



CENTER FOR SPORTS AND SPORTS DEVELOPMENT
CHAMPIONS HOUSE

in association with:



HFW EXPO
health, fitness & wellness

Почитувани пријатели, чест и задоволство ни е да ве поканиме на меѓународниот натпревар во STREET WORKOUT, организиран од страна на Центарот за спорт и спортски развој **CHAMPIONS HOUSE MACEDONIA**, во соработка со **HEALTH, FITNESS & WELLNESS EXPO** (најголемиот интерактивен настан за здрав животен стил во Македонија).

Натпреварот ќе се одржи на 22.09.2018 година, во Градскиот парк во Скопје, на терените на Работнички, со почеток во 11:00 ч.

Пријавувањето на натпреварувачите започнува 1 час порано.

На натпреварот ќе бидат застапени дисциплини во рамките на следните категории:

1. КАТЕГОРИЈА - ENDURANCE (временско ограничување од 10 мин.):

- Апсолутни згибови (muscle ups) (10 повторувања);
- Пропаѓања со дополнително оптоварување од 32 kg (weighted dips) (20 повторувања);
- Згибови со дополнително оптоварување од 24 kg (weighted pull ups) (15 повторувања);
- Чучњеви со дополнително оптоварување од 50 kg (weighted squats) (30 повторувања).

2. КАТЕГОРИЈА - Слободен стил (freestyle).

3. КАТЕГОРИЈА - STRENGTH (вежби без дополнително оптоварување):

- Апсолутни згибови (muscle ups);
- Згибови (pull ups);
- Пропаѓања (dips);
- Склекови (push ups).

4. ЖЕНСКА КАТЕГОРИЈА (вежби без дополнително оптоварување):

- Склекови (push ups);
- Чучњеви (squats).

5. КАТЕГОРИЈА - POWER (вежби со дополнително оптоварување) (-75 kg / +75 kg):

- Згибови со дополнително оптоварување од 32 kg (weighted pull ups);
- Пропаѓања со дополнително оптоварување од 48 kg (weighted dips);
- Чучњеви со дополнително оптоварување од 100 kg (weighted squats).

6. КАТЕГОРИЈА - ONE REP MAX (едно повторување со максимална тежина) (-75 kg / +75 kg):

- One rep max (pull up);
- One rep max (dip);
- One rep max (squat).



HFW EXPO
health, fitness & wellness

ОПШТИ ПРАВИЛА

НАЧИН НА БОДУВАЊЕ

Тројцата најдобропласирани натпреварувачи во секоја дисциплина освојуваат:

- Прво место – златен медал (3 поени);
- Второ место – сребрен медал (2 поена);
- Трето место – бронзен медал (1 поен).



3 поени



2 поена



1 поен

Натпреварувачот со најмногу освоени поени во категоријата добива пехар.



Натпреварувачот кој ќе освои најмногу поени во рамките на сите категории, односно во генералниот пласман, го добива главниот пехар наменет за апсолутниот победник на натпреварувањето.



НАЧИН НА ПРИЈАВУВАЊЕ

Пријавувањето се извршува со испраќање на приватна порака во inbox на нашата Facebook страна **Champions House Macedonia**, каде што кандидатите треба да ги наведат следните податоци:

Име и презиме:

Град и држава:

Екипа:

Пријавени категории и дисциплини:

КОТИЗАЦИЈА ЗА УЧЕСТВО

- Котизацијата за учество на натпреварот изнесува 300 МКД од категорија (без разлика на бројот на пријавени дисциплини во рамките на категоријата);
- Пакетот за пријавување на сите 5 категории изнесува 1200 МКД;
- За женската категорија не се плаќа котизација.

НАПОМЕНА: Натпреварувачот има право да учествува во сите дисциплини во рамките на пријавените категории.





КАТЕГОРИЈА – ENDURANCE



HFW EXPO
health, fitness & wellness

КАТЕГОРИЈА – ENDURANCE

Во оваа категорија натпреварувачите треба да изведат комплекс на вежби по следниот редослед:

1. 10 muscle ups;
2. 20 dips (со дополнително оптоварување од 32 kg);
3. 15 pull ups (со дополнително оптоварување од 24 kg);
4. 30 squats (со дополнително оптоварување од 50 kg).



