

# ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ



## ВІДКРИТИЙ КУБОК КОМАНДУВАЧА НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ З ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА (КРОСФІТУ)

м. КИЇВ – 2024

**РЕГЛАМЕНТ**  
**відкритого Кубку командувача Національної гвардії України**  
**з функціонального багатоборства (кросфіту)**

## **I. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ЗМАГАНЬ**

### **1. Метою проведення змагань з функціонального багатоборства (кросфіту) є:**

1.1. Пропаганда здорового способу життя, зміцнення здоров'я цивільного населення України та військовослужбовців Національної гвардії України.

1.2. Залучення військовослужбовців та цивільного населення до систематичних занять фізичною підготовкою і спортом.

1.3. Розвиток і зміцнення стосунків між учасниками змагань.

1.4. Популяризація служби в лавах Національної гвардії України та інших підрозділах сил оборони України.

1.5. Підвищення ролі фізичної підготовки та спорту, їх розвиток у підрозділах сил оборони України.

1.6. Залучення спонсорської допомоги для обладнання приміщень фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців.

### **2. Завдання змагань**

2.1. Виявлення найбільш фізично підготовлених військовослужбовців та спортсменів з функціонального багатоборства (кросфіту) України.

2.2. Сприяння подальшому розвитку та популяризації функціонального багатоборства (кросфіту) в Україні, Національній гвардії України та підрозділах сил оборони України.

## **II. УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ**

### **1. Організатори змагань**

1.1. Загальне керівництво та контроль проведення змагань покладається на заступника командувача Національної гвардії України.

1.2. Безпосередню організацію та проведення змагань здійснює відділ фізичної підготовки департаменту професійної підготовки Головного управління та спортивний клуб Національної гвардії України (далі – головна суддівська колегія), у такому складі:

головний суддя змагань – полковник Мелешко Андрій Олексійович, начальник відділу фізичної підготовки департаменту професійної підготовки Головного управління Національної гвардії України;

заступник головного судді – сержант Федусов Дмитро Вадимович, інструктор з фізичної підготовки і спорту групи інструкторів навчально-методичного відділу спортивного клубу Національної гвардії України;

головний секретар змагань – полковник Забродський Сергій Станіславович, начальник служби організації спортивної роботи відділу фізичної підготовки департаменту професійної підготовки Головного управління Національної гвардії України;

заступник головного секретаря змагань – сержант Тисанюк Володимир Вікторович, інструктор з фізичної підготовки і спорту групи інструкторів навчально-методичного відділу спортивного клубу Національної гвардії України.

Судді змагань призначаються головним суддею змагань напередодні I етапу змагань.

## **2. Вимоги до учасників змагань**

2.1. До участі у змаганнях допускаються всі бажаючі (чоловіки та жінки) які станом на 12 липня 2024 року досягли 18-річного віку та за станом здоров'я можуть виконувати нижчезазначені вправи (комплекси), мають відповідний рівень фізичної підготовленості і виявили бажання добровільно виконати зазначені вправи (комплекси).

2.2. Учасники під час змагань розподіляються на три групи:

I група – чоловіки;

II група – жінки;

III група – учасники, які мають поранення, обмежені фізичні можливості або групу інвалідності та за станом здоров'я не можуть виконувати вправи в I та II групах (далі – адаптивні атлети).

2.3. Учасники, які мають поранення, обмежені фізичні можливості або групу інвалідності, беруть участь у змаганнях II етапу (без проходження I етапу) окремою групою (у відповідних вправах) за дозволом лікаря про можливість виконувати фізичні навантаження.

## **3. Терміни проведення, реєстрація та оголошення результатів змагань.**

3.1. Дистанційна (онлайн) реєстрація учасників змагань проводиться з 10 по 21 квітня 2024 року. Додатково можна зареєструватися протягом проведення I етапу змагань, але не пізніше 25 травня 2024 року, у такому випадку учасник розпочинає змагання з відбіркового туру, який уже триває.

