

ПОЛОЖЕНИЕ

об онлайн-отборе к KENGURU FEST 2026

ФОРМАТ	Онлайн-отбор по видеозаписи
СРОКИ	11–25 августа 2026 года
УЧАСТНИКИ	Мужчины и женщины любого уровня подготовки

1. Общие положения

Настоящее Положение определяет порядок проведения онлайн-отбора к KENGURU FEST 2026, требования к участникам, правила выполнения комплексов, порядок видеозаписи и критерии а у вас нет какого-нибудь таймера такого стационарного и определения категорий.

Онлайн-отбор проводится дистанционно. Участник самостоятельно выбирает место выполнения комплекса и обеспечивает наличие безопасных, исправных спортивных снарядов.

2. Цели и задачи

- популяризация воркаута, функционального тренинга и занятий с собственным весом;
- предоставление возможности пройти отбор участникам из разных городов;
- определение уровня подготовки спортсменов и распределение по категориям;
- формирование команд для участия в KENGURU FEST 2026;
- развитие спортивного сообщества и честной соревновательной практики.

3. Сроки проведения

Онлайн-отбор проводится с 11 по 25 августа 2026 года включительно.

Видеозапись и ссылка на нее должны быть направлены организаторам не позднее 25 августа 2026 года включительно.

4. Участники

К участию допускаются мужчины и женщины, не имеющие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам.

Участвовать можно индивидуально или в составе заранее сформированной команды. Если команды нет, организаторы могут помочь с ее формированием после проверки результатов.

5. Порядок участия

1. Выбрать основной комплекс или, если основной комплекс пока недоступен, упрощенный комплекс для новичков.
2. Подготовить площадку, снаряды, устройство для видеозаписи и отдельный видимый таймер.
3. Снять выполнение комплекса одним непрерывным дублем в соответствии с разделом 8.
4. Загрузить видеозапись в удобную социальную сеть; предпочтительная площадка — ВКонтакте.
5. Вставить общедоступную ссылку на видео в специальную форму и отправить ее до окончания срока отбора.

ФОРМА: <https://forms.yandex.ru/u/6a7ade09493639ba2011e55a/>

6. Отборочные комплексы

6.1. Основной комплекс — выполняется на время

МУЖЧИНЫ	
1	3 выхода силой на две руки
2	10 подтягиваний
3	15 отжиманий на брусьях
4	3 подъема переворотом

ДЕВУШКИ	
1	1 подъем переворотом
2	10 отжиманий от пола
3	3 подтягивания
4	10 прыжков из седа
5	10 австралийских подтягиваний

6.2. Упрощенный комплекс для новичков — лимит 3 минуты

МУЖЧИНЫ — НАЧИНАЮЩИЕ	
1	10 подтягиваний
2	15 отжиманий на брусьях
3	20 глубоких приседаний
4	20 подносов коленей к груди на брусьях

ДЕВУШКИ — НАЧИНАЮЩИЕ	
1	15 австралийских подтягиваний
2	15 отжиманий от пола
3	20 приседаний

7. Определение категории

КАТЕГОРИЯ	КОМПЛЕКС
PRO	Основной
Любители	Основной
Начинающие	Упрощенный

8. Требования к видеозаписи и подаче заявки

- видео снимается одним непрерывным дублем, без монтажа, склеек, ускорения и остановки записи;
- участник полностью находится в кадре, а все используемые снаряды и амплитуда движений хорошо видны;
- таймер постоянно находится в кадре; перед первым повторением участник запускает его, после завершения показывает итоговое время крупным планом;
- ссылка на публикацию должна открываться без запроса доступа до завершения проверки результатов.

9. Стандарты выполнения упражнений

Повторение засчитывается только при соблюдении стартового положения, необходимой амплитуды и четкого завершения движения. Спорные или не попавшие в кадр повторения могут быть не засчитаны.

