

Утверждаю»

Президент Федерации
гребного спорта в Городе Москве

« 4 » марта 2026 г.

А.Ю. Сазонов



РЕГЛАМЕНТ

проведения турнира ГБУ ДО «Московская академия парусного и гребных видов спорта» по гребному спорту «Геркулес» (дисциплина – гребля-индор)

Спортивное соревнование по виду спорту «гребной спорт» (дисциплина гребля-индор) (далее соревнования) проводится в соответствии с настоящим Положением и на основании:

- Единого календарного плана физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы на 2026 год, (ЕКП №67518);
- Распоряжением Департамента спорта города Москвы от 01.09.2025 г. № 284 «О государственной аккредитации региональных спортивных федераций»;
- Правил вида спорта «гребной спорт», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.04.2025г. № 288.

1. Классификация соревнований

1.1. Соревнования личные;

1.2. Соревнования проводятся с целью:

- определения уровня готовности спортсменов к предстоящему сезону;
- укрепления спортивных связей между организациями;
- популяризации гребного спорта;
- продвижения идеи здорового образа жизни;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования списков кандидатов в спортивную сборную команду города Москвы по виду спорта «гребной спорт»;
- приобретение соревновательного опыта и повышения уровня спортивного мастерства спортсменов города Москвы;
- привлечение максимально возможного числа москвичей к занятиям по виду спорта «гребной спорт», их мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

2. Место и сроки проведения

2.1 г. Москва, ул. Лётная, д. 99А, ВСК «Буревестник».

Сроки проведения: 14 марта 2026 года.

Начало соревнований в 10.00

3. Организаторы соревнований

Организовывает соревнования РОО «Федерация гребного спорта в городе Москве» (далее – ФГСМ).

Техническое обеспечение осуществляет ООО ВСК «Буревестник»,

Непосредственное проведение соревнований возлагается на ГБУ ДО «Московская академия парусного и гребных видов спорта и на главную судейскую коллегию:

Главный судья соревнований – Горбачева Татьяна Ивановна, тел. 8 (963) 996-96-82.

Главный секретарь соревнований – Михайлова Жанна Валентиновна, тел. 8 (916) 145-24-98

4. Требования к участникам соревнований и условия их допуска

4.1. К спортивным соревнованиям допускаются **спортсмены спортивных организаций**, подавшие предварительные заявки на участие в Оргкомитет до **10 марта 2026 года**.

4.2. К участию в данных спортивных соревнованиях допускаются спортсмены 2010 г.р. и младше имеющие/не имеющие спортивные разряды по виду спорту «гребной спорт», следующих возрастных категорий:

Юноши, девушки до 15 лет МЮБ, ЖЮБ 2012-2013 г.р.

Юноши, девушки до 17 лет МЮБ, ЖЮБ, 2010-2011 г.р.

5. Программа соревнований

Программа соревнований включает в себя состязания в дисциплине гребля-индор:

- МЮБ, ЖЮБ - Юноши, девушки (до 17 лет) – 2010-2011 г.р.:

- гребля-индор - дистанция 1500 метров;

- прыжок в длину толчком 2х ног; отжимание от горизонтальной поверхности, подтягивание на перекладине.

- МЮБ, ЖЮБ Юноши, девушки (до 15 лет)- 2012-2013 г.р.:

- гребля-индор - дистанция 1000 метров,

- прыжок в длину толчком 2х ног; отжимание от горизонтальной поверхности, подтягивание на перекладине.

Правила и порядок выполнения упражнений:

Все упражнения выполняются отдельно.

Юноши и девушки до 17 лет

- Упражнение №1 **Прыжок в длину с места.** Упражнение выполняется с места, каждому участнику дается 3 попытки. Зачет по лучшему прыжку.
Ошибки, из-за которых прыжок не засчитывается:
Заступ за линию отталкивания или ее касание; отталкивание с предварительного подскока, поочередное отталкивание ногами, уход с места приземления назад по направлению прыжка.
- Упражнение №2 **Подтягивание.** Упражнение на перекладине выполняется любым хватом с обязательным касанием подбородком перекладины в течение **2 мин**
Ошибки, из-за которых подтягивание не засчитывается:
Подбородок не касается перекладины, руки не выпрямлены полностью в нижней точке вися использование махов ногами или рывков корпусом неравномерное (поочередное) сгибание рук.
- Упражнение №3 **Отжимание.** Упражнение выполняется в упоре лежа, на горизонтальной поверхности, сгибанием рук до касания грудью предмета высотой 20 см. в течение **2 мин.**
Ошибки, из-за которых отжимание не засчитывается:
Касание пола коленями или бедрами; отсутствие прямой линии (прогиб в пояснице); отсутствие фиксации в верхней точке (разгибание рук не до конца)
- Упражнение №4 **Гребля-индор.** Упражнение выполняется на гребном эргометре на дистанции 1500 метров для юношей и девушек до 17 лет для юношей и девушек до 15 лет, 1000 метров

Юноши и девушки до 15 лет

- Упражнение №1 **Гребля-индор.** Упражнение выполняется на гребном эргометре на дистанции 1500 метров для юношей и девушек до 17 лет; 1000 метров для юношей и девушек до 15 лет.
- Упражнение №2 **Прыжок в длину с места.** Упражнение выполняется с места, каждому участнику дается 3 попытки. Зачет по лучшему прыжку.
Ошибки, из-за которых прыжок не засчитывается:
Заступ за линию отталкивания или ее касание; отталкивание с предварительного подскока, поочередное отталкивание

ногами, уход с места приземления назад по направлению прыжка.

