

УТВЕРЖДЕНО

Начальник отдела спорта Брестского
городского исполнительного
комитета



А.В.Кривоносов

2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель учреждения
«Брестский городской
физкультурно-спортивный клуб



В.А.Игнатович

2026г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивно-массового мероприятия
города Бреста по воркауту
«Воркаут—движение молодежи - 2026»,
приуроченного к Дню народного единства

1. Цели и задачи

- популяризация и дальнейшее развитие воркаута;
- пропаганда эстетических видов спорта как массовых и зрелищных среди молодежи;
- пропаганда здорового образа жизни;
- успешная социализация и эффективная самореализация молодёжи;
- сплочение спортсменов разных регионов и воспитание чувства коллективизма и командного духа;
- формирование сборной команды и их последующего отбора для участия в соревнованиях более высокого ранга.

2. Сроки и места проведения

Соревнования проводятся в два этапа/.

I этап (Городской/Отборочный).

Сроки проведения: 12 сентября 2026 года.

Место проведения: г. Брест, ГСУСУ «Брестский областной центр олимпийского резерва по гребле» (воркаут-площадка), ул. Октябрьской Революции 2.

По итогам I этапа формируются заявки от города на финал.

II этап (Областной Финал):

Дата проведения: 19 сентября 2026 года.

Место проведения: г. Пружаны, спортивная воркаут-площадка на городском стадионе по ул. Советская.

3. Руководство проведения

Общее руководство спортивно-массового мероприятия осуществляется отделом спорта Брестского городского исполнительного комитета, учреждением Брестский городской физкультурно-спортивный клуб «Альянс».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на Главную судейскую коллегию.

4. Порядок проведения

Спортивно-массовое мероприятие города Бреста по воркауту «Воркаут – движение молодежи-2026» проводится в один этап,

По итогам первого (зонального) этапа победители и призеры, занявшие 1-е, 2-е и 3-е места в своих группах, выходят во второй (финальный) этап.

Программа

12 сентября 2026 года, г. Брест

- 10:00-11:00 – работа мандатной комиссии, взвешивание
отягощений, разминка;
- 11:00-11:10 – инструктаж участников;
- 11:10-12:20 – Дисциплина 1: Подтягивание с весом + 16 кг;
- 12:20-13:35 – Дисциплина 2: Отжимание на брусьях с весом + 24 кг;
- 13:35-14:05 – перерыв;
- 14:05-15:15 – Дисциплина 3: Удержание положения «Уголок»;
- 15:15-16:30 – Дисциплина 4: Выход силой на две руки;
- 16:30-17:00 – работа судейской коллегии, подведение итогов;
- 17:00-17:30 – церемония награждения победителей, закрытие
соревнований.

5. Участники соревнований

Соревнования проводятся в личном зачёте. К участию допускаются граждане в возрасте от 16 лет и старше (без ограничения верхнего предела возраста). Соревнования проводятся в единой открытой (абсолютной) категории без разделения на весовые и возрастные группы.

Все участники должны иметь при себе: - Документ, удостоверяющий личность (паспорт); - Медицинскую справку о допуске к соревновательной деятельности (или личную подпись в расписке о социальной ответственности и технике безопасности).

5. Подведение итогов спартакиады, награждение

Победители и призеры определяются в двух зачетах:

- В отдельных дисциплинах (1, 2, 3 место в каждом из 4 видов) награждаются медалями и дипломами соответствующих степеней;
- В абсолютном многоборье (по наименьшей сумме мест, занятых участником во всех 4 дисциплинах) награждаются кубками, медалями и дипломами соответствующих степеней.

6. Расходы по проведению

Расходы по оплате работы медицинского обслуживания, питанию судей, награждению кубками и медалями победителей, предоставление снаряжения — несет отдел спорта Брестского горисполкома.

Расходы по оплате канцелярских товаров, ценных призов при их наличии — несет учреждение Брестский ГФСК «Альянс».

7. Порядок и сроки предоставления заявок

Именные заявки по установленной форме согласно ПРИЛОЖЕНИЮ 1 к настоящему Положению и соответствующие документы (удостоверение, медицинская справка, или допуск врача, оригинал паспорта) подаются в мандатную комиссию в день соревнований.

Предварительные именные заявки по установленной форме подаются в мандатную комиссию до 10 сентября 2026 на эл. почту sportgik@sport.brest.by с пометкой «Воркаут».

В день соревнований без предоставления мандатной комиссии оригинал заявки с медицинской справкой или допуском врача в заявке, оригиналом паспорта участник к соревнованиям не допускается.

Контактный телефон для связи: Смолко Яна Владимировна — заместитель председателя по ОД учреждения «Брестский ГФСК «Альянс» (80 29 866 95 10).

8. Порядок проведения соревнований по видам спорта и определение победителей

ОТЖИМАНИЯ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ВЕСОМ +24 КГ

(на количество повторений)

Отжимания выполняются из упора на прямых руках. Участник опускается до угла в локтях не более 90° или до положения, когда плечо находится не выше параллели с полом, а затем без раскачивания и помощи ногами поднимается до полного выпрямления рук с фиксацией упор. Не засчитываются повторения при неполной амплитуде, отсутствии полного

выпрямления рук в верхней точке, использовании раскачивания или рывков, а также при касании пола, стоек, матов или других опор.

ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ВЕСОМ +16 кг (на количество повторений)

Подтягивания выполняются из виса на прямых руках. Участник без раскачивания и помощи ногами подтягивается до положения, когда подбородок находится выше перекладины, а затем контролируемо возвращается в вис на прямых руках. Не засчитываются повторения, если подбородок не поднимается выше перекладины, отсутствует возврат в вис на прямых руках, используются раскачивание или помощь ногами, а также если происходит касание пола, стоек или других опор,

УГОЛОК (на время)

Удержание положения «Уголок» выполняется на время на параллельных брусьях или перекладине. Участник из упора на брусьях либо из виса на перекладине поднимает прямые ноги до параллели с полом и фиксирует положение. Отсчет времени начинается с момента фиксации прямых ног параллельно полу, Результатом является время удержания в секундах. Отсчет прекращается, если ноги опускаются вниз более чем на 15 градусов от горизонтали, участник сгибает ноги в коленях, теряет положение, касается пола или опор либо самостоятельно прекращает выполнение. Время, зафиксированное до момента нарушения, засчитывается как результат.

КЛАСИЧЕСКИЙ ВЫХОД СИЛОЙ НА ДВЕ РУКИ (на количество повторений)

Участник без раскачивания и киппинга выходит в упор над перекладиной одновременно двумя руками на прямых руках, фиксирует положение упора, а затем контролируемо возвращается в вис. Не засчитываются повторения при поочерёдном выходе руками, неполном выходе в упор, отсутствии фиксации в упоре на прямых руках, отсутствии возврата в вис, а также при использовании раскачивания или касании опор.

Главная судейская коллегия (по согласованию с представителями команд) вправе вносить изменения и дополнения в соревновательную программу, а также менять регламент проведения отдельных видов спортивной программы.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к Положению о проведении
спортивно-массового мероприятия
города Бреста по воркауту
«Воркаут - движение молодежи -
2026»

ЗАЯВКА

На участие _____
(название)

В соревнованиях по _____
(вид)

п/п	Ф.И.О (полностью)	Год рождения	Занимаемая должность	Виза врача (подпись, печать)

Контактный телефон _____

По состоянию здоровья к соревнованиям допущено _____ чел.

Врач _____ Ф.И.О.

подпись