Секој натпреварувач има ограничено време (cap time) од 10 минути целосно да ги изведе сите дисциплини по горенаведениот редослед.

Доколку натпреварувачот не успее да заврши за 10 минути, тогаш се запишува до каде стигнал во моментот на истекот на временското ограничување. Како валидни повторувања ќе се сметаат само повторувањата кои ќе бидат правилно изведени, односно со т.н. „чиста форма“, без „dead stop“ систем.

Тројцата натпреварувачи кои ќе остварат најдобар резултат, ги освојуваат златниот, сребрениот и бронзениот медал во оваа категорија.

ИЗДРЖЛИВОСТ

ВРЕМЕНСКО ОГРАНИЧУВАЊЕ ОД 10 МИНУТИ (CAP TIME)

ЧИСТА ФОРМА

прва дисциплина

СОПСТВЕНА ТЕЖИНА

10 повторувања

ПРАВИЛЕН ФАТ

втора дисциплина

+32 kg

20 повторувања

ПРАВИЛЕН ФАТ

трета дисциплина

+24 kg

15 повторувања

ПРАВИЛЕН ФАТ

четврта дисциплина

+50 kg

30 повторувања

ПРАВИЛЕН ФАТ

CHAMPIONS HOUSE

КАТЕГОРИЈА - **FREESTYLE**

MACEDONIA



HFW EXPO
health, fitness & wellness

КАТЕГОРИЈА – FREESTYLE

Оваа категорија е составена од две фази (квалификациска и главна фаза).

Во квалификациската фаза сите натпреварувачи изведуваат перформанс поделен во две рунди.

Во една рунда сите натпреварувачи имаат можност да го изведат својот перформанс кој е временски ограничен на 1 мин.

Откако ќе настапат сите натпреварувачи, започнува втората рунда, каде што сите кандидати имаат уште една можност за настап во времетраење од 1 мин.

По завршувањето на двете рунди од квалификациската фаза, четворицата најдобро пласирани натпреварувачи според бодувањето на судиите се пласираат во главната фаза каде што натпреварувањето продолжува во „knock-out“ систем, во кој натпреварувачите прават т.н. „battle“.

Двојките во полуфиналето се одредуваат по пат на ждрепка.

Во полуфиналето натпреварувачите повторно имаат можност да го изведат својот перформанс поделен во две рунди од по 1 минута, со тоа што сега наизменично се менуваат со својот противник (1 мин. работи едниот, па потоа 1 мин. работи другиот).

По завршувањето на двете полуфиналиња, по пат на бодување извршено од страна на судиите се одредува кои двајца натпреварувачи се пласираат во финалето, а кои двајца натпреварувачи ќе се борат за третото место.

Битката за третото место и финалето се одвиваат на истиот принцип како и во полуфиналето.



КВАЛИФИКАЦИСКА ФАЗА

2 рунди во времетраење од по 1 мин. 

Четворицата најдобро пласирани според бодувањето на судиите се пласираат во полуфиналето

Дополнителни реквизити 

 HFW EXPO
health, fitness & wellness



ГЛАВНА ФАЗА (ПОЛУФИНАЛЕ)

Двојките во полуфиналето се одредуваат по пат на ждрепка

2 рунди во времетраење од по 1 мин. 

Дополнителни реквизити 

 CHAMPIONS HOUSE
MACEDONIA

CHAMPIONS HOUSE

КАТЕГОРИЈА – STRENGTH

ДИСЦИПЛИНА - MUSCLE UPS

CEDO



HFW EXPO
health, fitness & wellness

КАТЕГОРИЈА – STRENGTH

ДИСЦИПЛИНА – MUSCLE UPS

Во почетната положба рацете мораат да бидат целосно исправени.

Во позиција над шипката лактите мораат да бидат заклучени.

Нозете мораат да бидат исправени и споени и за време на изведувањето на дисциплината не е дозволено никакво клатење.