- Упражнение №3 **Подтягивание.** Упражнение на перекладине выполняется любым хватом с обязательным касанием подбородком перекладины в течение **2 мин**
Ошибки, из-за которых подтягивание не засчитывается: Подбородок не касается перекладины, руки не выпрямлены полностью в нижней точке вися, использование махов ногами или рывков корпусом, неравномерное (поочередное) сгибание рук.
- Упражнение №4 **Отжимание.** Упражнение выполняется в упоре лежа, на горизонтальной поверхности, сгибанием рук до касания грудью предмета высотой 20 см. в течение **2 мин.**
Ошибки, из-за которых отжимание не засчитывается: Касание пола коленями или бедрами; отсутствие прямой линии (прогиб в пояснице); отсутствие фиксации в верхней точке (разгибание рук не до конца)

12 марта, четверг

Комиссия по допуску (13:00 – 15:00)
по адресу: г. Москва, ул. Лётная, дом 99А

6. Условия подведения итогов.

Победители, призеры и остальные участники соревнований определяются по занятым местам в каждом виде программы.

7. Награждение победителей и призеров.

Спортсмены – победители и призеры спортивных соревнований в отдельных упражнениях: гребля-индор, а также программы ОФП (сумма 3 упражнений) в личном зачете награждаются медалями и дипломами.

Спортсмены - победители и призеры в общем зачете (за упражнения гребля индор + ОФП) награждаются дипломами, медалями и кубками Москомспорта, а также ценными призами РОО «Федерация гребного спорта в городе Москве»

Тренеры победителей и призеров соревнований в общем зачете награждаются медалями, дипломами и ценными подарками

Заявки на участие

Именные заявки на участие в соревнованиях заполняются отдельно - спортсмены мужского и женского пола в алфавитном порядке и с указанием категории и тренера участника в формате Excel, согласно Приложению №1.

Предварительную заявку на участие в Соревновании можно отправить на электронную почту: 89165552101@mail.ru и petrovcska@yandex.ru до 24:00 час. 09.03.2026г.

Заявки на участие (Приложение №1), подписанные руководителем спортивной организации, заверенные врачом врачебно-физкультурного диспансера представляется в комиссию по допуску участников в одном экземпляре в день проведения комиссии по допуску.

В заявке должна быть указана дата и срок действия допуска к спортивным соревнованиям.

К заявке на каждого спортсмена прилагаются копии следующих документов:

- паспорт гражданина Российской Федерации (свидетельство о рождении);
- полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, полиса обязательного медицинского страхования (подаются в комиссию по допуску с выделенным сроком действия);
- медицинское заключение о допуске к физкультурно-спортивным мероприятиям;
- - сертификат РУСАДА о прохождении курса дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов и персонала спортсменов и подтверждении результатов в ходе тестирования (<https://rusada.ru/education/online-training>);

9. Условия финансирования.

9.1. Финансирование соревнований осуществляется за счет средств ГБУ ДО «Московская академия парусного и гребных видов спорта», выделенных на реализацию ЕКП и привлеченных средств РОО «Федерация гребного спорта в городе Москве».

ЗАЯВКА

На участие в _____
(наименование соревнования)

от _____
(полное наименование организации)

| № п/п | Категория участника | ID № в ИАС спорт | Фамилия, имя, отчество спортсмена | Дата рождения | Спортивная квалификация | Спортивная организация | ФИО тренера | Виза врача |
|-------|---------------------|------------------|-----------------------------------|---------------|-------------------------|------------------------|-------------|------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Руководитель организации _____ (подпись) _____ (ФИО)

М.П. Представитель команды _____ (подпись) _____ (ФИО, телефон)