3.2. Змагання проводяться з 22 квітня по 14 липня 2024 року та складаються трьох етапів змагань:

3.3.1 **I етап** – дистанційний (онлайн) відбір учасників змагань проводиться з 22 квітня по 26 травня 2024 року та складається з трьох відбіркових турів (після кожного туру 50 учасників (40 чоловіків та 10 жінок), які показали кращий результат, переходять до II етапу змагань):

**1-й відбірковий тур** проводиться з 22 по 28 квітня 2024 року;

**2-й відбірковий тур** проводиться з 06 по 12 травня 2024 року;

**3-й відбірковий тур** проводиться з 20 по 26 травня 2024 року.

3.3.2. **II етап – півфінал (онлайн)** – проводиться з 10 по 23 червня 2024 року та складається:

**з виконання трьох комплексів для учасників I та II груп:**

перший комплекс «Буревій»;

другий комплекс «Спартан»;

третій комплекс «Рубіж»;

**з виконання одного з комплексів для учасників III групи:**

перший комплекс «Сильні духом» включає три вправи: підняття гантелі на плече, підняття гантелі над головою, вправа на лижному тренажері Concept SkiEr;

другий комплекс «Незламний» включає три вправи: присідання, підйом ніг, вправа на велотренажері Assault AirBike;

третій комплекс «Сила волі» включає три вправи: жим гантелей лежачи, підняття тулуба, присідання з випадами назад.

**3.3.3. III етап (фінальні змагання)** – проводяться 13,14 липня 2024 року (за окремим Положенням, яке доводиться учасникам після завершення II етапу змагань).

3.4. З 29 квітня по 05 травня, з 13 по 19 травня та з 27 травня по 02 червня 2024 року проводиться визначення головною суддівською колегією проміжних результатів змагань (із виставленням рейтингу учасників у кожній групі) та оголошення учасників, які пройшли до II етапу змагань.

3.5. З 24 по 30 червня 2024 року проводиться визначення головною суддівською колегією результатів II етапу змагань (із виставленням рейтингу учасників у кожній групі) та оголошення учасників, які пройшли до III етапу змагань.

3.6. 14 липня 2024 року проводиться оголошення офіційних результатів змагань.

3.7. Реєстрація учасників змагань проводиться на сайті [sportngu.com.ua](http://sportngu.com.ua)

3.8. Регструючись, учасник автоматично надає свій дозвіл на участь у змаганнях, погоджується із умовами змагань, та одночасно надаючи дозвіл на використання його особистих даних для організації змагань, а також на використання його відеозвітів виконання вправ пресслужбами організаторів змагань.

3.9. Перебіг змагань та висвітлення їх результатів відобразатимуться на сайті [sportngu.com.ua](http://sportngu.com.ua)

## **4. Програма проведення змагань**

**I етап змагань** (онлайн, для учасників I, II груп). Складається з 3 відбіркових турів, за підсумками яких до II етапу проходить 150 учасників (120 чоловіків та 30 жінок), які показали кращий результат:

**1-й відбірковий тур**, за підсумками якого до II етапу змагань проходить 50 учасників (40 чоловіків та 10 жінок), які показали кращий результат.

Термін надання відеозвітів виконання вправ з 22 по 28 квітня 2024 року.

Виконати: 4 цикли за мінімальний час. Максимальний час виконання вправи 8 хвилин.