Границата се одредува врз основа на должината на подлактицата на натпреварувачот (со исправени прсти на дланката).

Натпреварувачот во ниту еден момент не смее да ја допре границата и не смее со градите да ја допре шипката.



Секое повторување се брои на глас, за да слуша самиот натпреварувач



За секое неправилно изведено повторување се повторува претходно кажаната бројка

Правилен фат (надфат со палецот доле)



Доколку со нозете се допре границата, тоа повторување не се брои



Не е дозволено користење на ракавици или сунѓери



Дозволено е единствено користење на магнезиум во тврда или течна форма



CHAMPIONS

КАТЕГОРИЈА – STRENGTH

ДИСЦИПЛИНА – PULL UPS



КАТЕГОРИЈА – STRENGTH

ДИСЦИПЛИНА – PULL UPS

Во почетната положба рацете мораат да бидат целосно исправени и поставени во надфат (палецот е доле), пошироко во однос на рамената (налик на буквата „V“).

Границата е поставена на 35 cm од вратилото и таа не смее да се допре.

При изведувањето на дисциплината ЦЕЛАТА ГЛАВА мора да го прејде вратилото.

Дисциплината се изведува по „dead stop“ систем (по изведеното повторување се чека знак на судијата за да се изведе следното повторување).

Нозете мораат да бидат исправени и споени и не е дозволено никакво клатење.



Секое повторување се брои на глас, за да слуша самиот натпреварувач

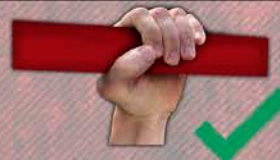


За секое неправилно изведено повторување се повторува претходно кажаната бројка

Доколку со нозете се допре границата, тоа повторување не се брои



Правилен фат (надфат со палецот доле)



Дланките во ниту еден момент не смеат да се поместат од вратилото додека се изведува дисциплината

Не е дозволено користење на ракавици или сунѓери



Дозволено е единствено користење на магнезиум во тврда или течна форма



CHAMPIONS HOUSE

КАТЕГОРИЈА – STRENGTH

ДИСЦИПЛИНА - DIPS



КАТЕГОРИЈА – STRENGTH

ДИСЦИПЛИНА - DIPS

Во почетната положба лактите се заклучени, а 'рбетот е исправен.

При изведувањето на дисциплината за време на пропаѓањето, зглобот во лакот треба да биде под агол од 90 степени.

Дисциплината се изведува по „dead stop“ систем (по изведеното повторување се чека знак на судијата за да се изведе следното повторување).

Нозете мораат да бидат исправени и споени и не е дозволено никакво клатење.

Просторот во кој се изведува дисциплината е ограничен ограничен на 35 см (се однесува на нозете).



Секое повторување се брои на глас, за да слуша самиот натпреварувач



За секое неправилно изведено повторување се повторува претходно кажаната бројка

Дланките во ниту еден момент не смеат да се поместат од разбојот додека се изведува дисциплината

Правилен фат



Доколку со нозете се допре границата, тоа повторување не се брои



Не е дозволено користење на ракавици или сунѓери



Дозволено е единствено користење на магнезиум во тврда или течна форма





КАТЕГОРИЈА – **STRENGTH**

ДИСЦИПЛИНА – **PUSH UPS**



КАТЕГОРИЈА – STRENGTH

ДИСЦИПЛИНА - PUSH UPS

Во почетната положба лактите се заклучени.

Со градите мора да се допре свончето при изведувањето на секое повторување.

Дисциплината се изведува без маица или со маица залепена за телото.

Дисциплината се изведува по „dead stop“ систем (по изведеното повторување се чека знак на судијата за да се изведе следното повторување).

Нозете мораат да бидат исправени и споени.

Во текот на изведувањето на дисциплината целото тело мора да се движи во склад со рацете, а не само горниот дел на телото.

За време на целото повторување телото мора да биде во праволиниска положба.

Секое повторување се брои на глас,
за да слуша самиот натпреварувач



За секое неправилно изведено
повторување се повторува
претходно кажаната бројка

Секое допирање на свончето
со градите се смета за
правилно повторување



Не е дозволено користење
на ракавици или сунѓери



Дозволено е единствено
користење на магнезиум
во тврда или течна форма





ЖЕНСКА КАТЕГОРИЈА

ДИСЦИПЛИНА - **PUSH UPS**



HFW EXPO
health, fitness & wellness

ЖЕНСКА КАТЕГОРИЈА

ДИСЦИПЛИНА - PUSH UPS

Во почетната положба лактите се заклучени.

Со телото мора да се допре свончето при изведувањето на секое повторување.

Дисциплината се изведува со тесна маица.

Дисциплината се изведува по „dead stop“ систем (по изведеното повторување се чека знак на судијата за да се изведе следното повторување).

Нозете мораат да бидат исправени и споени.

Во текот на изведувањето на дисциплината целото тело мора да се движи во склад со рацете, а не само горниот дел на телото.

За време на целото повторување телото мора да биде во праволиниска положба.

Секое повторување се брои на глас,
за да слуша самиот натпреварувач



За секое неправилно изведено
повторување судијата ја повторува
претходно кажаната бројка

Секое допирање на свончето
со телото се смета за
правилно повторување



Не е дозволено користење
на ракавици или сунѓери



Дозволено е единствено
користење на магнезиум
во тврда или течна форма



CHAMPIONS HOUSE

ЖЕНСКА КАТЕГОРИЈА

ДИСЦИПЛИНА - SQUATS



ЖЕНСКА КАТЕГОРИЈА

ДИСЦИПЛИНА - SQUATS

Во почетната положба нозете се исправени и поставени во ширина на рамената, рацете се исправени и испружени нанапред, а стапалата се поставени право.

При спуштањето надолу, натпреварувачката мора да се спушти сè додека со задникот не ја допре границата, која се мери за секоја натпреварувачка посебно, така што во моментот кога ја допира границата во зглобовите на колената да формира агол од 90 степени.

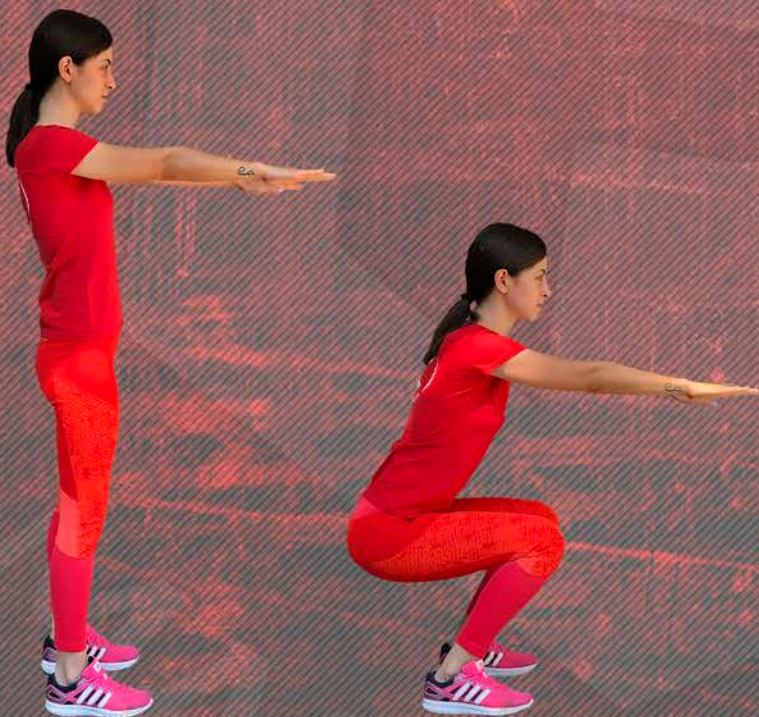
Повторувањето се смета за регуларно откако натпреварувачката ќе ја допре границата и потоа целосно ќе ги исправи нозете.

