



## **РЕГЛАМЕНТ о проведении Всероссийского турнира Кубок России «Зимние Игры Гераклиона» 2025 по функциональному многоборью среди любителей в категории «Команды»**

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 1.1. Всероссийский турнир Кубок России «Зимние Игры Гераклиона» 2025 по функциональному многоборью (далее – Соревнования) проводится с целью:
- 1.1.1. пропаганды здорового образа жизни;
  - 1.1.2. популяризации спорта в России;
  - 1.1.3. выявления наиболее физически подготовленных атлетов;
  - 1.1.4. повышения спортивного мастерства.

### 2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 2.1. Соревнования проводятся 9 февраля 2025 года в г. Москве.
- 2.2. Дата и время проведения инструктажа атлетам будут объявлены 27 января 2025.
- 2.3. Расписание административной и спортивной частей публикуется отдельным документом на официальном сайте Соревнований.

### 3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

- 3.1. «Всероссийского турнира «Зимние Игры Гераклиона 2025» по функциональному многоборью - ежегодное всероссийское спортивное мероприятие.
- 3.2. Общее руководство подготовкой и проведением Соревнований осуществляет Общероссийской Общественной Организации «Федерация функционального многоборья» в городе Москва
- 3.3. В тексте настоящего Регламента используются термины и определения в следующем их значении:  
«Федерация функционального многоборья» - Общероссийская Общественная Организация, является организатором спортивных соревнований.  
Соревнование – спортивное мероприятие с уникальной интенсивной спортивной программой, состоящей из заданий.  
Задание – представляют собой уникальную комплексную двигательную задачу, состоящую из различных движений, представляющих собой локомоторные и перемещающие действия.  
Оргкомитет - рабочий орган, осуществляющий организацию, подготовку и проведение спортивных соревнований.



Регламент - нормативный документ, определяющий порядок и условия участия атлетов, судей.

Атлет - это человек, обладающий необходимой совокупностью спортивных параметров для участия в спортивных соревнованиях.

Команда - объединение Атлетов для участие в спортивном мероприятии.

Судья - лицо, назначенное Оргкомитетом и исполняющее свои обязанности в соответствии с договором и настоящим Регламентом.

Неспортивное поведение - это враждебные действия или поведение, направленные на причинение морального, физического и иного ущерба человеку без применения физического воздействия (споры, насмешки, оскорбления или физическое насилие по отношению к представителям оргкомитета Соревнований, другим спортсменам, зрителям и спонсорам Соревнований), а также любая нецензурная лексика на соревновательной площадке.

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

4.1. К Соревнованиям допускаются участники в возрасте от 18 лет.

4.1.1 Участники младше 18 лет допускаются к соревнованиям, только при наличии письменного разрешения от родителей

4.2. Соревнование проводится в командном зачёте.

4.3. В соревнованиях представлены две категории:

Любители (мужчина + мужчина)

Любители (мужчина + женщина)

4.3.1. Категория "Любители" формируется из двух атлетов (2 мужчины или 1 мужчина + 1 женщина). Атлеты могут быть любого уровня подготовки, кроме если атлеты по уровню попадают в категорию "Профессионал". Уровень подготовки атлета как "Профессионал" определяется, положением атлета по таблице Crossfit Open по РФ за последние три года, если атлет попадал в топ 30 лучших его уровень определяется как "Профессионал". Уровень атлетов участвующих в категории "Elite", на «Siberian Showdown», «West Siberian Championship», «Гран-При Марафон Групп», «Ural Athletic Challenge», атлеты прошедшие на «Чемпионат России по функциональному многоборью 2022-2024», определяются как "Профессионал".

4.4. Каждое соревновательное задание выполняется 2 (двумя) мужчинами или 1 (одним) мужчиной и 1 (одной) женщиной в зависимости от категории.

4.5. Произвести замену любого участника можно вплоть до очной регистрации Команды в день Соревнования. Замена участников запрещена с момента начала 1 (первого) задания соревнования.

