

Затверджую
Директор ГО «Бігова Україна»

Черніцький Д.Л.

Правила Online Sport Challenge

1. ПЕРІОД ПРОВЕДЕННЯ Online Sport Challenge:

21.04.2020 – 18.05.2020

2. БАЗОВІ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ Online Sport Challenge:

До Online Sport Challenge входять наступні види челенджей:

→ **Челендж «Вправа за день»** - необхідно обрати одну з двох вправ, відповідно до свого рівня та виконати її впродовж одного дня. Можливо робити за декілька підходів, але впродовж одного дня:

1. Відтискання/Push up. level 1 – 50 разів. Вартість 290 грн.
2. Відтискання/Push up level 2 – 100 разів. Вартість 290 грн.
3. Бурпі/Burpee. Level 1 – 100 разів. Вартість 290 грн.
4. Бурпі/Burpee. Level 2 – 200 разів. Вартість 290 грн.

→ **Челендж «UNSTOPPABLE»** - необхідно виконувати вправи впродовж 5-ти днів, відповідно до свого рівня. Опис вправ вказано у Додатку 1 до Регламенту:

Level 1:

день 1 – 25 присідань

день 2 – 25 відтискань

день 3 – 25 прав для пресу СітАп

день 4 – 25 вправ “бурпі”

день 5 – 250 стрибків на скакалці

Вартість участі складає 290 грн.

Level 2:

день 1 – 50 присідань

день 2 – 50 відтискань

день 3 – 50 прав для пресу СітАп

день 4 – 50 вправ “бурпі”

день 5 – 500 стрибків на скакалці

Вартість участі складає 290 грн.

Level 3:

- день 1 – 100 присідань
- день 2 – 100 відтискань
- день 3 – 100 прав для пресу СітАп
- день 4 – 100 вправ “бурпі”
- день 5 – 1000 стрибків на скакалці

Вартість участі складає 290 грн.

3. РЕЄСТРАЦІЯ НА ЗМАГАННЯ

3.1. Реєстрація для участі у Змаганні можлива тільки в режимі online на сайті організатора Змагання: challenge.runukraine.org

3.2. Для допуску до Змагання учасник повинен сплатити реєстраційний внесок у розмірі 290 грн. на сайті організатора Змагання: challenge.runukraine.org до 12.05.2020 (включно).

3.3. Реєстраційний внесок, сплачений учасником Змагання, не підлягає поверненню за будь-яких обставин.

3.4. Сплачена реєстрація не може бути скасована і/або змінена на іншу особу, стартовий внесок не повертається.

3.5 Офіційний Телеграм-канал Змагань: OnlineSportChallenge

4. КЕРІВНИЦТВО ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАННЯ

Загальне керівництво проведенням та оцінкою результатів Змагання здійснює Громадська організація «Бігова Україна». Головний суддя - Третьяков Іван.

5. ВИМОГИ ДО УЧАСНИКІВ ЗМАГАННЯ ТА УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ

5.1. До участі допускаються учасники віком 14 років і старше. Вік визначається на 31 грудня 2020 року.

5.2. Для участі у челенджу кожен учасник зобов'язаний погодитися з усіма Правилами.

5.3. Кожен учасник Змагань добровільно бере участь у Змаганні, визнаючи усі можливі ризики для власного здоров'я під час і після його закінчення. Для участі у Змаганні медична довідка або страховка не потрібні.

5.4. Організатор Змагання не несе відповідальності за фізичні травми, ушкодження, погіршення фізичного стану, які учасник Змагання отримав під час проведення Змагання.

5.5. Організатор Змагання не несе відповідальності за погіршення фізичного стану учасника Змагання після проведення Змагання.

6. ПРОГРАМА ЗМАГАННЯ

6.1. Челендж «UNSTOPPABLE» триває в період з 23.04.2020 по 20.05.2020 (включно). Протягом цього часу учасник повинен виконати 5 вправ зі збереженням послідовності, яка вказана в пункті 2.

6.2. Виконання всіх вправ має бути в обов'язковому порядку знято на відео.

6.3. Відео з виконанням завдання повинно бути завантажено на відеохостинг youtube.com і мати рівень “доступ за посиланням” Відео, завантажене на інші хостинги, крім youtube.com, розглядатися не буде.

Можливо надіслати відео в офіційний Телеграм-канал Челенджу: OnlineSportChallenge. В повідомленні має бути вказано Прізвище учасника та його Стартовий номер

Відео також можливо додати в особистий кабінет в розділ “Мої події”. Вставляючи посилання через кому. Кнопка “Add video”.

6.4. Будь-які причини, зокрема відсутність доступу до мережі інтернет, складності з завантаженням відео, поломка комп'ютера і інші не можуть вважатися виправданням. Якщо учасник не надає результати завдання до зазначених термінів, його результат не зараховується та медаль не надсилається.

6.5. Організатор Змагання залишає за собою право вносити зміни до програми Змагання.

7. Отримання медалі

Кожен учасник, який додав своє відео до особистого кабінету і отримав підтвердження від організаторів, що його результат зараховано, отримує пам'ятну медаль.

Медаль буде надіслана на будь-яке відділення Нової Пошти на слідуючий день після підтвердження виконання всіх вправ. Вартість послуги доставки окремо оплачує учасник челленджу (покупець).

Стандарти виконання вправ

1. Присідання.

Присідання виконуються стоячи, ноги на ширині плечей, носки дивляться в сторони, погляд спрямований вперед. Зігніть ноги в колінах, відвівши сідниці назад і трохи нахилиючи корпус вперед (спина при цьому залишається прямий, п'яти не відриваються від підлоги). Випрямить ноги, щоб повернутися в початкове положення.

Дівчата можуть виконати вправу спираючись на коліна.

2. Відтискання.

Для виконання відтискання необхідно прийняти положення упору лежачи на підлозі. Після цього зігніть руки в ліктях, опустивши при цьому тіло до паралелі з підлогою. Після чого, напружуючи тіло, повільно розігніть руки, повернувшись у вихідне положення.

3. Прес (СітАп).

Вправа на прес (сітапи) виконується в положенні лежачи на спині з напівзігнутими в колінах ногами. Після цього підніміть корпус вгору з прямою спиною і потягніться пальцями рук до ступней. Після торкання ступней плавно опустіться вниз на вдиху, косніться руками підлоги. Після чого повторіть весь рух з самого початку.

4. Бурпі.

Бурпі - це складена пліометрична вправа з дисципліни Кросфіт.

Для того щоб виконати бурпі присядьте з положення стоячи. Потім поставте руки перед собою на підлогу, не відриваючи долоні зробіть стрибок ногами назад в положення планка. Відіжміться від підлоги. Поверніть ноги до грудей і зробіть стрибок вгору, піднімаючи руки догори (можна завершити бурпі хлопком в долоні).

5. Скакалка.

Скакалка - спортивний снаряд для стрибків. Стрибки виконуються таким чином, щоб скакалка проходила під ногами і над головою. Для виконання вправи тримайте корпус прямо та дивіться вперед. Тримайте спокійний темп. Руки від плеча до ліктя притисніть до корпусу, а нижче ліктя розведіть. Скакалку обертайте передпліччям. Стрибаючи пружиньте на носках.