|  |
| --- |
|  ***Технические правила*** **КРОССФИТ НАП**  |

**1.Представление о дисциплине.**

**Дисциплина КРОССФИТ НАП состоит из цикла упражнений, выполняемых на 6 станциях, где спортсмены стараются выполнить максимальное количество повторений в каждой станции, за промежуток времени равный 2 минутам.**

Спортсмены соревнуются друг с другом, пытаясь показать свою максимальную физическую работоспособность на заданных участках.

Данная дисциплина предназначена для спортсменов, которые отдают предпочтение мышечной силе и функциональности.

Основные преимущества категории:

- пропаганда здорового образа жизни;

- максимальная физическая работоспособность;

- отсутствие возрастных ограничений;

- сбалансированное физическое развитие спортсменов.

**2.Категории дисциплины.**

**Данная дисциплина содержит категории:**

- Мужской КРОССФИТ;

- Женский КРОССФИТ;

**3.Внешний вид спортсменов.**

Спортсмен должен быть одет в спортивный костюм или майку с шортами по своему выбору. Допускается использование борцовки и футболки с коротким рукавом под ней. На ногах обязательна обувь в виде кроссовок, штангеток или кед. На форме спортсмена не допускаются надписи оскорбительного характера любой спортивной федерации, других спортсменов, их вероисповедания, либо запрещённые надписи в Российской Федерации.

**4.Критерии судейства и оценки результатов.**

**Соревнования в индивидуальном состязании спортсменов:**

1. Спортсмены состязаются на 6 силовых участках - станциях, каждая из которых представлена выполнением отдельного упражнения. Набор упражнений определяется организатором из списка, представленного в 6 пункте настоящих Технических правил, и обязательно прописывается в Положениях о проведении соревнований. В рамках одних соревнований, для мужчин и женщин, могут быть определены разные наборы выполняемых упражнений.

2. На каждой из станции спортсмен должен выполнить максимальное количество повторений в выполнении заданного упражнения за промежуток времени в 2 минуты. В заданном временном интервале спортсмен в праве прерывать и начинать выполнение упражнения по своему собственному желанию;

3. Каждый спортсмен начинает соревнование с выполнения упражнения в станции №1 и по окончанию выполнения следует к станции №2 и т.д. до тех пор, пока не закончит выполнение упражнения на станции №6.

4. Все спортсмены переходят на каждую последующую станцию одновременно, по истечении 2 минут перерыва после прохождения каждой станции;

5. Одновременно на станциях может соревноваться до 6 спортсменов, за техникой выполнения каждого из которых и количеством повторений следит по одному судье.

6. Судья контролирует технику выполнения упражнений и количество повторений, записывает их в контрольный лист, который спортсмен носит с собой на каждую станцию.

7. Итоговое время прохождения каждой станции – 2 минуты и столько же времени дается спортсмену на отдых и переход к следующей станции.

8. Итоговое время прохождения всех станций – 24 минуты.

9. Цель каждого спортсмена – выполнить каждое упражнение из 6 станций с максимальным количеством повторений.

**Итоговый результат спортсмена в индивидуальном зачете представлен количеством занятых мест в упражнениях, выполненных на всех 6 станциях. Спортсмен, занявший наибольшее количество первых мест становится победителем. Спортсмен со вторым результатом по этому показателю становится серебряным призёром, и т.д. Если у двух и более спортсменов оказывается одинаковое количество первых мест, победитель определяется по наибольшему количеству занятых вторых мест, и т.д.**

**5.Обязанности спортсменов и судей.**

**Обязанности спортсменов:**

1. Спортсмены обязаны следовать указаниям судей на станциях.

2. Спортсмен должен выполнить максимально возможное количество повторений выполнения упражнений на каждой станции.

3. Засчитываются только те повторения, которые судья посчитает выполненными с верной техникой.

4. Спортсмен подготавливается к старту выполнения упражнений каждой станции и начинает выполнение только по сигналу главного судьи.

5. После прохождения последней шестой станции, спортсмен предоставляет контрольный лист главному судье для подписи и регистрации.

6. По окончании выполнения упражнения шестой станции спортсмен покидает соревновательную зону.

**Обязанности судей:**

1. Выполнение упражнения каждой станции фиксируется отдельным судьей.

2. Судья должен быть экипирован официальной формой и средствами фиксации выполнения упражнений.

3. Судья фиксирует правильно выполненные повторения и называет их под счет громко и отчетливо, чтобы это было слышно спортсмену.

4. Правильно выполненное повторение упражнения – это то повторение, техника которого одобрена судьей и на выполнение которого продолжен порядковый счет.

5. Судья контролирует начало и конец периода выполнения упражнений на каждой из станций.

**Обязанности главного судьи:**

1. Главный судья следит за правильностью прохождения соревнования, согласно имеющегося регламента, и взаимодействует с судьями на станциях.

2. Может делегировать обязанности контроля времени прохождения станций на другого судью.

3. Главный судья подписывает контрольные листы спортсменов, собирает их и направляет секретарю турнира для своевременного заполнения протоколов турнира.