4.6. К участию в Соревнованиях допускаются только команды оплатившие регистрационный взнос. В случае отказа команды от участия после оплаты регистрационного взноса, сумма взноса не возвращается.

4.7. Каждый участник Команды обязан иметь при себе документ удостоверяющий личность, спортивную страховку, медицинскую справку о допуске к соревнованию,



отказ от претензий, отказ от претензий подписанный одним из родителей (для несовершеннолетних), полис ОМС, которые он предоставляет при регистрации. Все документы должны быть действительны на дату проведения соревнования.

4.8. Команда обязана иметь капитана. Капитан команды ответственен за готовность Команды к выполнению соревновательных заданий и соблюдение всеми членами Команды Регламента Соревнования.

4.9. Команды обязаны находиться в «зоне выхода» не позднее, чем за 5 минут до выхода на соревновательную площадку в соответствии с предварительно вывешенным графиком заходов Команд.

4.10. Если Команда принимающая участие в заходе не находится в «зоне выхода» на соревновательную площадку к моменту выхода на площадку для выполнения задания, то она снимается с данного соревновательного задания и в данном задании занимает последнее место.

4.11. Разделение участников по весовым, возрастным и иным категориям не производится.

4.12. Для участия в Соревновании каждый участник Команды обязан ознакомиться со всеми Правилами, включая обязательство подписать Отказ от претензий и ознакомиться с Регламентом Соревнования.

4.14. Каждый участник Команды обязан демонстрировать спортивное поведение.

4.14.1. Неспортивное поведение, такое как споры, насмешки, оскорбления и/или физическое насилие по отношению к представителям Оргкомитета Соревнований, другим участникам, зрителям и спонсорам Соревнований, может быть наказано со стороны Оргкомитета путём снятия очков, дисквалификацией Команды, удалением с Соревнований, дисквалификацией участников Команды с будущих Соревнований.

4.14.2. Команды участницы несут ответственность за поведение своих тренеров, группы поддержки и гостей. Если поведение кого-либо из указанной группы признается Оргкомитетом не спортивным и/или создающим помехи в организации и проведении Соревнования, к Команде будут применены вышеуказанные дисциплинарные меры наказания.

4.15. Оргкомитет оставляет за Главным врачом право при вероятности нанесения участником вреда жизни и здоровью себе и членам Команды безоговорочного снятия этого участника с участия в Соревновании.

4.16. Атлеты допускаются к участию в Соревновании только при наличии у них спортивной формы, не создающей помех судейской оценке стандартов движения и спортивной обуви.

4.17. В Соревновании разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, поясных ремней для тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, компрессионной одежды, шапок, защиты паха и рук, магnezии, талька.

4.18. Не разрешается использование лямок, крюков, перчаток с крюками, клеящих веществ, комбинезонов для приседа и жимовых маек, костюмов с экзоскелетом и тому подобных усилителей.

## 5, ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ



5.1. Программа Соревнований будет включать в себя выполнение 3 (трех) или 4 (четырёх) соревновательных заданий.

5.2. В каждом из заданий Команды должны будут выполнить определенные соревновательные задачи.

5.3. Каждое соревновательное задание представляет собой уникальную комплексную двигательную задачу, состоящую из различных движений, представляющих собой локомоторные и перемещающие действия.

5.4. Соревновательные задания, входящие в Программу состязаний, будут анонсированы для участников по одному заданию начиная с 13.01.25

5.6. Формат соревновательных комплексов включает в себя следующие составные части:

5.6.1. Определенные движения.

стартовая и конечная точки движения;

ограничения в технике выполнения и/или используемом оборудовании, в случае их наличия;

5.7. Некоторые из комплексов могут иметь временные штрафы.

5.8. В случае, если участник Команды не выполняет задание в установленное время, ему может быть присужден штраф в размере 5 (пяти) секунд и результатом будет являться количество повторений выполненное в данном задании, и/или он может быть не допущен Судьей к следующему этапу соревновательного задания.

5.9. Некоторые из соревновательных заданий могут иметь минимальный показатель времени, повторений, веса отягощений или раундов для дальнейшего продвижения. В случае наличия подобного минимума это будет озвучено Оргкомитетом как часть соревновательного задания. Неспособность участника команды достичь минимума приведет к невозможности продвижения участника команды к следующему этапу задания.

5.10. Масштабирование и/или изменение соревновательных заданий запрещены.

5.11. Соревновательные задачи могут включать в себя некоторые из нижеперечисленных упражнений:

Соревновательные задачи могут включать в себя некоторые из нижеперечисленных упражнений:

- приседания (с отягощением);
- прыжок на тумбу, через тумбу, фронтальный, боковой;
- отжимания в стойке на руках;
- подтягивания на перекладине до подбородка/до груди;
- выходы в упор на перекладине
- подносы ног к перекладине
- подъем по канату;
- преодоление препятствий;
- броски мяча;
- махи гирей;
- рывок гантели;



- бёрпи;
- подъем в упор на перекладине любым способом;
- подъем отягощений над головой;
- подъем отягощений с пола;
- двойные прыжки через скакалку;
- работа на гребном тренажере Concept 2;
- работа на AirVike;
- работа на лыжном тренажере;
- перенос отягощений;
- работа с штангой (Толчок классический, подъем штанги с плеч над головой, подъем штанги на грудь с пола/виса в стойку/сед, трастер)
- ходьба на руках
- а также иные упражнения по перемещению собственного тела или внешних объектов по усмотрению Оргкомитета.

## 6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

6.1. В Основном этапе соревнований для всех категорий будет действовать единая 100-бальная подсистема подсчета очков: Команда, с лучшим результатом получает наибольшее число баллов 100, следующая за ней Команда получает 95 и так далее в соответствии с таблицей:

100-бальная система	
Результат команды	Баллы
1	100
2	95
3	90
4	85
5	80
6	75
7	73
8	71
9	69
10	67
11	65
12	63
13	61
14	59
15	57



16	55
17	53
18	51
19	49
20	47
21	45
22	43
23	41
24	39
25	37
26	35
27	33
28	31
29	29
30	27
31	26
32	25
33	24
34	23
35	22
36	21
37	20
38	19
39	18
40	17

6.2. Команды, с одинаковым результатом, получают одинаковое число баллов.

6.3. В заданиях на время с временными ограничениями все повторения, которые не были выполнены атлетом, а также штраф 5 секунд за не завершение комплекса (не пересечение финишной линии) и штраф за фальстарт (преждевременное начало работы) прибавляются в виде штрафных секунд к основному времени выполнения задания.

6.4. По итогам выполнения некоторых заданий Основного этапа может проводиться отсев участников, которые перейдут к следующим заданиям Основного этапа Соревнований. Подробная схема проведения отсева будет опубликована на официальном сайте после подтверждения результатов Квалификационного этапа.

6.5. Участники не прошедшие на следующие задания Основного этапа Соревнований, за все последующие задания получают 0 баллов и остаются в общей таблице лидеров с учетом начисленных баллов.

6.5.1 Участники, снявшиеся с соревнований за все последующие задания получают 0 баллов и опускаются вниз в таблице лидеров, баллы заработанные в предыдущих заданиях у этих спортсменов не учитываются.



6.6. Победитель определяется по лучшему совокупному результату (максимальное число баллов) выполнения всех заданий Основного этапа в рамках программы Соревнований в своей категории.

6.7. При наличии участников, показавших одинаковый результат по итогам прохождения всех заданий, победителем считается спортсмен, который/ая набрал наибольшее кол-во 1ых мест. В случае совпадения кол-ва 1ых мест, сравнение ведется по кол-ву 2ых мест и т.д.

6.8. Официальные результаты будут размещены на сайте Соревнований не позднее завершения соревновательного дня. Оргкомитет оставляет за собой право вносить корректировки в таблицу лидеров в случае выявления дополнительных обстоятельств выполнения или судейства комплекса.

## 7. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

7.1. Судьи ответственны за отслеживание стандартов движений и подтверждение результата Атлетов в протоколе.

7.2. Главный судья облечен высшей спортивной властью, направленной на соблюдение спортивной регламентации. Он рассматривает и принимает решения по всем претензиям (Протестам). Главный судья отвечает за подготовку и квалификацию судейского состава.

7.3. Каждый из Судей обязан сдать квалификационный экзамен Судьи по функциональному многоборью.

7.4. Каждый из Судей обязан пройти все установленные Оргкомитетом инструктажи. Судья, отсутствовавший на инструктажах, не допускается к судейству.

7.5. Нарушение Атлетом требований установленных стандартов движения или его амплитуды ведет к незачету повторения.

7.6. Члены команды являются единственными ответственными за уточнение всех вопросов относительно стандартов движения перед выполнением соревновательного комплекса.

7.7. В случае наличия физических ограничений в реализации стандартов движения, обусловленных физическими дефектами или временными или хроническими травмами, Атлет обязан заранее уведомить судейский состав.

7.8. Отказ от выполнения инструкций Судьи, перебранки или попытки унижить Судью или персонал Соревнований может вылиться в штрафные санкции или дисквалификацию Команды с Соревнований и/или будущих Соревнований. Это также касается уничижительных комментариев со стороны тренера Атлетов Команды, его представителя, группы поддержки или гостя.

7.9. Судьи Соревнований и члены Оргкомитета имеют право остановить выполнение Атлетом задания в любой момент Соревнований, если предполагают, что Атлет находится под угрозой нанесения серьезной травмы себе и/или окружающим.



7.10. Как только Атлеты команды вступили на соревновательную территорию, тренерам и зрителям запрещено передавать ему какие-либо предметы (воду, магнезию, тейпы и т.д.).

## 8. ПРОТЕСТЫ

8.1. Рассмотрение спорной ситуации может быть произведено Главой судейской коллегии, Главным судьей или Заместителем главного судьи непосредственно на соревновательной площадке до начала следующего захода без подачи протеста.

8.2. Любые протесты относительно судейства стандартов движения, подсчета очков и правил должны быть поданы в письменном виде через протестный стол на имя Главного судьи соревнования

8.3. Протест может быть подан не позднее завершения соревновательного этапа, в котором было допущено нарушение или произошел инцидент.

8.4. Протест подается Капитаном Команды лично.

8.5. При подаче протеста Команда вносит в счет бюджета мероприятия залог в размере 5 000 рублей. В случае удовлетворения протеста залог возвращается.

8.6. Для вынесения решения по поданному протесту Главным судьей может быть приглашен Судья и тренер атлета.

8.7. Любые иные лица не могут подавать протест относительно судейства, зачета повторений или качества движений.

8.8. Все заинтересованные стороны смогут предоставить известные им факты после закрытия Соревнований.

8.9. Решение по протесту, принятое в процессе Соревнований, является финальным и не подлежит изменению.

8.10. Видео, фотографии и т.д. не являются основанием для изменения решения Судьи Соревнований. Руководитель Оргкомитета или уполномоченное Оргкомитетом лицо могут запросить любые связанные с протестом медиа файлы, однако наличие этих файлов не гарантирует их использование в процессе вынесения решения.

8.11. Оргкомитет оставляет за собой право вносить корректировки в действующий регламент, о чем обязан уведомить всех участвующих атлетов и судей до проведения основного этапа Соревнований путем анонса на сайте Соревнований или рассылке по электронной почте.

## 9. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

9.1. Расходы по проведению Соревнований несет Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация функционального многоборья» в городе Москве.

9.2. Победители и призеры среди участников награждаются медалями, грамотами и призами.





## 10. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

10.1. Спортивные соревнования проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного объекта спорта к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

10.2. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии договора о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья, который предоставляется на каждого участника спортивных соревнований.

10.3. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Каждый участник соревнований должен пройти медицинский осмотр по месту жительства и иметь справку о состоянии здоровья, которая является основанием для допуска к спортивным соревнованиям.