привлечение молодёжи к спорту и двигательной активности;
- 1.3. Получение атлетами опыта участия в соревнованиях;
- 1.4. Развитие направления Streetlifting в международном формате;
- 1.5. Выявление сильнейших атлетов мира в направлении Streetlifting 2019 года.

## 2. Дата и место проведение соревнований

- 2.1. Чемпионат состоится 25 августа 2019 года;
- 2.2. Место проведения: Арка Дружбы народов, г. Киев;
- 2.3. Окончательный регламент соревнований и список выступающих атлетов будет опубликован на официальных медиа ресурсах Всемирной федерации Стрит Воркаута и Стритлифтинга после завершения приема предварительных заявок, но не позже 10 дней до момента проведения Чемпионата.
- 2.4. Официальные медиаресурсы “World Street Workout and Streetlifting Federation”:  
WEBSITE: <https://street-workout.org>  
TELEGRAM CHANNEL: <https://t.me/workoutacademy>  
FB: <http://fb.me/wswsfederation/>  
IG: <https://www.instagram.com/workout.academy.official>  
VK: <http://vk.com/streetworkout>

## 3. Руководство организацией и проведением соревнований

- 3.1. Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется Всемирной федерацией Стрит Воркаута и Стритлифтинга (далее – Организация/Федерация).
- 3.2. Непосредственное руководство организацией и проведением Чемпионата осуществляется заместителем Главы федерации:  
Шуликой Гауранитаем Владимировичем, (г. Днепр), +38 (063) 192 89 89.
- 3.3. Глава Оргкомитета Чемпионата:  
Минин Денис Николаевич (г. Днепр), +38 (093) 999 93 93.
- 3.4. Главный судья Чемпионата:  
Кочерга Евгений Игоревич (г. Днепр), +38 (093) 811 89 86.
- 3.5. Координатор атлетов дисциплины «Streetlifting»:  
Кириченко Оксана Юрьевна (г. Днепр), +38 (050) 997 20 30.
- 3.6. Секретарь Чемпионата:  
Самарская Диана Витальевна (г. Днепр), +38 (067) 889 60 54.
- 3.7. Данное положение может иметь обновления, редакции, любые другие дополнения, однако окончательная версия положения будет опубликована не позже 15.08.2019.
- 3.8. Каждый атлет, прошедший предварительный отбор, получит дополнение к данному положению, в котором будут указаны требования и обязательства для получения аккредитации. Пункты указанные в дополнении обязательны к выполнению.



## 4. Участники соревнований и спортивные организации

- 4.1. Заявки на участие в чемпионате мира по Streetlifting могут подавать атлеты всех стран мира.
- 4.2. Из одной области Украины к участию может быть допущено не более 5 атлетов.
- 4.3. Атлет, занявший 1-е место в официальном отборе, автоматически допущен к участию и имеет преимущество в отборе перед атлетами, занявшими 2-е, 3-е места и теми, кто не проходил общий отбор в области (регионе).
- 4.4. Иностранец допускается к участию по решению Главы Оргкомитета Чемпионата или заместителя Главы федерации по результатам отбора заочно (на основании предоставленных фото- и видео- материалов, опубликованных атлетами в Сети или предоставленных по запросу).
- 4.5. Чемпионат имеет две категории: мужская и женская.
- 4.6. К участию допускаются атлеты 14 лет и старше. Участники младше 14 лет к участию допускаются только по согласованию с Организаторами Чемпионата.

## 5. Весовые категории (категории собственного веса) и критерии отбора

### 5.1. Мужские категории:

- до 60 кг;
- до 70 кг;
- до 80 кг;
- до 90 кг;
- до 100 кг;
- 100 + кг

### 5.2. Женская категория:

- Общая весовая категория среди девушек.

### 5.3. В случае, если по результатам отбора в весовой категории менее 5 участников:

- а) организаторы в праве объявить атлетам о том, что они будут объединены с участниками другой весовой категорией (на усмотрение организаторов в какой именно);
- б) организаторы принимают индивидуальное решение и участнику объявляется, что он может быть единственным или одним из нескольких представителей весовой категории (даже если в ней нет 5 атлетов), но официальное присуждение места в рейтинге, вручение диплома и наградной атрибутики, может быть при условии, если атлет выполнит результат выше уровня МСМК. Нормативы описаны по ссылке: <https://street-workout.org/streetlifting/>.

### 5.4. Критерии отбора по сумме двух упражнений относительно весовых категорий:

Мужские категории	Сумма двух упражнений (кг)
до 60 кг	115
до 70 кг	140
до 80 кг	160
до 90 кг	175
до 100 кг	185
100 + кг	190
<b>Общая весовая категория среди девушек</b>	60



5.5. В случае, если в одной весовой категории имеется несколько заявленных атлетов с выполненным результата выше проходного балла, организаторы выбирают того/тех участника/участников, сумма результата у которого/которых выше, чем у других атлетов.