**6. Список упражнений и техника их выполнения в КРОССФИТ НАП.**

**Русские приседания:**

1. Начало выполнения: спортсмен находится в исходном положении со штангой на плечах. Ноги расположены на ширине плеч и выпрямлены.

2. Выполнение: спортсмен приседает со штангой, сгибая ноги в коленях до тех пор, пока верхняя точка сгиба у тазобедренного сустава не станет не выше, чем верхняя точка коленного сустава.

3. Окончание выполнения повторения: спортсмен возвращается в начальное положение с полностью выпрямленными коленями.

Вес штанги при выполнении женщинами/мужчинами – 55 кг/75 кг

**Русский жим штанги лёжа:**

1. Начало выполнения: спортсмен лежит на спине, головой, плечами и ягодицами касаясь поверхности скамьи. Подошва обуви касается пола. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см. Штанга снята со стоек и находится на полностью выпрямленных руках.

2. Выполнение: спортсмен опускает штангу, до касания грифом туловища.

3. Окончание выполнения повторения: спортсмен возвращается в начальное положение, полностью распрямляя руки со штангой, не отрывая таз от скамьи.

Вес штанги при выполнении женщинами/мужчинами – 35 кг/55 кг

**Русская становая тяга:**

1. Начало выполнения: штанга располагается горизонтально перед спортсменом на помосте, удерживается произвольным хватом.

2. Выполнение: спортсмен со штангой распрямляется, пока не станет вертикально. Ноги в коленях и бёдра полностью выпрямлены.

3. Окончание выполнения повторения: спортсмен возвращается в исходное положение.

Вес штанги при выполнении женщинами/мужчинами – 75 кг/105 кг

**Отжимания на брусьях:**

1. Начало выполнения: спортсмен находится в исходном положении с упором на брусья с полностью выпрямленными руками в локтях.

2. Выполнение: спортсмен опускается вниз до сгиба рук в локтях в 90 градусов.

3. Окончание выполнения повторения: спортсмен возвращается в начальное положение отжимаясь на брусьях вверх до полного выпрямления рук в локтях.

**Запрыгивания на тумбу (высота тумбы 50, 60 или 70 сантиметров):**

1. Начало выполнения: обе ноги на земле, ноги и туловище спортсмена выпрямлены.

2. Выполнение: спортсмен выпрыгивает на платформу и становится в полный рост с выпрямленными ногами и туловищем.

3. Окончание выполнения повторения: атлет возвращается в начальное положение и становится в полный рост, готовый к следующему повторению.

**Подъём на тумбу:**

1. Начало выполнения: обе ноги на земле, ноги и туловище спортсмена выпрямлены. В руках находятся либо 2 гантели по сторонам от туловища, либо в качестве отягощения можно держать мешок типа «Сэндбэг», в руках или за головой.

2. Выполнение: спортсмен шагает на тумбу и становится в полный рост с выпрямленными ногами и туловищем.

3. Окончание выполнения повторения: спортсмен возвращается в начальное положение и становится в полный рост, готовый к следующему повторению.

Вес каждой гантели при выполнении женщинами/мужчинами – 5 кг/10 кг, либо мешок «Сэндбэг» - 10 кг/20 кг.

**Подъем на пресс с отягощением:**

1. Начало выполнения: спортсмен находится в положении лёжа на полу. Ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов, отягощение в виде диска вытянуто вверх на полностью выпрямленных руках на уровне груди.

2. Выполнение: спортсмен выполняет подъем до положения туловища перпендикулярно полу и рук вытянутых вверх над головой.

3. Окончание выполнения повторения: упражнение считается выполненным, когда спортсмен вернулся в исходное положение, при этом в каждой точке амплитуды выполняемого упражнения руки находятся в выпрямленном состоянии, а ступни не отрываются от пола.

Вес отягощения при выполнении женщинами/мужчинами – 5 кг/10 кг.

**Подтягивания:**

1. Начало выполнения: спортсмен повисает на турнике с полностью выпрямленными в локтях руками и хватом рук на ширине плеч.

2. Выполнение: спортсмен подтягивается на перекладине до момента нахождения подбородка выше уровня перекладины.

3. Окончание выполнения повторения: спортсмен возвращается в начальное положение с полностью выпрямленными в локтях руками.

**Отжимания классические:**

1. Начало выполнения: спортсмен принимает положение упор-лёжа. Туловище и ноги полностью выпрямлены.

2. Выполнение: спортсмен выполняет отжимание от пола, опуская туловище вниз до момента сгибания рук в локтях в 90 градусов. Разрешается касаться грудью пола.

3. Окончание выполнения повторения: упражнение считается выполненным, когда спортсмен вернулся в исходное положение.

**Махи гири:**

1. Начало выполнения: спортсмен находится в положении стоя с гирей, держа её двумя прямыми руками, опущенными вниз, ноги шире плеч.

2. Выполнение: не сгибая руки с гирей, спортсмен наклоняется вперёд, для придания первоначального импульса снаряду, а затем распрямляется и слегка отклоняется назад, поднимая круговым движением руки с гирей вертикально вверх, не сгибая локти.