За секое неправилно изведено повторување судијата ја повторува претходно кажаната бројка

Доколку со задникот не се допре границата, тоа повторување не се брои



Стапалата во ниту еден момент не смеат да се поместат при изведувањето на дисциплината



CHAMPIONS

КАТЕГОРИЈА – POWER

ДИСЦИПЛИНА – WEIGHTED PULL UPS

+32 kg



КАТЕГОРИЈА – POWER

ДИСЦИПЛИНА - WEIGHTED PULL UPS

+32 kg

Во почетната положба рацете мораат да бидат целосно исправени и поставени во надфат (палецот е доле), пошироко во однос на рамената (налик на буквата „V“).

Границата е поставена на 35 cm од вратилото и таа не смее да се допре.


При изведувањето на дисциплината ЦЕЛАТА ГЛАВА мора да го прејде вратилото.

Дисциплината се изведува по „dead stop“ систем (по изведеното повторување се чека знак на судијата за да се изведе следното повторување).


Нозете мораат да бидат исправени и споени и не е дозволено никакво клатење.

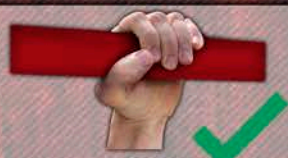
+32 kg




Секое повторување се брои на глас, за да слуша самиот натпреварувач 


За секое неправилно изведено повторување судијата ја повторува претходно кажаната бројка

Доколку со нозете се допре границата, тоа повторување не се брои 

Правилен фат (надфат со палецот доле) 

Дланките во ниту еден момент не смеат да се поместат од вратилото додека се изведува дисциплината

Не е дозволено користење на ракавици или сунѓери 

Дозволено е единствено користење на магнезиум во тврда или течна форма 

CHAMPIONS HOUSE

КАТЕГОРИЈА – POWER

ДИСЦИПЛИНА - WEIGHTED DIPS

+48 kg



HFW EXPO
health, fitness & wellness

КАТЕГОРИЈА – POWER

ДИСЦИПЛИНА - WEIGHTED DIPS

+48 kg

Во почетната положба лактите се заклучени, а 'рбетот е исправен.

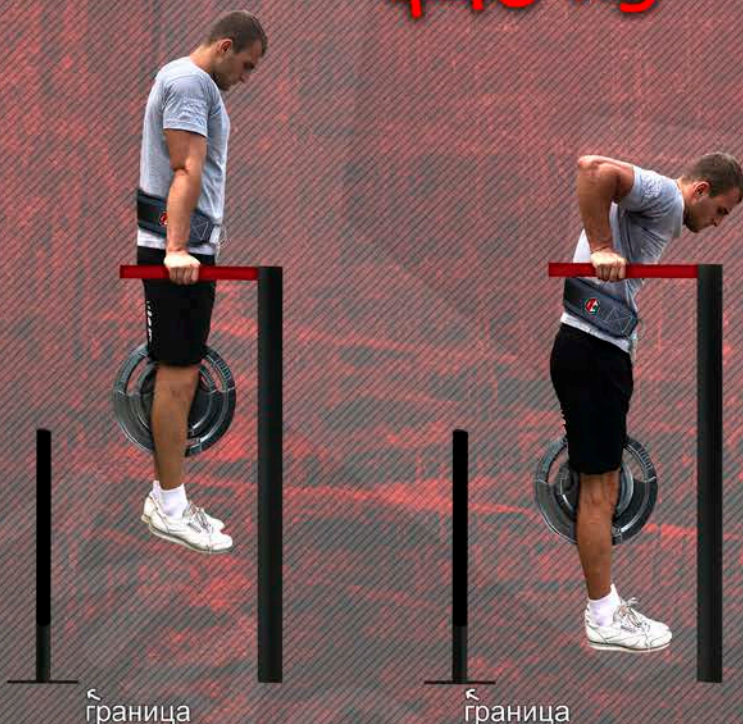
При изведувањето на дисциплината за време на пропаѓањето, зглобот во лактот треба да биде под агол од 90 степени.

Дисциплината се изведува по „dead stop“ систем (по изведеното повторување се чека знак на судијата за да се изведе следното повторување).