**Силовий комплекс «Тест Купера»** виконується в такий послідовності вправ:

**згинання і розгинання рук в упорі лежачи:** з вихідного положення упор лежачи, руки прямі (на долонях), згинаючи руки в ліктьових суглобах, опуститися в крайнє нижнє положення, виконати відрив долоней від землі, після чого випрямитися на прямі руки (тіло пряме). Виконати 10 повторень;

**зміна положення з упору лежачи на упор сидячи:** поштовхом ніг прийняти упор сидячи (колiна торкаються ліктів), поштовхом, випрямляючи ноги назад, прийняти упор лежачи. Виконати 10 повторень;

**піднімання тулуба:** з положення лежачи на спині (руки прямі долонями догори торкаються підлоги (продовження тіла) виконати одночасне піднімання тулуба та ніг, зігнутих у колінах, до торкання долонями зовнішньої частини стопи. Виконати 10 повторень;

**присідання зі стрибком та одночасною зміною ніг:** з положення стоячи, руки за головою в замок, виконати стрибком присідання, сівши на коліно однієї ноги (до торкання коліном землі), другу ногу зігнути в коліні. Виконати 10 повторень.

Виконання зазначеного комплексу з чотирьох вправ є одним циклом. Вправа рахується виконаною після виконання чотирьох циклів.

Особистий результат визначається за меншим часом виконання вправи. У разі однакового результату у двох чи більше учасників перевага надається учаснику, який подав відеозвіт раніше;

**2-й відбірковий тур**, за підсумками якого до II етапу змагань проходить 50 учасників (40 чоловіків та 10 жінок), які показали кращий результат.

Термін надання відеозвітів виконання вправ з 06 по 12 травня 2024 року.

Комплекс та послідовність вправ буде надано після оголошення результатів 1-го відбіркового туру.

**3-й відбірковий тур**, за підсумками якого до II етапу змагань проходить 50 учасників (40 чоловіків та 10 жінок), які показали кращий результат.

Термін надання відеозвітів виконання вправ з 20 травня по 26 травня 2024 року.

Комплекс та послідовність вправ буде надано після оголошення результатів 2-го відбіркового туру.

**II етап змагань (півфінал)** для учасників I та II групи (чоловіки та жінки, проводиться онлайн). За підсумками цього етапу до III етапу змагань проходить 50 учасників (40 чоловіків та 10 жінок), які показали кращий результат.

Уключає в себе виконання всіма учасниками II етапу 3 комплексів.

Термін надання відеозвітів виконання вправ з 10 по 23 червня 2024 року.

Особиста першість етапу визначається за найменшою сумою особистих місць, зайнятих учасниками в кожному з трьох комплексів. У разі однакового результату у двох чи більше учасників перевага надається учаснику, який подав останній відеозвіт раніше.

50 учасників (40 чоловіків та 10 жінок), які показали найкращий результат залучаються до участі у III (фінальному) етапі змагань.

**Комплекс № 1 «Буревій».**

**Комплекс № 2 «Спартан».**

**Комплекс № 3 «Рубіж».**

Вправи та послідовність їх виконання буде надано після оголошення результатів I-го етапу змагань.

**II етап змагань (півфінал)** для учасників III групи (адаптивні атлети; проводиться онлайн).

За підсумками цього етапу до III етапу змагань проходить 15 учасників (по 5 учасників у кожній вправі), які показали кращий результат.

Учасники, з урахуванням особливостей порушень роботи функцій організму, спричинених відповідними наслідками, виконують на вибір один із комплексів. Під час зміни вихідного положення для виконання вправ за потреби дозволяється допомога асистента.

**Комплекс №1 «Сильні духом»**

Виконати: максимальну кількість циклів за 6 хвилин. Вага гантелі для чоловіків 10 кг (для жінок 8 кг).

Комплекс виконується в такій послідовності вправ:

**підняття гантелі на плече:** з вихідного положення сидячи, гантель у руці в крайньому нижньому положенні (не торкається землі), підняти гантель на плече, після чого повернути у вихідне положення. Зміна рук довільна. Виконати 10 повторень;

**підняття гантелі над головою:** з вихідного положення сидячи, гантель у руці в положенні на плечі, підняти гантель в крайнє верхнє положення, після чого повернути гантель у вихідне положення. Зміна рук довільна. Виконати 10 повторень;

**вправа на лижному тренажері Concept SkiEr:** з вихідного положення сидячи виконати вправу на визначену кількість калорій.

Виконання зазначеного комплексу з трьох вправ зі встановленою кількістю повторень (калорій) є одним циклом. Кожен цикл відповідає 30 повторенням. За незакінчений цикл зараховується кількість виконаних повторень (калорій).

Особистий результат визначається за більшою кількістю виконаних повторень учасником.

## **Комплекс №2 «Незламний»**

Виконати: максимальну кількість циклів за 6 хвилин.

Комплекс виконується в такій послідовності вправ:

**присідання:** з вихідного положення стоячи (тулуб прямий) виконати присідання до кута 90 градусів у колінному суглобі, після чого прийняти вихідне положення. Виконати 10 повторень. Дозволяється виконувати присідання на тумбу заввишки 50 см.

**підняття ніг:** з вихідного положення лежачи на землі виконати підняття ніг у вертикальне положення, після чого повернутися у вихідне положення. Виконати 10 повторень. Дозволяється незначне згинання ніг у колінах;

**вправа на велотренажері Assault AirBike:** з вихідного положення сидячи виконати вправу на 10 калорій.

Виконання зазначеного комплексу з трьох вправ зі встановленою кількістю повторень (калорій) є одним циклом. Кожен цикл відповідає 30 повторенням. За незакінчений цикл зараховується кількість виконаних повторень (калорій).

Особистий результат визначається за більшою кількістю виконаних повторень учасником.



### **Комплекс №3 «Сила волі»**

Виконати: максимальну кількість циклів за 6 хвилин.

Комплекс виконується в такій послідовності вправ:

**жим гантелей лежачі:** з вихідного положення лежачи на спині, гантель у руці в крайньому верхньому положенні, виконати опускання гантелі вертикально вниз до торкання ліктем землі, після чого повернути гантелью на вихідне положення. Виконати 10 повторень. Зміна рук довільна;

**підняття тулуба:** з вихідного положення лежачи на спині виконати підняття тулуба у вертикальне положення, після чого повернутися у вихідне положення. Виконати 10 повторень;

**присідання з випадами назад:** з вихідного положення стоячи ноги на ширині плечей, виконати присідання з виносом ноги назад до торкання коліном виносної ноги землі, після чого повернутися у вихідне положення. Виконати 10 повторень. Зміна ніг довільна.

Виконання зазначеного комплексу з трьох вправ зі встановленою кількістю повторень є одним циклом. Кожен цикл відповідає 30 повторенням. За незакінчений цикл зараховується кількість виконаних повторень.

Особистий результат визначається за більшою кількістю виконаних повторень учасником.

**III етап змагань (фінал).** Беруть участь 50 учасників (40 чоловіків та 10 жінок), які показали кращі результати у II етапі змагань, та учасники III групи. Перелік вправ фінальної частини змагань затверджується окремим регламентом, який буде наданий учасникам 01 липня 2024 року, комплекси якого будуть уключати вправи з власною вагою, вправи на перекладині, вправи на гімнастичних кільцях, канаті та пегбордах, вправи зі слемболом (метболом), вправи на GHD тренажері, вправи з гирями, гантелями та штангою, веслування на гребному тренажері Concept 2, вправи на велотренажері Assault AirBike. Окремі вправи виконуватимуться в засобах захисту (бронежилетах).

### **5. Вимоги до обладнання місць виконання комплексів, форми одягу, майна та інвентарю.**

5.1. Форма одягу для учасників змагань, які беруть участь у III етапі (фінальні змагання) – спортивна, яка складається зі спортивної футболки (майки, спортивного топа), спортивних шорт вище колін (лосин довільної довжини) та спортивного взуття;

для учасників усіх інших етапів змагань – довільна.

5.2. Під час виконання вправ дозволяється використовувати засоби, які збільшують тертя (магнезія, каніфоль тощо), важкоатлетичні пояси. Накладки на долоні дозволяються за відсутності обмотування спортивних снарядів пластиром.