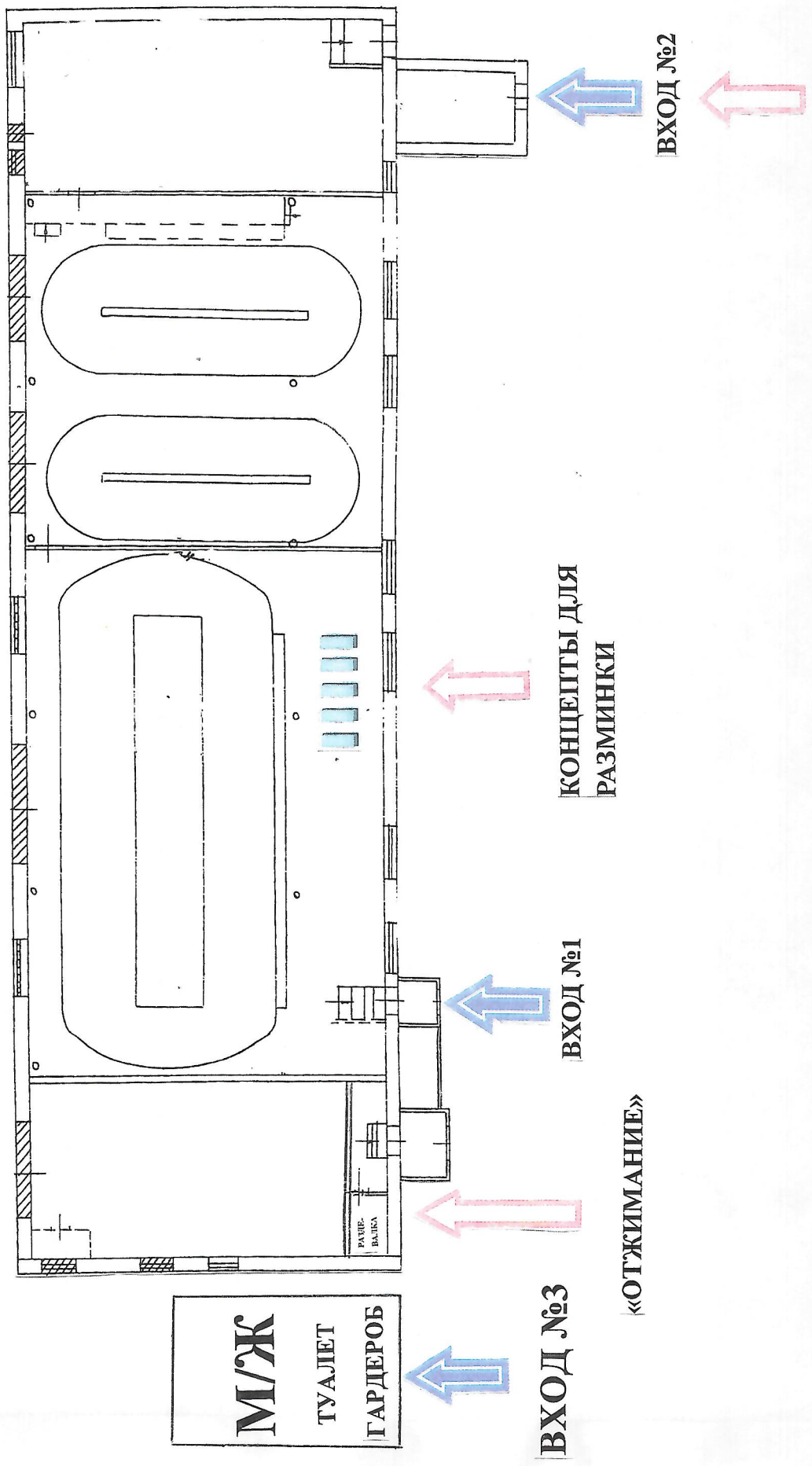
Врач: К соревнованиям допущено _____ чел. _____ (подпись) _____ (ФИО)

М.П. « _____ » _____ 20 _____ г.

П О Р Я Д О К
проведения турнира «Геркулес» по гребному спорту (дисциплина гребля-индор) ЕКП 67518

1. Соревнования в дисциплине (гребля-индор) проводятся на ВСК «Буревестник» (ул. Лётная 99А, стр. 8, зал гребных эргометров)
2. Соревнования по ОФП проводятся в тренажерном зале (ул. Лётная 99А стр.3). Схема проведения прилагается.
3. Разминка участников соревнований будет предоставлена в помещении гребного академического бассейна, где будут размещены 5 разминочных концептов и гребной бассейн на 8 посадочных мест.
4. Допуск участников соревнований в зал гребных эргометров будет осуществляться сотрудниками охраны за 10 минут до начала заезда, согласно стартового протокола соревнований.
5. После окончания заезда, участники соревнований обязаны покинуть зал гребных эргометров и других помещений в течение 10 минут.
6. В места проведения соревнований допускается только 1 родитель (представитель участника) – участников заезда при наличии документа удостоверяющего личность.
7. Представители команд обязаны ознакомить всех тренеров-преподавателей с данным **порядком** и нести ответственность за соблюдением данного Порядка участниками соревнований.

СХЕМА
ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОФП
(ул. ЛЁТНАЯ 99А стр.3)



М/Ж
ТУАЛЕТ
ГАРДЕРОБ

ВХОД №3

«ОТЖИМАНИЕ»

ВХОД №1

КОНЦЕПТЫ ДЛЯ
РАЗМИНКИ

ВХОД №2

«ПОДТЯГИВАНИЕ»
«ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА»