**Порядок проведения Воркаут-фестиваля «Воркаут Юниор»**

**Дата и время проведения:** 26 мая с 11:00 до 12:00

**Место проведения:** спортивная площадка в Майском парке

**Организатор:** МАУ ДО «Центр «Архангел»

**ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ**

В рамках которого будет проведено соревнование по базовым дисциплинам вида спорта «Воркаут»:

**1. База, личный зачëт, отдельные номинации**

Участнику необходимо сделать максимальное количество подтягиваний за одну минуту.

**Отжимания от пола за один подход** (участнику необходимо выполнить максимальное количество отжиманий от пола за один подход)

**Удержание уголка в висе на перекладине** (участнику необходимо удерживать прямые ноги под углом 90° в висе на перекладине максимальное количество времени).

**2. Личный зачёт, троеборье - максимальное количество повторений в трёх упражнениях (подтягивания, отжимания, отжимания на брусьях)**

Участнику даётся 5 минут на выполнение трёх упражнений, отдых между подходами и порядок выполнения упражнений определяет участник самостоятельно, все повторения суммируются.

**3. Командный зачёт, троеборье**

Команда из 2 человек выполняет максимальное количество повторений в трёх упражнениях (подтягивания, отжимания от пола, отжимания на брусьях).

Команде даётся 8 минут на выполнение трёх упражнений, порядок самих упражнений, отдых между подходами и очерёдность выполнения упражнений внутри команды определяют участники команды. Все повторения команды суммируются.

Во всех состязаниях победители и призёры определяются по наибольшей набранной сумме повторений в том или ином упражнении, либо по сумме повторений в трёх упражнениях в троеборье.

Также участников ждёт демонстрационная площадка, на которой каждый сможет узнать, как выстроить процесс тренировок так, чтоб научиться с нуля выполнять базовые упражнения с весом собственного тела, а так же как улучшить имеющийся прогресс.

Форма одежды и экипировка участников фестиваля: спортивная одежда по погоде.

Сбор участников в 10:40 на территории спортивной площадки Майского парка. Регистрация участников фестиваля начинается в 10:45.

Победителей и призёров соревнований ждут призы, грамоты и подарки.