

УТВЕРЖДАЮ

Председатель ОМОО «Ассоциация
студенческих спортивных
клубов России»



В.В. Морозов

« » 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель агентства молодежной
политики и реализации программ
общественного развития
Красноярского края



С.И. Егоров

« » 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Министр по делам молодежи
Республики Татарстан



Д.И. Фаттахов

« » 2019 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении Всероссийского Клубного турнира АССК России
среди команд студенческих спортивных клубов
«Восток vs Запад»**

Москва 2019 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Всероссийский Клубный турнир АССК России (далее - Клубный турнир) среди студенческих спортивных клубов является комплексным спортивным мероприятием и проводится в целях развития и популяризации массового студенческого спорта в Российской Федерации.

1.2. Основными целями Клубного турнира являются:

- приобщение студентов к здоровому образу жизни;
- популяризация студенческого спорта в рамках деятельности студенческих спортивных клубов (далее - ССК), укрепление дружеских отношений учащихся вузов России;
- определение лучших команд среди ССК вузов России;
- сплочение команд студенческих спортивных клубов России.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. Сроки проведения:

- полуфинальный турнир «Восток» - 10-13 мая 2019 г.;
- полуфинальный турнир «Запад» - 29 мая - 2 июня 2019 г.
- финал «Восток vs Запад» - в период с сентября по ноябрь 2019 г.

2.2. Место проведения:

- полуфинальный турнир «Восток» - г. Красноярск;
- полуфинальный турнир «Запад» - г. Казань (в рамках Всероссийского фестиваля студенческого спорта);
- финал «Восток vs Запад» - г. Москва.

3. ОРГАНИЗАТОР КЛУБНОГО ТУРНИРА

3.1. Общее руководство организацией Клубного турнира осуществляется Общероссийской молодежной общественной организацией «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» (далее - Организатор), при поддержке Федерального агентства по делам молодёжи (Росмолодежь), Министерства спорта Российской Федерации, Министерства по делам молодежи Республики Татарстан и Агентства молодежной политики и реализации программ общественного развития Красноярского края.

4. УЧАСТНИКИ КЛУБНОГО ТУРНИРА

4.1. В Клубном турнире принимают участие команды членов студенческих спортивных клубов России.

4.1.1. В полуфинальном турнире «Восток» могут принимать участие не более 16 (шестнадцати) команд, представляющие ССК различных высших учебных заведений, расположенных на территории Дальневосточного, Сибирского и Уральского федеральных округов.

4.1.2. В полуфинальном турнире «Запад» могут принимать участие не более 16 (шестнадцати) команд, представляющие ССК различных высших учебных заведений, расположенных на территории Приволжского, Северо-Западного, Центрального, Южного и Северо-Кавказского федеральных округов, в рамках Всероссийского фестиваля студенческого спорта «Наш выбор - спорт».

4.1.3 В Финальном турнире «Восток vs Запад» принимают участие 4 (четыре) лучшие команды, отобранные по итогам полуфинального турнира «Восток» и 4 (четыре) лучшие команды, отобранные по итогам полуфинального турнира «Запад».

4.1.4. При отказе от участия в финальном турнире команды из ТОП-4 полуфинального турнира, право участия переходит к следующей команде по турнирной таблице.

4.2. К участию в турнире допускаются команды, в составе 10 (десяти) человек в возрасте от 18 до 30 лет, в составе которых не менее 3 (трех) девушек.

4.3. Все члены команды должны иметь медицинские справки и (или) иные документы, подтверждающие прохождение участниками медицинского осмотра для допуска к спортивным соревнованиям или отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

4.4. При выходе команды в финальный турнир допускается не более 1 замены в составе.

4.4.1. В случае невозможности выполнения данного требования, право участия в финальном турнире переходит к следующей по турнирной таблице команде по итогам полуфинального турнира.

4.5. К участию в Клубном турнире не допускаются лица, получившие звание мастера спорта по волейболу, бадминтону и перетягиванию каната вне зависимости от срока давности получения звания, а также члены молодежных и национальных сборных по вышеперечисленным видам спорта.

4.6. Заявка на участие в Клубном турнире по форме согласно Приложению №1 к настоящему Положению направляется в электронном виде по адресу электронной почты info@asskr.ru, в срок до 20 апреля 2019 г. (на полуфинальный турнир «Восток») и до 10 мая 2019 г. (на полуфинальный

турнир «Запад»), в теме письма необходимо указать: «заявка на участие в клубном турнире».

4.7. Заполненная и распечатанная заявка по форме, согласно Приложению 1 к настоящему Положению, заверяется врачом и подписывается руководством вуза (ректором или проректором), отсканированная копия заявки направляется Организатору не позднее **25 апреля 2019 г.** (на полуфинальный турнир «Восток») и до **15 мая 2019 г.** (на полуфинальный турнир «Запад») по адресу электронной почты info@asskr.ru, в теме письма необходимо указать: «подписанная заявка на участие в клубном турнире».

4.8. Оригинал заполненной и подписанной заявки предоставляется Организатору в день начала соревнований.

4.9. Организатор должен подтвердить или отклонить заявку не позднее 23 апреля 2019 г. (для полуфинального турнира «Восток») и не позднее 13 мая 2019 г. (для полуфинального турнира «Запад»). Ответ будет направлен в установленные сроки на электронный адрес заявителя, с которого поступила заявка на участие.

4.10. Количество участников в полуфинальных турнирах ограничено:

- для полуфинального турнира «Восток» - 16
- для полуфинального турнира «Запад» - 16.

4.11. Если количество корректно заполненных и поданных вовремя заявок превышает 16 (шестнадцать) для полуфинального турнира «Восток» и 16 (шестнадцать) для полуфинального турнира «Запад», то предпочтение отдаётся тем заявкам, которые были отправлены раньше.

4.12. Каждый участник должен представить Организатору оригиналы паспорта и студенческого билета, при отсутствии какого-либо из указанных документов спортсмен к соревнованиям не допускается.

4.13. Команда студенческого спортивного клуба должна иметь единообразную спортивную форму.

5. ПРОГРАММА КЛУБНОГО ТУРНИРА

5.1. Клубный турнир состоит из двух полуфинальных турниров и одного финального турнира.

5.2. Каждый турнир Клубного турнира включает в себя соревнования по следующим видам спорта:

- 5.2.1. волейбол;
- 5.2.2. бадминтон;
- 5.2.3. силовое многоборье на гимнастической перекладине «Русский силомер»;

5.2.4. кроссфит;

5.2.5. перетягивание каната.

5.3. Соревнования по волейболу проводятся среди смешанных команд (на поле 4 юноши и 2 девушки).

5.3.1. Систему розыгрыша определяют судейские коллегии турниров и доводят до сведения участвующих команд не позднее, чем за 10 дней до начала соревнований.

5.3.2. Продолжительность игры – из 3-х партий (3-я партия – решающая).

5.3.3. Продолжительность партии – до 25 очков (3-я партия – до 15 очков).

5.3.4. Остальные правила должны выполняться строго в соответствии с Правилами вида спорта «волейбол», утвержденные Минспортом РФ.

5.4. Соревнования по бадминтону проводятся среди смешанных команд в дисциплине «парная игра» (1 юноша и 1 девушка).

5.4.1. Систему розыгрыша определяют судейские коллегии турниров и доводят до сведения участвующих команд не позднее, чем за 10 дней до начала соревнований.

5.4.2. Продолжительность игры – из 3-х сетов.

5.4.3. Продолжительность партии – до 21 очка.

5.4.4. Остальные правила должны выполняться строго в соответствии с Правилами вида спорта «бадминтон», утвержденные Минспортом РФ.

5.5. Соревнования по русскому силомеру проводятся среди мужских команд (3 юноши).

5.5.1. Каждому участнику команды дается одна минута, в течение которой он может выполнить максимальное количество повторов любых упражнений, описанных в Приложении №2.

5.5.2. В течение выполнения упражнений, участник может спрыгивать с турника, отдыхать и снова продолжать выполнять упражнения без остановки времени.

5.5.3. По истечении минуты судья дает команду «Стоп».

5.5.4. Каждое упражнение участник начинает выполнять из положения виса, руки прямые.

5.5.5. Если, при выполнении очередного упражнения, оно было выполнено неправильно, то судья его не засчитывает.

5.5.6. После окончания выполнения упражнений последним из участников, производится итоговый подсчет баллов команды.

5.6. Соревнования по кроссфиту проводятся среди смешанных команд в дисциплине «командная гонка» (4 юноши и 2 девушки).

5.6.1. Участники одной команды стартуют попарно (2 пары юношей и 1 пара девушек) в следующей последовательности: 1 пара юношей – 1 пара девушек – 2 пара юношей.

5.6.2. Порядок прохождения этапов командной гонки по функциональному многоборью:

- координационная лестница (участники одной пары проходят поочередно);

- переворот шины – 10 метров (пара юношей проходит этап поочередно – один в одну, второй – в другую, пара девушек проходит этап совместно);

- запрыгивания на возвышенность (100 раз на пару участников);

- берпи – 10 раз (совместное преодоление);

- приседания с броском мяча вверх или в стену - 10 раз (поочередное преодоление группами - по 5 человек от команды)

- прыжки на скакалке – 100 раз на пару участников (на двоих пара участников должна прыгнуть 100 раз);

- фермерская прогулка с гантелями (для девушек вес гантелей по 5 кг, для юношей вес гантелей по 15 кг);

- двойная волна с канатом – 30 секунд;

- гребля на концептах;

- отжимания для юношей (50 раз на пару участников для юношей, 20 раз на пару участников для девушек);

- челночный бег 3x10 м (совместное выполнение);

5.6.3. Команда проходит всю дистанцию на время. Отсчет времени начинается с момента старта первой пары участников, время останавливается после финиша последней пары участников.

