

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЯГОДИЧНОМУ МОСТУ В ФИТНЕС-КЛУБАХ GEOSPORT, 2026

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Настоящее Положение регулирует отношения, связанные с проведением соревнований по ягодичному мосту в фитнес-клубе GEOsport, приуроченных к 8 марта (Далее – Мероприятие). Соревнования проводятся 7 марта в 15:00 в фитнес-клубах GEOsport (Севастопольская, 2/3 и Эрвье, 22).
- 1.2. Целями проведения соревнования является: популяризация фитнес-культуры и здорового образа жизни, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, выявление клиентов фитнес-клуба с наилучшими физическими показателями в рамках заявленной дисциплины.

2. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

- 2.1. Организатором Мероприятия выступает ООО «Династия». Юридический адрес: 625048, Тюменская область, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 23 корп. 1. ИНН/КПП: 7202220890/720301001.
- 2.2. Организатор решает следующие задачи:
 - утверждает план подготовки и проведения Мероприятия;
 - определяет систему соревнований и судейства;
 - определяет наградной фонд;
 - отвечает за подготовку;
 - проводит Мероприятие.

3. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

- 3.1. Соревнования проводятся в фитнес-клубах GEOsport по адресам: Севастопольская, 2/3 и Эрвье, 22.

- 3.2. Этап взвешивания: 7 марта 2025 года., в 15:00 (в порядке живой очереди);
- 3.3. Выступления участников: 7 марта 2025 г., с 15:30
- 3.4. Окончание соревнований и объявление результатов: после завершения выступления всех участников.
- 3.5. Протокол с результатами будет опубликован в официальном сообществе фитнес-клуба GEOsport Вконтакте: <https://vk.com/geosport72>

4. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

- 4.1. Девушки-клиентки фитнес-клуба GEOsport не моложе 14 лет могут принять участие в соревнованиях путем выполнения упражнения «Ягодичный мост».
- 4.2. «Ягодичный мост» – поднятие штанги, вес которой равен половине собственного веса спортсмена, бёдрами лежа на скамье, в соответствии с установленными правилами (см. Приложение № 1 к настоящему Положению), на максимальное количество повторений.
- 4.3. Определение веса на штанге на соревнованиях осуществляется в килограммах.
- 4.4. Вес на штанге устанавливается равным 1/2 весу атлета, зафиксированному на взвешивании. Вес должен быть кратным 2.5 килограммам. В случае, если вес атлета не является кратным 2.5, то он округляется в большую сторону до ближайшего веса, кратного 2.5 килограммам.
- 4.5. Выделяются следующие категории участников:
 - Девушки, весом до 65 кг.;
 - Девушки, весом свыше 65 кг.
- 4.6. Возрастные категории отсутствуют.
- 4.7. Выполнение упражнений может осуществляться клиентом в установленное время проведения соревнований.
- 4.8. Контроль и запись результатов в таблицу учета осуществляется судьями: **Юрий Шипиловым**, тренером фитнес-клуба GEOsport по адресу ул.

Севастопольская, 2/3; **Валерией Гусевой**, тренером фитнес-клуба GEOsport по адресу ул. Эрвье, 22.

4.9. Участник может выполнить одну попытку, результат фиксируется судьёй в специальном таблице.

6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. Победителем становится тот атлет, который сделает наибольшее количество засчитанных повторений со штангой. Остальные участники занимают места по мере уменьшения количества повторений.

6.2. Победители выявляются в каждом клубе (ул. Севастопольская, 2/3 и Эрвье, 22).

6.3. Количество призовых мест в каждом клубе составляет: 6 призовых мест в клубе по ул. Севастопольская, 2/3 (1, 2, 3 место у женщин в двух категориях); 6 призовых мест в клубе по ул. Эрвье, 22 (1, 2, 3 место у женщин в двух категориях);

6.4. В соревнованиях могут принимать участие тренерский и административный состав фитнес-клубов GEOsport. При этом сотрудники не конкурируют с клиентами за призовые места.

7. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАНИЙ

7.1. Участники, занявшие 1, 2, 3 места в своей категории в двух клубах награждаются медалями, дипломами и подарочными сертификатами.

