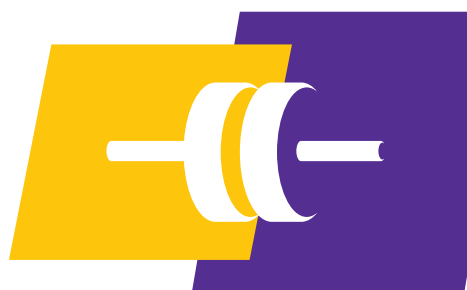




**ЦЕНТР ДОКТОРА
БУБНОВСКОГО**



**IX
КУБОК
ЗДОРОВЬЯ
2023**



КУБОК ЗДОРОВЬЯ (КЗ) — уникальное по своему формату ежегодное международное мероприятие, в котором сотрудники ЦДБ и пациенты (уже бывшие) могут посоревноваться друг с другом по своим показателям силовой выносливости на Многофункциональном Тренажере Бубновского (МТБ) с финалом лучших команд в Москве в борьбе за уникальный КУБОК-БУБНОВСКОГО!

Наблюдать за ходом соревнований соревнований можно будет в онлайн-формате.

История проведения Кубка Здоровья (КЗ)

1. I КЗ 2015 — г. Москва парк «Сокольники»
2. II КЗ 2016 — г. Видное (МО)
3. III КЗ 2017 — г. Москва «Территория Мяча»
4. IV КЗ 2018 — г. Санкт-Петербург
5. V КЗ 2019 — г. Москва «Территория Мяча»
6. VI КЗ 2020 — Онлайн
7. VII КЗ 2021 — Онлайн
8. VIII КЗ 2022 — Санкт-Петербург — Уфа — Новосибирск — Краснодар — Алматы — Москва
9. IX КЗ 2023 — Москва — Астана — Барнаул — Уфа — Хабаровск — Иваново — Сочи — Санкт-Петербург

Определены следующие локации:

Дата	Город	Контакты координатора локации
27 мая	г. Москва	Елена Зибарова +7(903)122-39-95 zibarova@bubnovsky.org
28 мая	г. Астана	Егор Москалик, +7(775)913-86-19 e_mosk@list.ru
3 июня	г. Барнаул	Максим Панов +7(903)992-70-79 barnaul@bubnovsky.org
3 июня	г. Уфа	Рустем Сафиуллин +7(987)254-44-05 ufa@bubnovsky.org
4 июня	г. Хабаровск	Ротваль Алёна +7(909)843-33-37 dv.cent27@mail.ru
10 июня	г. Иваново	Елена Федорова +7(905)157-31-05 glyurist@bubnovsky.org
17 июня	г. Сочи	Анатолий Калинин +7(918)462-66-22 Андрей Жегалов +7(928)442-20-38 krasnodar@bubnovsky.org
24 июня	г. Санкт-Петербург	Анна Слепченко +7(921)097-95-95 slepchenko@bubnovsky.org
ФИНАЛ 1 июля	г. Москва	Елена Зибарова +7(903)122-39-95 zibarova@bubnovsky.org

О времени и адресе места проведения соревнований в локации уточняйте у координаторов, указанных в таблице.

Старший судья	Бубновский Михаил Сергеевич	+7(926)369-82-82
Регистратор заявок	Виктория Пивкина	+7(925)114-03-01 kubok@bubnovsky.org

Программа проведения общекомандного первенства IX КЗ — 2023

Эстафета состоит из последовательного прохождения 5 этапов с выполнением упражнений на МТБ.

Команду судят два судьи:

1. Технический — следит за техникой и правил выполнения упражнений
2. Секундометрист — включает/выключает секундомер и следит за пересечением линии старта при передаче эстафеты.

Победитель определяется по наименьшему результату — время выступления от старта до финиша складывается из времени по секундомеру плюс штрафные секунды. Оценивается быстрота и качество выполнения упражнений.

Правила

Состав команды 5 человек (может быть как из сотрудников, так и из пациентов)

- В эстафете стартуют команды в любом количестве по техническим возможностям принимающей стороны (от одной и последовательно до нескольких одновременно).
- Команда участвует в эстафете в единой форме
- Команда выбирает капитана — своего представителя в соревнованиях.
- Команда должна иметь название и девиз, которые будут презентовать выход команды.
- Команда занимает место у линии старта, которая расположена в стороне от задней линии стоек МТБ на 1,5 м
- Каждый участник команды выполняет по три упражнения эстафеты.
- Эстафета включает 5 этапов (каждый член команды выполняет подряд по три упражнения)
- Инвентарь для их выполнения подготовлен организаторами и находится в отведённом месте (искл., манжеты участники одевают заранее).
- Каждый участник по сигналу судьи пересекает линию старта, берёт нужные предметы, готовится (полностью принимает ИП для помощи) и делает упражнение.
- Пристёгивает/отстёгивает на брасс/пресс и подаёт/забирает ручку на пулловере один из участников команды (помощник стартует за участником и ждёт его полной готовности к выполнению упражнения).
- Сразу после выполнения упражнения участник все предметы должен вернуть на первоначально отведенное для них место полностью сам.
- После своего выступления необходимо передать эстафету следующему участнику на линии старта.
- Команда привозит с собой обязательно минимум 1 судью, хорошо освоившего правила КЗ.