5.6.4. Организатор оставляет за собой право изменить перечень и последовательность выполнения упражнений.

5.6.5. О внесении изменений в перечень и последовательность выполнения упражнений Организатор обязан уведомить участников не позднее, чем за 2 (два) дня до даты проведения Клубного турнира.

5.7. Соревнования по перетягиванию каната проводятся среди смешанных команд. В схватке от каждой команды принимают участие по 8 человек (6 юношей и 2 девушки). При этом допускается производить замены в составе команды в каждой новой схватке. Количество замен – неограниченно.

5.7.1. Систему розыгрыша определяют судейские коллегии турниров и доводят до сведения участвующих команд не позднее, чем за 10 дней до начала соревнований.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

6.1. Соревнования Клубного турнира проводятся с подведением командного (волейбол, бадминтон, русский силомер, кроссфит, перетягивание каната) и общекомандного зачетов.

6.2. При подведении общекомандного зачета места определяются по наибольшей сумме очков, начисленных в соответствии с таблицей начисления очков (см. ниже) за места, занятые в соревнованиях по вышеперечисленным видам спорта. Таким образом, в соответствии с таблицей начисления очков, максимальная сумма очков равняется 500 (100+100+100+100+100).

Таблица начисления очков

Занятые места	ОЧКИ	Занятые места	ОЧКИ
	Командные виды и эстафеты		Командные виды и эстафеты
1.	100	9.	52
2.	90	10.	48
3.	82	11.	42
4.	75	12.	39
5.	69	13.	36
6.	64	14.	33
7.	60	15.	30
8.	56	16.	27

6.3. В случае равенства результатов у нескольких команд и, если правила соревнований не дают возможности определить точное место каждой команды, всем этим спортсменам (командам) присваивается одинаковое (высшее) место и начисляются одинаковые очки, соответствующие высшему месту. Места остальным участникам (командам) определяются так, как если бы не было совмещения мест.

6.4. Команда-победитель Клубного турнира определяется по наибольшему числу набранных очков.

6.5. При определении мест общекомандного зачета, в случае равенства очков у двух и более команд, преимущество получает та, у которой больше первых, затем вторых и т.д. мест в соревнованиях.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

7.1. Члены команд, занявшие призовые места в командных дисциплинах награждаются медалями и грамотами.

7.2. Команды, занявшие призовые места в общекомандном зачете по итогам турниров, награждаются кубками и дипломами, а члены данных команд – медалями и грамотами.

7.3. Организатор оставляют за собой право вносить изменения в перечень наградного комплекта.

8. ФИНАНСОВЫЕ УСЛОВИЯ

8.1. Проезд на места проведения турниров туда и обратно, а также страхование участников осуществляются за счет направляющих сторон.

8.2. Проживание, питание и участие в программе Клубного турнира обеспечивают Организатор.

9. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

9.1. Организатор имеет право вносить изменения и дополнения в Положение, но не позднее, чем до начала жеребьевки и с обязательным оповещением представителей всех участвующих команд.

9.2. Вопросы, не предусмотренные настоящим Положением, рассматриваются Организатором и выносятся для ознакомления на официальном сайте АССК России studsportclubs.ru.

9.3. Данное положение является официальным вызовом на Клубный турнир.

Контактная информация:

Менеджер турнира в Красноярске: Ломакина Ольга (89636884820, lomakina@asskr.ru);

Менеджер турнира в Казани: Бондаренко Ксения (89030140908, bondarenko@asskr.ru).

ЗАЯВКА

на участие во Всероссийском Клубном турнире АССК России среди студенческих спортивных клубов «Восток vs Запад»

От команды _____
(наименование вуза)

(наименование ССК)

№	ФИО (полностью)	Пол (м/ж)	Дата рождения (дд.мм.гг.)	Контактный телефон	Адрес электронной почты	Факультет	Курс обучения	Номер студенческого (аспир.) билета	Виза врача
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

ФИО и контактный телефон ответственного/капитана команды: _____

М.П. _____ / _____ /
Печать медицинского Врач _____ /
лечебного учреждения подпись ФИО