УПРАЖНЕНИЕ	КРИТЕРИЙ ЗАЧЕТА
Выход силой	Старт — вис на прямых руках. Участник выводит обе руки в упор над перекладиной и фиксирует верхнее положение на выпрямленных руках. Опора ногами запрещена.
Подтягивание	Старт — вис на полностью выпрямленных руках. В верхней точке подбородок отчетливо выше перекладины; затем участник возвращается в полный вис.
Отжимание на брусьях	Старт — упор на прямых руках. В нижней точке плечевой сустав опускается не выше уровня локтя; завершение — полное разгибание рук. Раскачка запрещена.
Подъем переворотом	Старт — вис на прямых руках. Тело проходит над перекладиной, повторение завершается устойчивым упором сверху на выпрямленных руках.
Отжимание от пола	Корпус сохраняет прямую линию. В нижней точке грудь приближается к полу, локоть согнут не менее чем до прямого угла; вверх руки полностью выпрямлены.
Прыжок из седа	В нижней точке таз опускается ниже уровня коленей. Прыжок завершается одновременным полным разгибанием коленных и тазобедренных суставов.
Австралийское подтягивание	Тело удерживается прямым. Из положения на выпрямленных руках участник подтягивается до отчетливого касания или максимального приближения груди к перекладине.
Глубокое приседание	Таз опускается ниже уровня коленей, пятки остаются на опоре. В верхней точке колени и тазобедренные суставы полностью выпрямлены.
Поднос коленей к груди	Старт — устойчивый упор на брусьях на прямых руках. Оба колена одновременно поднимаются к груди, затем ноги контролируемо возвращаются вниз.

10. Судейство и порядок проверки

Судейская коллегия проверяет видеозапись, последовательность упражнений, качество повторений и итоговое время.

- не засчитывать повторения, выполненные с нарушением стандарта или скрытые за пределами кадра;
- скорректировать результат с учетом незасчитанных повторений;
- отклонить видеозапись при наличии монтажа, ускорения, остановки записи, неразличимого таймера либо нарушения последовательности комплекса;
- запросить уточнение или повторную запись до окончания срока отбора, если это необходимо для объективной оценки.

РЕШЕНИЕ СУДЕЙ: является окончательным после завершения проверки результата.

11. Формирование команд

Команды могут быть заявлены участниками заранее или сформированы организаторами после завершения онлайн-отбора.

При формировании команд организаторы учитывают категорию, время прохождения комплекса, пол и общий баланс уровня подготовки участников.

12. Безопасность и ответственность

- участник самостоятельно оценивает состояние здоровья и допускает себя к физической нагрузке;
- упражнения выполняются на исправных, надежно закрепленных снарядах и на безопасной площадке;
- рекомендуется проводить разминку и обеспечить присутствие страхующего лица при выполнении сложных элементов;
- организаторы не несут ответственности за травмы, полученные вследствие нарушения техники безопасности или сокрытия медицинских противопоказаний.

13. Подведение итогов

После окончания приема заявок организаторы проверяют видеозаписи и публикуют информацию об участниках, прошедших онлайн-отбор, их категориях и дальнейшем порядке участия в KENGURU FEST 2026.

Сроки публикации результатов и способ уведомления участников сообщаются дополнительно на официальных информационных площадках проекта.

14. Заключительные положения

- отправляя ссылку на видеозапись, участник подтверждает ознакомление с настоящим Положением и согласие с установленными правилами;
- участник разрешает организаторам использовать присланные материалы для проверки результата, информационного освещения и публикаций, связанных с KENGURU FEST;
- организаторы вправе уточнять технический порядок приема заявок, не изменяя спортивные условия отбора;
- вопросы, не урегулированные настоящим Положением, решаются организаторами и судейской коллегией.

15. Подача заявки

ССЫЛКА НА ФОРМУ: <https://forms.yandex.ru/u/6a7ade09493639ba2011e55a/>

KENGURU FEST 2026

ОНЛАЙН-ОТБОР | 11–25 АВГУСТА 2026