Основная задача эстафеты — показать красоту и технику каждого упражнения в условиях декомпрессии, свободу движений в суставах, свои умения и навыки, не забывая про выдохи ХА-А и позитивный соревновательный настрой. Каждый участник выполняет сразу триаду: НЭТ-СЭТ-ВЭТ — **ПО ОДНОМУ УПРАЖНЕНИЮ НА КАЖДЫЙ ЭТАЖ ТЕЛА** (манжеты находятся на ногах у каждого участника).

Зона выполнения упражнений имеет 2 стойки МТБ L75(50) см, на которых выполняются упражнения и противостоящая шведская стенка 1,75 см (или две стойки МТБ L75(50) см для фиксации ИП в условиях декомпрессии).

Судьи проходят предварительную подготовку под контролем старшего судьи.

Упражнения эстафеты

1-й этап для первого участника команды

- **23 стоя — МТБ I н/б**

ИП, стоя на полу на одной ноге лицом к стойке МТБ, другая нога пристёгнута к нижнему блоку, прямые руки упираются в ручки тренажёра, корпус наклонён на 30-45 градусов, спина прямая, подбородок поднят, таз находится над опорной стопой.

Не меняя ИП, сделать тягу ногой назад за линию спины с возвратом ноги к блоку до пересечения вертикали от уровня головы. Стопа выполняет разворот наружу на позитивной фазе и разворачивается обратно на негативной.

Сделать по 20 повторений одной, затем другой ногой.

- **Пресс ск н/б — МТБ II н/б**

ИП, лёжа спиной на скамье, ноги пристёгнуты независимо к нижним блокам МТБ, прямые руки держатся за шведскую стенку (противостоящие стойки МТБ), таз лежит на краю скамьи.

Не сгибая рук, подтянуть согнутые в коленях ноги к животу, поднимая стопы выше уровня скамьи. Вернуться в ИП. Сделайте 20 повторений.

- **33 поочередно + обе МТБ в/б**

ИП, сидя на скамье между двумя МТБ, руки удерживают ручки с верхних блоков, ладонь направлена вперёд, спина прямая, лицо поднято.

С небольшим отклонением корпуса одну руку согнуть, после за прямой потянуться.

На противофазе (попеременно) сделать 10 повторений каждой рукой и 10 повторений одновременно.

2-й этап для второго участника команды

- **Дракон ск н/б — МТБ II н/б**

ИП, стоя голенью одной ноги (стопа свисает за край) на скамье, находящейся в упоре поперёк середины шведской стенки (между основаниями противостоящих МТБ), прямые руки держатся за опору чуть ниже уровня плеч, вторая нога пристёгнута к нижнему блоку МТБ со своей стороны.

Опустить таз на пятку опорной ноги, затем подняться, не сгибая рук и подтянуть колено к животу с небольшим округлением спины и подъёмом стопы выше уровня скамьи.

Сделать 20 повторений одной ногой, затем перестегнуть и 20 повторений другой.

- **Кранчи четв. — МТБ I в/б**

ИП, стоя на коленях лицом к МТБ на расстоянии 1 м, согнутые в локтях руки удерживают обратным хватом мягкую ручку, голова опущена и касается середины предплечья, спина согнута в ГОП (сгруппирована), между коленями зажат баскетбольный мяч, таз немного отклонён за линию бёдер.

Не двигая тазом, не меняя ИП головы и рук, сделать скручивание корпусом до касания локтями мяча с последующим подъёмом ГОП выше уровня таза за счёт разгибания в ПОП.

Сделать 20 повторений.

- **11 ск н/б нез. — МТБ II н/б**

ИП, лёжа спиной на скамье, стоящей посередине между МТБ на расстоянии не менее 1 м, головой к стойкам, руки удерживают ручки с нижних блоков, ноги стоят на полу.

Из-за головы через вертикаль перевести прямую руку до бедра.

На противофазе (попеременно) сделать 10 повторений каждой рукой и после 10 одновременно.

Путь движения руки должен составлять не менее 170 гр.

3-й этап для третьего участника команды

- **Бок стоя — МТБ I в/б**

ИП, стоя боком к МТБ, стопы параллельны, одноимённая нога пристёгнута к верхнему блоку, рука ладонью упирается в талию, противоположная рука держится за шведскую стенку (противостоящий МТБ), спина прямая.

Поднять пристёгнутую ногу вверх с разворотом стопы до уровня талии или выше и вернуть в ИП. Корпус не раскачивать, опорную ногу не сгибать.

Сделать 20 повторений одной, затем перестегнуть на другую и сделать 20 повторений.

- **Брасс — МТБ II в/б (пристёгивает/отстёгивает партнёр по команде)**

ИП, лёжа на мяче областью солнечного сплетения, руки держаться за нижние ручки шведской стенки (противостоящих МТБ), ноги пристёгнуты к верхним блокам МТБ.

