

ОБЩЕСТВО
С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ФЛАЙТ»



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «ФЛАЙТ»

Е.В. Галиулин

« 01 » 02 2024 год



ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении внутриклубного мероприятия

«Открытый турнир по народному жиму и строгим отжиманиям от пола»

2024 год

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Внутриклубное мероприятие «Открытый турнир по народному жиму и строгим отжиманиям от пола» (далее – Мероприятие) проводится в ООО «ФЛАЙТ» (далее – Фитнес-клуб Flight).

Цели проведения Мероприятия:

1. популяризация и развитие силовых видов спорта в Фитнес-клубе Flight;
2. привлечение интереса к занятиям спортом, и как следствие, популяризация здорового образа жизни;
3. популяризация силовых видов спорта, как массовых и зрелищных видов спорта среди молодежи;
4. создание фитнес комьюнити;
5. привлечение новых Клиентов в Фитнес-клуб Flight.

2. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

1. Турнир в рамках Мероприятия проводится 22 февраля 2024г. в тренажерном зале Фитнес-клуба Flight.
2. Время проведения Турнира с 7.00 до 22.00.
3. Подведение итогов Турнира состоится 23 февраля 2024г.
4. Награждение победителей состоится 23 февраля 2024г. в Фитнес-клубе Flight.

3. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

1. В Мероприятии принимают участие как Клиенты (Резиденты) Фитнес-клуба Flight, так и все желающие, не имеющие клубное членство в Фитнес-клубе Flight (Нерезиденты).
2. К Мероприятию допускаются Участники (Резиденты и Нерезиденты) старше 18 лет, в обязательном порядке прошедшие инструктаж у тренера тренажерного зала.
3. Нерезиденту Фитнес-клуба Flight, желающему участвовать в Мероприятии, необходимо оплатить разовое посещение фитнес клуб в размере 1500 рублей, а так же оплатить стартовый взнос 600 рублей. Оплата подтверждает факт регистрации на Мероприятие. Для Резидентов, имеющих действующую Клубную карту, участие в турнире по Клубной карте, и стартовый взнос так же составляет 600 (шестьсот) рублей 00 копеек .
4. В день Турнира перед началом выполнения упражнений необходимо пройти процедуру взвешивания для определения соревновательного веса. Взвешивание проводится без обуви в свободной легкой одежде. Точность взвешивания измеряется до

0.1 кг. Для избегания погрешности в весе атлетов, весы будут расположены в четко определённом месте. Результаты взвешивания фиксируются в Протоколе внутриклубного мероприятия «Открытый турнир по народному жиму и строгим отжиманиям от пола». Взвешивание Участников проводится в присутствии Главного судьи – Филимонова И.В.

5. Турнир проводится в совокупности по двум упражнениям: по жиму штанги лежа на горизонтальной скамье $\frac{1}{2}$ (50%) собственного веса и по строгим отжиманиям от пола.
6. У каждого Участника только 1 попытка выполнения упражнения по жиму штанги лежа и 1 попытка выполнения упражнения строгих отжиманий от пола. Все попытки осуществляются в присутствии Главного судьи – Филимонова И.В.
7. Участник Мероприятия несет полную ответственность за состояние своего здоровья и допускается до участия только при подписании расписки о персональной ответственности за жизнь и здоровье.
8. Соревнование проводятся в открытой весовой категории среди мужчин и женщин.

4. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

В данном разделе под Атлетом и Спортсменом понимается Участник Мероприятия.

Народный жим

1. Вес на штанге устанавливается равным 50% от собственного веса атлета, зафиксированному на взвешивании. Вес должен быть кратным 2.5 килограммам. В случае, если вес атлета не является кратным 2.5, то он округляется в большую сторону до ближайшего веса, кратного 2.5 килограммам. Гриф штанги используется с замками.
2. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ягодицы не должны отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Подошва его обуви или часть подошвы в области пальцев ног должны полностью соприкоснуться с поверхностью пола. Выбор положения головы остается на усмотрение атлета.
3. Допускается отдых между жимами с размещением штанги на груди не более 30 сек. Жим засчитывается только с учетом полного выпрямления рук в конечной траектории жима.
4. В зачет идет количество повторов за один подход, без использования жимовых рубашек. Можно использовать, пояс, бинты, пластыри.

5. Количество засчитанных повторений со штангой фиксируется в Протоколе внутриклубного мероприятия «Открытый турнир по народному жиму и строгим отжиманиям от пола».

Отжимания от пола

1. По команде судьи «Приготовиться!» спортсмен занимает исходное стартовое положение: Спортсмен находится в упоре лёжа, расставив руки на уровне плеч, пальцы направив вперёд, разведя локти на угол не более 45 градусов.
2. Тело выпрямить так, чтобы плечи, корпус и ноги выглядели ровной линией без прогибов и возвышений.
3. Ноги слегка расставить.
4. Сгибая руки, опустить корпус, коснувшись грудью пола.
5. Вернуться в исходное положение, полностью выпрямив руки. Важно зафиксировать положение тела на полсекунды, после этого продолжить выполнение упражнения.
6. Следить за нейтральным положением корпуса, следует постоянно, так как засчитываются только правильные отжимания.
7. Количество засчитанных повторений фиксируется в Протоколе внутриклубного мероприятия «Открытый турнир по народному жиму и строгим отжиманиям от пола».

Причины, по которым повторение может быть не засчитано:

1. разведение локтей на больший, чем 45 градусов, угол;
2. касание пола коленями или другими частями тела;
3. нарушение ровной линии от плеч до ног;
4. отсутствие полусекундной фиксации после выпрямления рук;
5. отсутствие касания грудью пола или контактной платформы;
6. несинхронное разгибание рук

5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И ПОЛУЧЕНИЕ ПРИЗА

1. Количество повторений в одном упражнении (жим штанги лежа) суммируется с количеством повторений в другом упражнении (строгие отжимания от пола), и полученная общая сумма (результат) фиксируется в Протоколе внутриклубного мероприятия «Открытый турнир по народному жиму и строгим отжиманиям от пола».

2. Победители определяются исходя из наибольшего результата. Остальные участники занимают места по мере уменьшения результата.

3. В случае равенства результатов среди нескольких Участников - наивысшее место присуждается Участнику, имеющему наибольший коэффициент атлетизма. В данном случае коэффициент атлетизма рассчитывается по формуле: $\text{вес штанги} * \text{кол-во повторов} / \text{вес атлета (в кг)} + \text{кол-во повторов} / \text{вес атлета (в кг)} = \text{коэффициент атлетизма}$.

4. Результаты Мероприятия будут размещены на территории Фитнес-клуба Flight, на официальном сайте Фитнес-клуба Flight, а также в официальной группе ВКОНТАКТЕ.

5. Победители (1 победитель в категории «М», 1 победитель в категории «Ж») получают пульсометр нагрудный. Серебряные призеры (в категории «М», категории «Ж») бейсболки "Flight". Бронзовые призеры (в категории «М», категории «Ж») сумки для душа. Все награждаются эксклюзивными медалями и дипломами.

6. Денежным эквивалентом приза не выдается.

7. СПОСОБ ИНФОРМИРОВАНИЯ УЧАСТНИКОВ О СРОКАХ И УСЛОВИЯХ МЕРОПРИЯТИЯ

Организатор оставляет за собой право рассылки информационных сообщений на электронные адреса и номера телефонов Участников Мероприятия с информацией о дате и времени проведения Мероприятия.

8. ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией Мероприятия осуществляет:

Гл. судья – Филимонов И.В.

Главный судья также является ответственным за ведение Протокола внутриклубного мероприятия «Открытый турнир по народному жиму и строгим отжиманиям от пола» и за методику определения победителя.

9. ДОПУСК К УЧАСТИЮ

Участник обязан заполнить расписку о персональной ответственности за жизнь и здоровье (Приложение 1) и подписать согласие на обработку персональных данных, разрешенных субъектом персональных данных для распространения (Приложение 2).

Ответственность за свою жизнь и здоровье Участники Мероприятия несут самостоятельно. За соблюдением выполнения Участниками правил техники безопасности, соблюдением дисциплины и порядка во время проведения Мероприятия следит Главный судья Мероприятия.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

Расходы по финансированию Мероприятия производятся за счет средств Фитнес - клуба Flight.

Приложение 1 к ПОЛОЖЕНИЮ
о проведении внутриклубного мероприятия
«Открытый турнир по народному жиму
и строгим отжиманиям от пола»

Расписка о персональной ответственности участника Мероприятия за жизнь и здоровье

Я, _____ ФИО
(полностью), дата рождения «____» _____ г., ВЫРАЖАЮ ЖЕЛАНИЕ принять участие во внутриклубном Мероприятии «Открытый турнир по народному жиму и строгим отжиманиям от пола», которое проводится по адресу: г. Ижевск, ул. Карла Маркса, д.259 (далее – Мероприятие).

Я добровольно подписываю данный документ в качестве условия участия в Мероприятии. С правилами Мероприятия ознакомлен (на) и полностью согласен (на) следовать им.