7.2. Подарочные сертификаты в клубе на Севастопольской, 2/3:

- 1 место – сертификат на посещение фитнес-клуба GEOsport на Севастопольской, 2/3 сроком на 1 месяц на условиях карты Standard;
- 2 место – сертификат на посещение фитнес-клуба GEOsport на Севастопольской, 2/3 сроком на 3 недели на условиях карты Standard;
- 3 место – сертификат на посещение фитнес-клуба GEOsport на Севастопольской, 2/3 сроком на 2 недели на условиях карты Standard;

7.3. Подарочные сертификаты в клубе на Эрвье, 22:

- 1 место – сертификат на посещение фитнес-клуба GEOsport на Эрвье, 22 сроком на 1 месяц на условиях карты Standard;
- 2 место – сертификат на посещение фитнес-клуба GEOsport на Эрвье, 22 сроком на 3 недели на условиях карты Standard;
- 3 место – сертификат на посещение фитнес-клуба GEOsport на Эрвье, 22 сроком на 2 недели на условиях карты Standard;

7.4. Каждый участник соревнований награждается дополнительной неделей к текущей карте (на условиях текущей карты).

8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

8.1. Организатор оставляет за собой право вносить дополнения и изменения в текст настоящего положения и прочие документы, регламентирующие процесс подготовки и проведения мероприятия.

Приложение №1

Правила проведения соревнований по ягодичному мостику в фитнес-клубе GEOsport

1. Целью спортсменки является выполнение максимального количества повторений со штангой установленного веса, в пределах одного подхода, выполненных в соответствии с настоящими Правилами.
2. Счет судьи означает засчитанную попытку.
3. Если вместо счета звучит команда судьи или повторение счета, значит, спортсменкой была допущена ошибка.
4. Спортсменки последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение 1 минуты спортсменка должна начать выполнение упражнения, получив от старшего судьи команду «Старт».
- 5. Требования к форме:**
 - 5.1. Упражнение выполняется без специализированной поддерживающей экипировки. Допускается использование наколенников и магнезии.
 - 5.2. Экипировка для выполнения упражнения «Ягодичный мост» допускает: Трико-борцовка, легинсы, фитнес-комбинезон или обтягивающие шорты. Для фиксации судьями положения спины обязательна приталенная футболка либо топ. Спортивная обувь.
- 6. Исходное положение спортсменки:**
 - 6.1. Спортсменка опирается верхом спины на скамью. Спина должна касаться упорной поверхности (скамьи) в нижней части лопаток.
 - 6.2. Стопы спортсменки всей поверхностью стоят на полу.
 - 6.3. Таз (ягодицы) также касаются опорной поверхности. Для настройки физиологически удобной высоты точки старта допускается подкладывание

под ягодицы опорной подушки, спортсменка в исходном положении находится сидя.

6.4. После занятия исходного положения на станке, ассистенты устанавливают на бедрах спортсменки собранный на штанге вес. Допускается помощь судьи или ассистентов для центровки штанги и помощь в постановке стоп.

6.5. Спортсменка выполняет захват штанги руками сверху или снизу, и размещает её в области тазобедренных суставов и ожидает команду главного судьи помоста.

6.6. После занятия спортсменкой исходного положения на станке с установленным на штанге весом главный судья помоста дает голосовую команду «СТАРТ» и поднимает руку вверх.

7. Правила выполнения упражнения:

7.1. После подачи команды «СТАРТ» спортсменка осуществляет подъём штанги тазом вверх до момента полного распрямления корпуса в горизонтальное положение относительно помоста по линии от коленного до плечевого сустава до полного размыкания тазобедренного сустава.

7.2. Подбородок спортсменки должен быть максимально приближен к грудной клетке. Взгляд направлен по диагонали вперед/вверх.

7.3. Ноги спортсменки не должны терять контакта с полом, запрещен полный или частичный отрыв стопы. Также запрещено перемещение спины вдоль валика (упора) станка в момент выполнения подъёма.

7.4. После занятия конечной позиции спортсменка делает видимую остановку-паузу в верхней точке подъёма, после чего судья дает голосовую команду «Вниз» («Даун») и опускает руку вниз - спортсмен возвращается в исходное положение.

7.5. Команда судьи «Вниз» («Даун») не является критерием того, что спортсменка приняла необходимое горизонтальное положение для того, чтобы вес был засчитан и дается в случае прекращения дальнейшего подъема снаряда.

7.6. Команда также может быть дана судьей, если это продиктовано соображениями безопасности.

7.7. Допускается использования смягчающей накладки на гриф, а также иных дополнительных смягчающих материалов.

8. Причины, по которым вес в дисциплине не будет засчитан:

8.1. Полный или частичный отрыв стопы от поверхности станка.

8.2. Ошибка в принятии горизонтального конечного положения в верхней точке. Отсутствие паузы-фиксации.

8.3. Перемещение спины по скамье в горизонтальном направлении с целью уменьшить рычаг и облегчить поднятие веса. Запрокидывание головы назад в ровное положение с позвоночником или дальше

8.4. Движение вверх до команды «СТАРТ» главного судьи на помосте.

8.5. Движение вниз до команды «Вниз» («Даун») главного судьи на помосте.