5.3. Усі учасники під час виконання вправ мають дотримуватися відповідних вимог та заходів безпеки, а також технічних, санітарних, етичних, спортивних та інших норм. У разі їх невиконання за рішенням головної суддівської колегії учасник не бере участі у змаганнях з відповідним записом у протоколі.

5.4. Вправи виконуються на місцях, пристосованих для виконання вправ (комплексів), з дотриманням відповідних вимог та заходів безпеки, а також технічних, санітарних, етичних, спортивних та інших установлених норм.

5.5. Відповідальні за обладнання місць

5.5.1. За підготовку, обладнання місць для участі у змаганнях та порядок відеозйомки з числа цивільних учасників відповідають особисто виконавці.

5.5.2. Змагання проводяться на робочому майданчику, який визначається довільно і має рівну (не слизьку) поверхню із вільною зоною безпеки до трьох метрів без сторонніх предметів і забезпечує необхідні заходи безпеки, технічні і санітарні вимоги та виключає одержання травм учасником під час виконання комплексу.

5.5.3. За підготовку та обладнання місць для участі у змаганнях військовослужбовців та курсантів у пунктах дислокації підрозділів та недопущення виявлення їх розташування по відеозйомці, яку надають учасники для участі у змаганнях, відповідають фахівці фізичної підготовки і спорту територіальних управлінь, спортивного клубу, Національної академії, Київського інституту, навчальних військових частин (центрів), установ, військових частин Національної гвардії України.

5.5.4. Порядок підготовки, обладнання місць та порядок відеозйомки виконання вправ для участі у змаганнях представників з числа інших підрозділів силового блоку України визначають керівники відповідних підрозділів.

5.5.5. На передньому плані місця виконання комплексу справа (зліва) встановлюється на підлозі (табуреті) таймер (секундомір). Прилад відеофіксації встановлюється таким чином, щоб можна було здійснювати контроль за виконанням вправ учасником із дотриманням установлених вимог та за показниками таймера (секундоміра).

## **6. Права та обов'язки учасників змагань**

6.1. Учасник зобов'язаний:

знати і виконувати вимоги цього Положення;

вчасно надіслати особистий відеозвіт виконання комплексу у визначений термін;

виступати в чистому та охайному одязі;  
не використовувати під час виконання вправ предметів на тілі, які можуть бути причиною травмування;

чітко дотримуватися встановлених санітарних, технічних та інших вимог щодо виконання вправ та обладнання майданчика відповідним майном та інвентарем;

ставитись з повагою до організаторів та інших учасників змагань, не дискредитуючи честі і гідності людини та авторитету Національної гвардії України.

6.2. Учасник має право:

отримувати інформацію у представників головної суддівської колегії про організацію та порядок проведення змагань, хід змагань та особистий результат;

відмовитись за будь-яких обставин від участі в змаганнях.

## **7. Умови проведення змагань**

7.1. Змагання проводяться згідно з вимогами цього Положення.

7.2. Військовослужбовці (курсанти) навчальних центрів та закладів (за їх бажанням і написанням відповідного рапорту) виконують зазначені комплекси у часи проведення спортивно-масової роботи під контролем фахівців фізичної підготовки і спорту та медичних працівників військових частин відповідно до пункту 3 цього положення, інші учасники – у вільний від служби час поза межами військової частини.

7.3. Контроль часу, відведеного на кожну вправу, та зміна вправ проводиться самостійно з дотриманням установлених цим Положенням вимог. Для контролю часу проходження вправ учасником дозволяється використовувати додаткові прилади контролю часу (таймери, секундоміри тощо).

7.4. За кожне повторення вправи, яке не виконано, або виконано, але не зараховано суддівською колегією, нараховується 10 секунд штрафного часу за кожний повтор.