3. Окончание выполнения повторения: спортсмен возвращается в исходное положение, опуская гирю также круговым движением, не сгибая локти. В нижней части траектории спортсмен начинает без остановки наклоняться вперёд, для придания импульса снаряду, необходимого для следующего повторения.

Вес гири для женщин/мужчин – 16 кг/24 кг

**Приседания Джефферсона:**

1. Начало выполнения: спортсмен находится в стойке, при которой туловище, ноги в коленях, руки в локтях выпрямлены и держат штангу, располагающуюся между ног по диагонали.

2. Выполнение: спортсмен опускает штангу в низ приседая до тех пор , пока она не коснется пола.

3. Окончание выполнения повторения: спортсмен возвращается в исходное положение.

Вес штанги при выполнении женщинами/мужчинами – 55 кг/75 кг

**Прыжки со скакалкой (допускается свой инвентарь):**

1. Начало выполнения: спортсмен стоит прямо, ноги вместе, рукоятки скакалки в руках, трос скакалки проходит позади спортсмена.

2. Выполнение: спортсмен начинает стандартные прыжки на скакалке.

3. Окончание выполнения повторения: повторение считается засчитанным, если трос скакалки в момент прыжка спортсмена, прошёл под его ногами, не задев их.

**Поднос ног к перекладине:**

1. Начало выполнения: спортсмен повисает на турнике с полностью выпрямленными в локтях руками и хватом рук на ширине плеч.

2. Выполнение: не сгибая рук, спортсмен поднимает обе ноги до касания перекладины голеностопными областями или тылами стоп.

3. Окончание выполнения повторения: спортсмен возвращается в начальное положение.

**Русский жим штанги стоя:**

1. Начало выполнения: спортсмен стоит, штанга лежит перед ним на помосте.

2. Выполнение: Спортсмен приседает, берёт штангу (при этом расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см.), затем выпрямляется, забрасывая штангу на грудь, после чего сразу выжимает штангу над головой, на прямые руки. Колени в верхней точке траектории также должны быть полностью прямыми.

3. Окончание выполнения повторения: спортсмен возвращает штангу в начальное положение, на помост.

Вес штанги при выполнении женщинами/мужчинами – 25 кг/45 кг

**Приседания с гирей на груди:**

1. Начало выполнения: спортсмен находится в исходном положении с гирей в согнутых руках, прижатой к груби. Ноги расположены на ширине плеч и выпрямлены.

2. Выполнение: спортсмен приседает с гирей, сгибая ноги в коленях до тех пор, пока верхняя точка сгиба у тазобедренного сустава не станет не выше, чем верхняя точка коленного сустава.

3. Окончание выполнения повторения: спортсмен возвращается в начальное положение с полностью выпрямленными коленями.

Вес гири при выполнении женщинами/мужчинами – 12 кг/32 кг

**AirBike:**

1. Начало выполнения: спортсмен сидит на эйрбайке, подобрав нужную высоту сидения.

2. Выполнение: спортсмен с максимальным усилием начинает крутить педали.

3. Окончание выполнения повторения: упражнение заканчивается по прошествии 2 минут.

**Гребной тренажёр:**

1. Начало выполнения: спортсмен сидит в гребном тренажёре, руки держат рукоятку. В рамках одних соревнований нагрузка устанавливается одинаковой для всех спортсменов.

2. Выполнение: спортсмен с максимальным усилием начинает выполнять упражнение.

3. Окончание выполнения повторения: упражнение заканчивается по прошествии 2 минут.

**Механическая беговая дорожка:**

1. Начало выполнения: спортсмен стоит на беговой дорожке. Высота нулевая. В рамках одних соревнований нагрузка устанавливается одинаковой для всех спортсменов.

2. Выполнение: спортсмен с максимальным усилием начинает выполнение упражнения.

3. Окончание выполнения повторения: упражнение заканчивается по прошествии 2 минут.

**7. Рекомендации для организаторов.**

При подборе соревновательного комплекса упражнений необходимо таким образом выбирать дисциплины, чтобы на каждую основную мышечную группу было не более двух упражнений, которые не должны располагаться на соседних станциях.

**ПРИЛОЖЕНИЕ:**

Градация присваиваемых званий определяется статусом турнира и следующими обязательными правилами:

1. в категории до 4 человек – нет присвоения;

2. в категории 5-6 человек – спортсмену, занявшему 1 место, присваивается норматив Кандидат в мастера спорта АНО «НАП» (далее: КМС);

3. в категории 7-8 человек – спортсменам, занявшим 1-2 место, присваивается норматив Кандидат в мастера спорта АНО «НАП» (далее: КМС);

4. в категории 9-16 человек – спортсмену, занявшему 1 место, присваивается норматив Мастер спорта АНО «НАП» (далее: МС), спортсменам, занявшим 2-4 места, присваивается норматив КМС;

5. в категории 17-24 человек – спортсмену, занявшему 1 место, присваивается норматив Мастер спорта международного класса АНО «НАП» (далее: МСМК), 2-3 место МС, 4-7 места КМС;

6. в категории от 25 человек – спортсменам, занявшим 1-2 место, присваивается норматив МСМК, 3-6 места – МС, 7-10 места – КМС.