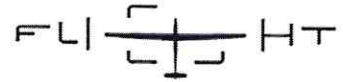
ПОДТВЕРЖДАЮ, что:

- Я принимаю на себя всю ответственность за возможные травмы и прочие последствия несчастных случаев, которые могут произойти со мной во время участия и подготовки к Мероприятию, в т.ч. особо тяжкие последствия.
- Я физически и морально подготовлен к участию в Мероприятии и к возможному, связанному с таким участием физическому напряжению.
- Во время Мероприятия я никогда и ни при каких обстоятельствах не буду умышленно создавать ситуации, которые могут причинить вред судьям, персональным тренерам, организаторам, посторонним лицам, а также их имуществу.
- Я принимаю то факт, что, если у меня ухудшится здоровье в результате острого заболевания, обострения травмы, последствий перенесенной операции или хронического заболевания, имеющих у меня ранее, всю ответственность я беру на себя.
- Я принимаю то факт, что если деятельность ООО «ФЛАЙТ» приостановится или прекратится, обусловленных действием обстоятельств неопределимой силы (форс-мажор), т.е. чрезвычайных и непредотвратимых при данных условиях обстоятельств, возникших помимо воли и желания сторон, которые нельзя предвидеть или избежать, ООО «ФЛАЙТ» не несет ответственности перед мной.
- Я буду неотступно соблюдать все правила Мероприятия.

ВЫРАЖАЮ СОГЛАСИЕ с тем, что в случае причинения во время проведения Мероприятия или в связи с его проведением вреда имуществу Клиентов ООО «ФЛАЙТ», вреда, причиненного жизни или здоровью мне и участникам Мероприятия или иных лиц, всю ответственность за возможные последствия причинения вреда несёт лицо, причинившее такой вред.

Личная подпись: _____ / _____ /

подпись расшифровка



Приложение 2 к ПОЛОЖЕНИЮ

о проведении внутриклубного мероприятия
«Открытый турнир по народному жиму
и строгим отжиманиям от пола»

СОГЛАСИЕ

на обработку персональных данных, разрешенных субъектом персональных данных для распространения

Я, нижеподписавшийся(аяся) _____
(фамилия, имя, отчество полностью)
зарегистрированный(ая) по адресу _____
(адрес)
основной документ, удостоверяющий личность (паспорт): _____ номер _____ выдан _____
(серия) (номер)
_____ (дата) _____ (наименование выдавшего органа)
телефон: _____ адрес электронной почты: _____
(телефон) (адрес)

руководствуясь ст. 10.1 Федерального закона от 27.07.2006 N 152-ФЗ "О персональных данных", настоящим заявляю о согласии/несогласии и условиях распространения моих персональных данных (в соответствии с отметками, проставленными в п.1 настоящего Согласия) ООО «ФЛАЙТ», расположенному по адресу: 426008, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Карла Маркса, д. 259, помещ. 73, ИНН: 1831208017, ОГРН: 1221800024214, с целями:

- участия в мероприятии, проводимом ООО «ФЛАЙТ»: Открытый турнир по народному жиму и строгим отжиманиям от пола
- продвижения товаров и услуг ООО «ФЛАЙТ» на рынке, популяризации здорового образа жизни среди пользователей социальных сетей, молодежи и других категорий населения города Ижевска.

1. Перечень персональных данных, предназначенных для распространения:

Категория персональных данных	Перечень персональных данных	Распространение неограниченному кругу лиц		
		Разрешаю	С условием*	Запрещаю
1	2	3	4	5
Иные категории персональных данных	фамилия			
	имя			
	отчество			
Биометрические персональные данные	видеоизображение, видеосъемка			
	аудиозапись с моим участием			
	цветное фотографическое изображение			

2. Информация о дополнительных условиях

*Дополнительные условия распространения моих персональных данных

- не устанавливаю
 устанавливаю следующие:

3. Сведения об информационных ресурсах Оператора, посредством которых будет осуществляться предоставление доступа неограниченному кругу лиц и иные действия с персональными данными субъекта персональных данных:

Информационный ресурс	Действия с персональными данными
https://flightfitness.ru/	Предоставление доступа неограниченному кругу лиц
https://vk.com/flightfitness	Предоставление доступа неограниченному кругу лиц
https://instagram.com/flight_fitness	Предоставление доступа неограниченному кругу лиц
https://vk.com	Предоставление доступа неограниченному кругу лиц

Мне были разъяснены мои права как субъекта персональных данных, дающего согласие на распространение своих персональных данных, а также последствия такого согласия.

Мне была предоставлена возможность определить перечень персональных данных по каждой категории персональных данных, указанной в согласии на обработку персональных данных, разрешенных для распространения, и возможность установить запреты на передачу (кроме предоставления доступа) этих персональных данных оператором неограниченному кругу лиц, а также запреты на обработку или условия обработки (кроме получения доступа) этих персональных данных неограниченным кругом лиц.

Настоящее согласие дано мной добровольно и действует до отзыва в установленном законом порядке.

(подпись)

(дата)

(Фамилия И.О.)