7.5. Відпочинок протягом виконання вправ комплексу довільний і не обмежений та проводиться за рахунок часу, відведеного на виконання кожної вправи, при цьому дозволяється ставити інвентар, який використовується під час виконання вправи, на підлогу (покидання гімнастичного снаряда, тренажера) не покидаючи майданчика виконання вправи та не виходячи за межі відеофіксації. Після відпочинку учасник самостійно приймає відповідне вихідне положення та продовжує виконання комплексу відповідно до його опису.

7.6. Стороння допомога учаснику, який розпочав виконання комплексу, не дозволяється, крім окремих випадків (за погодженням з головною

суддівською колегією) виконання вправ учасниками III групи, а також включення (виключення) таймера (секундоміра), засобів відеозйомки та словесних підказок асистента.

## **8. Вимоги до відеофіксації виконання комплексу та порядок надання його для участі у змаганнях**

8.1. Відеофіксація виконання комплексу проводиться з ракурсу, який дає можливість постійно здійснювати контроль за учасником на майданчику та безпомилково оцінити головною суддівською колегією кількість разів виконання вправи.

Якщо на відеозвіті не зафіксовано чіткого виконання вправи учасником змагань, то кількість цих разів не зараховується.

8.2. Якщо відеозвіт про реєстрацію надходить низької якості, що не дає можливості суддям оцінити якість виконання вправ, а також із порушенням вищезазначених вимог цього Положення, учасник звіту не бере участі в цьому відбірковому турі з відповідним записом у протоколі та інформуванням учасника.

8.3. Переміщення та зупинка приладу відеозйомки після звукового сигналу таймера (секундоміра) про початок (закінчення) виконання вправ заборонені.

8.4. Посилання на відеозвіт виконання комплексів направляються на сайт **sportngu.com.ua** у зазначені терміни.

## **9. Підбиття підсумків змагань**

9.1. Особиста першість III етапу змагань у групах визначається за найменшою сумою особистих місць, зайнятих учасниками у кожному з комплексів, які виконували учасники.

9.2. У разі однакового результату у двох чи більше учасників перевага надається учаснику, у якого кращий результат в останній вправі змагань.

9.3. Результати змагань затверджуються командувачем Національної гвардії України.

## **10. Нагородження переможців та призерів змагань**

10.1. Переможці в категоріях за підсумками змагань нагороджуються медалями, пам'ятними плакетками та цінними подарунками.

10.2. Учасники, які стали призерами змагань у категоріях, нагороджуються медалями, грамотами та цінними подарунками.

10.3. Переможці з окремих вправ у категоріях нагороджуються дипломами.

10.4. Переможці в номінаціях «Досвідчений кросвітер змагань», «Юний кросвітер змагань», «За волю до перемоги», «За підтримку військовослужбовців» тощо нагороджуються дипломами та цінними

подарунками.

### **III. ЗАКЛЮЧНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1. Розгляд суперечливих питань та порядок подачі протесту

1.1. Розгляд і вирішення всіх суперечливих питань, які виникають у ході змагань, здійснюються виключно головною суддівською колегією.

1.2. У разі незгоди з результатом учасник має право подати протест для оскарження свого результату протягом двох днів після висвітлення офіційних результатів, але не пізніше оприлюднення учасників, які пройшли до наступного етапу змагань.

2. Під час оголошення повітряної тривоги діяти з урахуванням додаткових заходів безпеки для організації та проведення в Україні чемпіонатів, кубків, всеукраїнських змагань серед різних вікових груп в умовах уведення воєнного стану, розроблених Міністерством молоді та спорту України на виконання підпункту 2 пункту 5 протокольного рішення засідання Кабінету Міністрів України від 01 грудня 2023 року № 133.

3. Інші питання

3.1. Усі питання, що не передбачені цим Положенням, регулюються головною суддівською колегією.

3.2. З питань, що виникли в ході змагань, звертатися за телефонами: 098 6564168 (головна суддівська колегія), 096 7698984 (технічна підтримка сайту), 093 1228553 (загальна організація).



ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ ЗМАГАНЬ