5.6. В случае, если в одной категории имеется несколько заявленных атлетов с выполнением результата равному проходному либо равные результаты выше проходного балла, организаторы в праве индивидуально рассмотреть выбор участника, которого необходимо допустить к соревнованиям, относительно его весовой категории отдав предпочтение атлету, у которого вес собственного тела на момент подачи заявки меньше, чем у его оппонентов по общей весовой категории.

## **6. Упражнения Стритлифтинга и правила**

### **6.1. Отжимание на брусьях**

6.1.1. Атлет принимает исходную позицию - он должен стать на специальную подставку либо ступени. Пальцы рук должны обхватывать брусья.

6.1.2. После того, как атлет одевает на пояс дополнительное отягощение (атлет имеет право воспользоваться помощью ассистентов), он должен поднять со специальной подставки вес и занять стартовое положение. После того, как атлет занял неподвижное стартовое положение с выпрямленными в локтях руками, туловище должно находиться в вертикальной позиции (наклон туловища вперед не должен превышать 15°). Ассистенты убирают специальную подставку, и Главный судья должен дать сигнал для начала выполнения отжимания. Сигналом служит команда “Старт”. К моменту получения сигнала о начале выполнения упражнения, атлету разрешено делать любые движения, которые не приводят к нарушению правил принятия стартовой позиции.

6.1.3. Получив сигнал Главного судьи для начала выполнения упражнения, атлет должен согнуть руки в локтях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности рук была ниже, чем верхняя часть локтя. Разрешено сделать только одну попытку для движения вниз. Попытка считается использованной, если локти атлета были согнуты.

6.1.4. Получив звуковой сигнал свистком от Главного судьи, атлет должен самостоятельно вернуться к вертикальному положению с полностью прямыми руками в локтях, выполнив жимовое движение. Двойной подъем или любое другое движение вниз во время подъема в верхнюю позицию – запрещены. Когда атлет, завершив выполнение упражнения, примет неподвижное положение, Главный судья должен дать команду ассистентам вернуть специальную подставку.

6.1.5. Сигнал для возвращения подставки состоит из движения руки Главного судьи. С момента возврата специальной подставки атлет должен согнуть локти и опустить дополнительное отягощение на специальную подставку, а ногами стать на ступени снаряда. В целях безопасности атлет может попросить помощи у ассистентов положить дополнительное отягощение на специальную подставку.

6.1.6. Во время выполнения упражнения у брусьев должно находиться не менее двух ассистентов.

### **6.2. Причины, по которым отжимание не засчитывается**

6.2.1. Ошибка в соблюдении сигналов Главного судьи для начала или завершения упражнения.

6.2.2. Двойной подъем из нижнего положения или любое движение вниз во время подъема.



- 6.2.3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в локтях руками в начале и в конце упражнения.
- 6.2.4. Какие-либо раскачивания и толчковые движения ногами после звукового сигнала.
- 6.2.5. Ошибка в сгибании рук в локтях и опускании туловища до положения, когда верхняя часть рук должна быть ниже верхней часть локтей.
- 6.2.6. Касание веса или атлета ассистентами между сигналами Главного судьи, если это помогает выполнению отжимания.
- 6.2.7. Невыполнение любого из требований, имеющее место в правилах выполнения отжимания.

### 6.3. Подтягивание на перекладине

- 6.3.1. Атлет должен стать на специальную подставку, на которой установлено дополнительное отягощение.
- 6.3.2. После того, как атлет одевает на пояс дополнительное отягощение (атлет имеет право воспользоваться помощью ассистентов), он должен поднять со специальной подставки вес и занять стартовое положение. Пальцы рук должны обхватывать перекладину, которая находится над головой, большие пальцы также обхватывают перекладину. Браться обратным (нижним) хватом – запрещено. Ассистенты убирают специальную подставку и атлет должен полностью выпрямить руки в локтях в положении виса под перекладиной. В случае если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предупредить об этом судей заранее, предоставив медицинскую справку. Максимально допустимое отклонение от нормы составляет 15°.
- 6.3.3. Главный судья должен дать сигнал для начала выполнения подтягивания. Сигналом служит команда “Старт”. К моменту получения сигнала о начале выполнения упражнения, атлету разрешено делать любые движения, которые не приводят к нарушению правил принятия стартовой позиции.
- 6.3.4. Получив сигнал Главного судьи для начала выполнения упражнения, атлет должен подтянуться вверх к перекладине и поднять подбородок выше перекладины. Подтягивание должно осуществляться без сгибания ног и маятниковых, вспомогательных движений. Разрешено сделать только одну попытку для движения вверх. Попытка считается использованной, если локти атлета были согнуты более чем на 15°.
- 6.3.5. Получив звуковой сигнал свистком от Главного судьи, атлет должен самостоятельно вернуться к исходному положению с полностью прямыми руками в локтях, выполнив опускание вниз. Когда атлет, завершив выполнение упражнения, примет неподвижное положение, Главный судья должен дать команду ассистентам вернуть специальную подставку.
- 6.3.6. Сигнал для возвращения подставки состоит из движения руки Главного судьи. С момента возврата специальной подставки атлет должен отпустить перекладину и став на обе ноги опустить дополнительное отягощение на специальную подставку. В целях безопасности атлет может попросить помощи у ассистентов положить дополнительное отягощение на специальную подставку.
- 6.3.7. Во время выполнения упражнения возле турника должно находиться не менее двух ассистентов.



## 6.4. Причины, по которым подтягивание не засчитывается

- 6.4.1. Ошибка в соблюдении сигналов Главного судьи для начала или завершения упражнения.
- 6.4.2. Двойной подъем из нижнего положения или любое движение вниз во время подъема.
- 6.4.3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в локтях руками в начале и в конце упражнения.
- 6.4.4. Какие-либо раскачивания и толчковые движения ногами после звукового сигнала.
- 6.4.5. Ошибка в верхней позиции, когда атлет недостаточно высоко поднял подбородок.
- 6.4.6. Касание веса или атлета ассистентами между сигналами Главного судьи, если это помогает выполнению отжимания.
- 6.4.7. Невыполнение любого из требований, имеющее место в правилах выполнения отжимания.

## 6.5. Система раундов

- 6.5.1. Во время взвешивания атлет должен заявить начальный вес для двух упражнений. Они должны быть внесены в карту подходов, в которой атлет ставит личную подпись. Карта подходов сохраняется у секретаря Чемпионата.
- 6.5.2. После первого подхода атлет должен решить, какой вес будет установлен для второго подхода. Необходимо в течение минуты подойти к секретарю и озвучить ему вес для второго подхода, чтобы он внес его в соответствующую графу карты атлета. Такая же процедура предусматривается для третьего подхода.
- 6.5.3. Ответственность за заявку веса на подход в течение отведенного времени лежит исключительно на атлете и его тренере.

*Пример карты атлета*

Name		Total	
		Weight category	
Weight of body		City	
Date of Birth		Country	
Exercise	1 round	2 round	3 round
Dip			
Pull-Up			
Pre sum			



## 6.6. Порядок подходов

6.6.1. С момента объявления ведущим имени атлета и приглашением его к снаряду, атлет должен быть у снаряда в течении 30 сек. В случае, если атлет явился к снаряду позже 30 секунд с момента объявления его имени и приглашения его к снаряду – попытка считается использованной.

6.6.2. С момента фиксации дополнительного отягощения у атлета есть 20 секунд для того, чтобы занять исходную позицию. В случае, если атлет принимает исходное положение дольше 20 секунд – попытка считается использованной. По завершению упражнения атлет должен незамедлительно освободить снаряд для следующего участника.

6.6.3. Порядок подходов в каждом раунде обусловлен заказанными атлетами весами для этого раунда. Первым выступает атлет, подавший заявку с минимальным весом. Далее атлеты выступают в порядке возрастания заявленного веса. В случае одинакового веса приглашается атлет, который по списку фамилий находится выше.

6.6.4. Если атлет не справился с заявленным весом, он должен ждать следующего раунда, в котором у него будет новая возможность выполнить подход с ранее не поднятым весом.

6.6.5. Если попытка в раунде оказалась неудачной по причине ошибочно установленного дополнительного отягощения, по вине ассистентов либо из-за неисправности оборудования, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу в конце текущего раунда. Если установлен неправильный вес и это обнаружено до начала попытки, атлет может продолжить данный подход после правки веса либо взять дополнительную попытку в конце раунда. Во всех других случаях спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце раунда. Если при этом атлет оказался крайним по списку в раунде, то ему добавляется три минуты для выполнения дополнительного подхода.

6.6.6. Атлету разрешается только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении не позднее, чем за три минуты до начала раунда. Вес можно увеличить или уменьшить от первоначально заказанного. В таком случае порядок подъемов в первом раунде должен быть изменен соответственно заявленному весу. Комментатор (диктор) должен не позднее, чем за одну минуту до прекращения приема обновленных заявок на первый подход сообщить о приближении крайнего срока для изменения веса. Если сообщение о крайнем сроке подачи обновленных заявок не было дано, тогда должно быть сделано объявление, разрешающее обновление заявок и у атлета есть право изменить вес для первого подхода в пределах одной минуты после этого объявления.

6.6.7. Атлет должен заявить вес на свой второй и третий подходы в течение одной минуты по окончании выполнения предыдущего подхода. В случае, если вес не заявлен, то атлету автоматически добавляется 2,5 кг к выполненному им в предыдущем подходе весу для его следующего подхода. В случае, если в предыдущем подходе попытка атлета поднять вес была неудачной и он не заявил в течение одной минуты новый вес для следующего подхода, атлету будет установлен вес, равный весу, не поднятому в предыдущем подходе.

6.6.8. Вес, заявленный на подходы во втором и третьем раундах, не может быть изменен.

6.6.9. Между упражнениями разрешается перерыв 15 минут. Этого времени достаточно для разминки и подготовки снаряда.





## 6.7. Одежда атлета и экипировка

6.7.1. Одежда атлета должна быть спортивной. В перечень разрешенных предметов одежды входит:

- а) штаны;
- б) шорты;
- в) майка;
- г) футболка;
- д) спортивная обувь с твердой пяткой.

6.7.2. Выступать без обуви – разрешено, только при условии, что атлет одел чистые (новые) низкие носки белого цвета либо чешки. Другие цвета и носки с узорами, орнаментами – не разрешены.

6.7.3. Любая экипировка: перчатки, медицинские и спортивные эластичные бинты, напульсники, налокотники – не разрешена.

6.7.4. В момент выполнения упражнения мы не рекомендуем атлету иметь на себе украшения (цепочки, кольца, браслеты, подвесы и др. виды украшений) которые могут помешать выполнению упражнения, ранить либо испортиться. Мы рекомендуем снимать данные предметы на время выполнения подхода.

## 6.8. Спортивное оборудование и реквизит

6.8.1. Все атлеты имеют возможность использовать спортивный реквизит в соответствии с правилами техники безопасности;

6.8.2. Соревнования в дисциплине «Стритлифтинг» проходят с использованием специальной колбы, на которую добавляется дополнительное отягощение. Вес колбы составляет 5 кг и считается с суммой дополнительного отягощения, высота колбы составляет 45 см.

6.8.3. Организаторы предоставляют атлетам два типа дополнительного отягощения:

- а) **Для разогрева:** стандартные обрезиненные блины диаметром 45 см (25 кг, 20 кг, 15 кг) и <30 см (10 кг, 5 кг, 2,5 кг);
- б) **Для соревнований:** эксклюзивные блины диаметром **30 см!**

Вес в КГ	Высота одного блина в ММ	Кол-во
25	47	5
20	36	1
15	27	2
10	20	2
5	12	2
2,5	15	1
1,25	13	1
0,5	10	1



## 6.9. Дисквалификация

6.9.1. Дисквалификация - наказание атлета или команды за грубые нарушения правил соревнований или спортивной этики:

6.9.1.1. Исключение атлета за технические нарушения правил чемпионата из квалификационного зачёта (показанные результаты, занятые места и др. не засчитываются).

6.9.1.2. Лишение атлета или судьи за нарушение морально-этических норм поведения права выступать (судить) в спортивных соревнованиях на определённый срок (в отдельных случаях такая дисквалификация влечёт за собой лишение спортсмена присвоенных ему спортивных званий).

6.9.1.3. Неуважительное отношение к судьям и организаторам (ругательные слова, оскорбления, угрозы).

6.9.1.4. Расизм (формы его проявления) и оскорбления чувств верующих.

6.9.2. Любое нарушение правил перечисленных в данном положении.

6.9.3. Дисквалификация может быть и условной. Решение о дисквалификации принимается Главным судьей чемпионата либо руководителями федерации.

## 7. Награждение

7.1. Атлеты занявшие 1-е, 2-е, и 3-е места в рамках соревнований допускаются к награждению при условии выполнения результата уровня MC (Мастер Спорта), MCMK (Мастер Спорта Международного Класса) или выше, в отдельных случаях на усмотрение организаторов: <https://street-workout.org/streetlifting/> и награждаются дипломами, медалями, кубками и призами от организаторов.

## 8. Финансирование и условия приема

8.1. Участники НЕ оплачивают стартовые взносы за участие в чемпионате. Участие бесплатное.

8.2. Все затраты на организацию чемпионата, промоушен, оплату работы менеджеров, координаторов, ассистентов, судейской коллегии, медиапродакшн и др. затраты, Всемирная федерация Стрит Воркаута и Стритлифтинга покрывает самостоятельно.

## 9. Заявка

9.1. Заявка на участие в чемпионате мира по Streetlifting 2019 должна быть подана не позже 11.08.18 (23:59 по Киевскому времени)

9.2. Форма для регистрации <https://street-workout.org/wsc-2019/>. Других анкет для регистрации – нет.

9.3. Заявки, которые были поданы позже 11.08.19 (23:59 по Киевскому времени, GMT +3) – не рассматриваются.

*Правила разработаны и составлены Главным судьей чемпионата, Евгением Кочергой, утверждены Президентом «World Street Workout and Streetlifting Federation», Денисом Мининим.*