Нозете мораат да бидат исправени и споени и не е дозволено никакво клатење.

Просторот во кој се изведува дисциплината е ограничен ограничен на 35 cm (се однесува на нозете).

+48 kg



Секое повторување се брои на глас, за да слуша самиот натпреварувач



За секое неправилно изведено повторување судијата ја повторува претходно кажаната бројка

Дланките во ниту еден момент не смеат да се поместат од разбојот додека се изведува дисциплината

Правилен фат



Доколку со нозете се допре границата, тоа повторување не се брои



Не е дозволено користење на ракавици или сунѓери



Дозволено е единствено користење на магнезиум во тврда или течна форма



CHAMPIONS HOUSE

КАТЕГОРИЈА – POWER

ДИСЦИПЛИНА - WEIGHTED SQUATS

+100 kg



КАТЕГОРИЈА – POWER

ДИСЦИПЛИНА - WEIGHTED SQUATS

+100 kg

Во почетната положба нозете се исправени и поставени во ширина на рамената, а стапалата се поставени право.

При спуштањето надолу, натпреварувачот мора да се спушти сè додека со задникот не ја допре границата, која се мери за секоја натпреварувачка посебно, така што во моментот кога ја допира границата во зглобовите на колената да формира агол од 90 степени.

Повторувањето се смета за регуларно откако натпреварувачот ќе ја допре границата и потоа целосно ќе ги исправи нозете.



Секое повторување се брои на глас за да слуша самиот натпреварувач



За секое неправилно изведено повторување судијата ја повторува претходно кажаната бројка

Доколку со задникот не се допре границата, тоа повторување не се брои



Правилен фат (палецот е доле)



Стапалата во ниту еден момент не смеат да се поместат при изведувањето на дисциплината

Не е дозволено користење на ракавици или сунѓери



Дозволено е единствено користење на магнезиум во тврда или течна форма



CHAMPIONS

**КАТЕГОРИЈА – ONE REP MAX
(-75 kg / +75 kg)**

ДИСЦИПЛИНА – ONE REP MAX PULL UP



КАТЕГОРИЈА – ONE REP MAX (-75 kg / +75 kg)

ДИСЦИПЛИНА – ONE REP MAX PULL UP

Натпреварувањето во оваа дисциплина се одвива во 3 рунди.

Секој натпреварувач е должен да пријави 3 тежини со кои ќе се обиде правилно да го изведе повторувањето.

Во првиот круг натпреварувачите се обидуваат да го изведат повторувањето со најголемата тежина што ја пријавиле.

Доколку не успеат да ја кренат највисоката тежина, во вториот круг се обидуваат да ја кренат втората тежина која ја пријавиле.

Доколку и во вториот обид повторувањето не биде успешно, натпреварувачот во третата рунда има последен обид да ја крене третата тежина која ја пријавил.

Тројцата натпреварувачи кои ќе успеат да го изведат повторувањето со најголеми тежини, во зависност од тежината која што ја кренале, се рангираат од првото до третото место.

Доколку двајца или повеќе натпреварувачи кренале иста тежина, тогаш прават т.н. battle и пријавуваат една тежина во дополнителниот круг. Доколку повторно имаме нерешен резултат (кренале иста тежина или никој не успеал да ја крене тежината што ја пријавил), се изведува дополнителна рунда, сè додека не се добие победникот. За правилно изведување на повторувањето важат истите правила како кај дисциплината weighted pull ups.



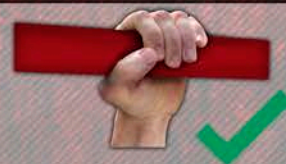
Натпреварувачот има право на само еден обид со една тежина

За секое неправилно изведено повторување судијата ја повторува претходно кажаната бројка

Доколку со нозете се допре границата, тоа повторување не се брои



Правилен фат (надфат со палецот доле)



Дланките во ниту еден момент не смеат да се поместат од вратилото додека се изведува дисциплината

Не е дозволено користење на ракавици или сунѓери



Дозволено е единствено користење на магнезиум во тврда или течна форма



CHAMPIONS HOUSE

**КАТЕГОРИЈА – ONE REP MAX
(-75 kg / +75 kg)**

ДИСЦИПЛИНА – ONE REP MAX DIP



КАТЕГОРИЈА – ONE REP MAX (-75 kg / +75 kg)

ДИСЦИПЛИНА – ONE REP MAX DIP

Натпреварувањето во оваа дисциплина се одвива во 3 рунди.