Представитель команды _____ /
подпись ФИО

М.П. _____ / _____ /
Гербовая печать вуза Ректор _____ /
подпись ФИО

N	Название упражнения	Требования к выполнению*	Баллы
<p>ВНИМАНИЕ! Проводить соревнования по системе «Русский силомер» допустимо только при условии наличия матов в зоне падения, талька или мела, а также в присутствии врача и двух помощников судьи, страхующих участника от падения. Ответственность за травмы несет организация, на базе которой, проходит соревнование.</p>			
Упражнения для начинающих			
1	«Подъем согнутых ног»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание прямых ног с подниманием коленей до уровня 90 градусов, затем опускание и разгибание ног (полностью). <i>1 подъем ног - 1 балл. При неполном сгибании или разгибании ног повторение не засчитывается, т.е. 0 баллов.</i>	1
2	«Перехват»	<i>1 смена хвата двух рук 2 балла.</i> Пояснение: исходное положение: вис на перекладине хватом сверху. По очереди правая рука, а за ней левая меняют хват «сверху» на хват «снизу». Положение двух рук фиксируется в хвате «снизу», что является окончанием одного повторения. После чего упражнение выполняется обратно и положение рук фиксируется хватом «сверху». <i>1 повторение - 2 балла.</i>	2
3	«Подтягивание с рывком»	Вис на перекладине. Допускается выполнение упражнения хватом сверху, хватом снизу, разноименным хватом. Сгибание и разгибание рук, одновременное, до положения «подбородок над перекладиной». Допускается рывок. <i>1 повторение - 3 балла. Если подтягивание не доходит до положения «подбородок над перекладиной», то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов.</i>	3
4	Поднос прямых ног к перекладине	Упражнение выполняется из положения вися на перекладине, хватом сверху (ноги прямые вместе), путем подъема ног до касания перекладины, без рывков и раскачиваний. <i>1 повторение - 4 балла. Если не было касания ногами перекладины, то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов.</i>	4
Упражнения для сильных			
5	«Склепка» или «Подъем разгибом»	Вис на перекладине хватом сверху. Поднос ног к перекладине через раскачивание на махе вперед. На махе назад ноги резко опускаются вниз, за счет чего делается выход в упор на две руки. <i>1 повторение - 5 баллов. Допускается выход как на одну руку, так и на две руки одновременно.</i>	5
6	Армейское подтягивание	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до положения «подбородок над перекладиной». <i>Любой рывок либо сгибание ног в момент подтягивания считаются помощью в выполнении упражнения и засчитываются как упр. №3 «Подтягивание с рывком» т.е. 3 балла.</i>	6

7	На выбор: 1) Подтягивание с углом; 2) Подтягивание за голову.	1) Вис на перекладине хватом сверху. Поднять прямые ноги под углом 90 градусов (уголок) и выполнить в этом положении подтягивание. <i>1 повторение - 7 баллов. Если ноги в момент подтягивания опускаются ниже горизонтали, то упражнение засчитывается как упр. №6 «Армейское подтягивание» - 6 баллов.</i> 2) Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до касания перекладины задней частью шеи. <i>1 повторение – 7 баллов. Любой рывок либо сгибание ног в момент подтягивания считаются помощью в выполнении упражнения и засчитываются как подтягивание с рывком т.е. 3 балла.</i>	7
8	Подъем переворотом	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание рук, с последующим подъемом ног вперед и вверх выше уровня перекладины, так, чтобы гриф оказался на уровне пояса. Затем участник переносит ноги за плоскость перекладины, и, используя их массу и маховое движение туловищем, осуществить переворот в упор. После каждого переворота необходимо зафиксировать выполненное упражнения в положении упора двух рук на перекладине сверху. <i>1 повторение – 8 баллов. Если по причине усталости упражнение не закончено, но было выполнено подтягивание, то упражнение засчитывается как упр.№3 «Подтягивание с рывком», т.е. 3 балла. Если по той же причине упражнение не закончено, но был выполнен поднос ног с касанием перекладины, то в этом случае засчитывается как упражнение №4, т.е. 4 балла.</i>	8
Упражнения для сильнейших			
9	«Выход силой на одну»	Вис на перекладине на прямых руках хватом сверху. Подтягивание с поочередным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок. <i>1 повторение – 10 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» упр.№5 и присваивается 5 баллов.</i>	10
10	«Выход силой на две»	Вис на перекладине, на прямых руках, хватом сверху. Подтягивание с одновременным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок, без раскачиваний. <i>1 повторение – 15 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» и присваивается 5 баллов.</i>	15
11	«Подтягивание на одной руке»	Вис на перекладине, на одной прямой руке (хват любой). Сгибание и разгибание руки до положения «подбородка над перекладиной». Вторая рука не касается рабочей руки и перекладины, при любом касании упражнение не засчитывается. Раскачивание и рывок не допускается. <i>1 повторение – 30 баллов.</i>	30
* Спортсмен в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгивать с турника, отдыхать и дальше продолжать выполнять упражнения, время не останавливается.			