Секој натпреварувач е должен да пријави 3 тежини со кои ќе се обиде правилно да го изведе повторувањето.

Во првиот круг натпреварувачите се обидуваат да го изведат повторувањето со најголемата тежина што ја пријавиле. Доколку не успеат да ја кренат највисоката тежина, во вториот круг се обидуваат да ја кренат втората тежина која ја пријавиле.

Доколку и во вториот обид повторувањето не биде успешно, натпреварувачот во третата рунда има последен обид да ја крене третата тежина која ја пријавил.

Тројцата натпреварувачи кои ќе успеат да го изведат повторувањето со најголеми тежини, во зависност од тежината која што ја кренале, се рангираат од првото до третото место.

Доколку двајца или повеќе натпреварувачи кренале иста тежина, тогаш прават т.н. battle и пријавуваат една тежина во дополнителниот круг. Доколку повторно имаме нерешен резултат (кренале иста тежина или никој не успеал да ја крене тежината што ја пријавил), се изведува дополнителна рунда, сè додека не се добие победникот.

За правилно изведување на повторувањето важат истите правила како кај дисциплината weighted dips.



Натпреварувачот има право на само еден обид со една тежина

За секое неправилно изведено повторување судијата ја повторува претходно кажаната бројка

Дланките во ниту еден момент не смеат да се поместат од разбојот додека се изведува дисциплината

Правилен фат



Доколку со нозете се допре границата, тоа повторување не се брои



Не е дозволено користење на ракавици или сунѓери



Дозволено е единствено користење на магнезиум во тврда или течна форма



CHAMPIONS HOUSE

**КАТЕГОРИЈА – ONE REP MAX
(-75 kg / +75 kg)**

ДИСЦИПЛИНА – ONE REP MAX SQUAT



КАТЕГОРИЈА – ONE REP MAX (-75 kg / +75 kg)

ДИСЦИПЛИНА – ONE REP MAX SQUAT

Натпреварувањето во оваа дисциплина се одвива во 3 рунди.

Секој натпреварувач е должен да пријави 3 тежини со кои ќе се обиде правилно да го изведе повторувањето.

Во првиот круг натпреварувачите се обидуваат да го изведат повторувањето со најголемата тежина што ја пријавиле.

Доколку не успеат да ја кренат највисоката тежина, во вториот круг се обидуваат да ја кренат втората тежина која ја пријавиле. Доколку и во вториот обид повторувањето не биде успешно, натпреварувачот во третата рунда има последен обид да ја крене третата тежина која ја пријавил.

Тројцата натпреварувачи кои ќе успеат да го изведат повторувањето со најголеми тежини, во зависност од тежината која што ја кренале, се рангираат од првото до третото место.

Доколку двајца или повеќе натпреварувачи кренале иста тежина, тогаш прават т.н. battle и пријавуваат една тежина во дополнителниот круг.

Доколку повторно имаме нерешен резултат (кренале иста тежина или никој не успеал да ја крене тежината што ја пријавил), се воведува дополнителна рунда, сè додека не се добие победникот.

За правилно изведување на повторувањето важат истите правила како кај дисциплината weighted squats.



Натпреварувачот има право на само еден обид со една тежина

За секое неправилно изведено повторување судијата ја повторува претходно кажаната бројка

Правилен фат
(палецот е доле)



Доколку со задникот не се допре границата, тоа повторување не се брои



Стапалата во ниту еден момент не смеат да се поместат при изведувањето на дисциплината

Не е дозволено користење на ракавици или сунѓери



Дозволено е единствено користење на магнезиум во тврда или течна форма