Через стороны подтянуть колени к мячу, не сгибая рук. Сделать 20 повторений.

- **31 стоя в/б — МТБ II в/б**

ИП, стоя спиной на расстоянии 1 м между МТБ, одна нога выставлена вперёд, ноги чуть согнуты в коленях, прямые руки удерживают ручки в горизонтальном положении с верхних блоков перед грудью, кисти соединены.

Туловище немного наклонено вперёд так, чтобы при полном выпрямлении рук между руками и туловищем был прямой угол.

Согнуть руки в локтях по линии троса и выпрямить в ИП.

Сделать 20 повторений.

4-й этап для четвёртого участника команды

- **19 чск нез — МТБ II н/б**

ИП, стоя на локтях, касаясь ладонями основания шведской стенки (противостоящих МТБ), бёдра лежат на скамье, стоящей поперёк стоек МТБ на средней линии. Колени выходят за край скамьи, ноги пристёгнуты к нижним блокам.

Сгибать ноги в коленных суставах более 90 градусов (с переходом голени за вертикальное положение по отношению к скамье).

На противофазе (попеременно) сделать 10 повторений каждой ногой и после 10 одновременно.

- **3С пол — МТБ II в/б**

ИП, сидя на полу между МТБ, стопы прямых ноги упираются в нижние ручки, руки держат ручки с верхних блоков, голова поднята.

Разогнув спину, плечами коснуться пола, не сгибая конечностей.

Сделать 20 повторений.

- **32 ск — МТБ II н/б**

ИП, сидя на скамье спиной к МТБ посередине между ними на линии каблуков. Согнутые в локтях руки держат ручки с нижних блоков, кисти на плечах, корпус чуть наклонён вперёд спина прямая, голова поднята.

По линии троса выпрямить руки вверх, вернуться в ИП.

Сделать 20 повторений.

5-й этап для пятого участника команды

- **Спина стоя в/б — МТБ I**

ИП, стоя спиной к шведской стенке (противостоящей МТБ), руки держаться за опору, спина прямая, голова поднята, одна нога пристёгнута к верхнему блоку, стопы вместе.

Поднять пристёгнутую ногу вверх до уровня талии или выше и вернуть в ИП.

Сделать 20 повторений одной, затем перестегнуть на другую и сделать 20 повторений.

Корпус не раскачивать, опорную ногу не сгибать.

- **Берёзка ск нез. МТБ II (пристёгивает/отстёгивает партнёр по команде)**

ИП, лёжа спиной на скамье между МТБ, голова лежит на скамье, прямые руки упираются в тренажёр на уровне корпуса. Прямые ноги пристёгнуты к верхним блокам и находятся в вертикальном положении. Поднять за ногами спину от скамьи до лопаток, ноги вместе, далее опустить спину, и удерживая прижатым таз, ноги, разведя их в стороны стопами ниже уровня скамьи. Сделать 20 повторений.

- **Аэроруки 1,2 — МТБ II**

ИП, стоя посередине спиной к МТБ на расстоянии 1,5 метра, руки чуть согнуты в локтевых суставах и держат ручки с верхних блоков перед грудью. Спина прямая, голова поднята, ноги чуть согнуты в коленных суставах одна нога выставлена вперёд, корпус немного наклонён вперёд.

Одна рука начинает круговое движение вниз и назад, далее подключается вторая в том же направлении с описанием окружности вниз-назад-вверх-вперёд. Руки при выполнении упражнения находятся друг от друга на 180 гр. Корпус синхронно с руками выполняет небольшие развороты, усиливая движения в плечах.

Попеременно сделать 20 повторений вперёд каждой рукой и 20 повторений назад.

Штрафные очки начисляются при:

1. Раннее пересечение линии старта +3 сек
2. Не убрал инвентарь в отведенное место — возврат от линии финиша
3. Бросил инвентарь или блок тренажёра +1 сек
4. Повторения с техническим нарушением выполнения упражнений не засчитываются.
5. В случае травмы и др. форс-мажорных обстоятельств у одного из участников этап проходит дополнительно один из участников команды

Оценка: время выполнения всех этапов.

Впервые на КЗ вносится дополнительная оценка за профессиональное выполнение упражнений по правилам современной кинезитерапии:

1. Техника
2. Ритм
3. Плавность
4. Дыхание
5. Амплитуда

Выступление каждого участника оценивается по пятибалльной системе, где 5 — отличное выполнение, 1 — ужасное.

По среднему баллу (с математическим округлением) эти баллы играют роль коэффициентов и влияют на итоговое время выступления команды:

5 баллов = время не изменяется

4 балла = добавляется 15% к времени

3 балла = плюс 30%

2 балла = плюс 45%

1 балл = плюс 60%»

Например, время выступления по секундомеру со штрафными секундами 10 мин. 46 сек., оценка выступления 3. Итоговое время выступления составит 10 мин. 46 сек (646 сек) плюс 30% (193,8 сек) = 13 мин. 996... сек. (839,8 сек.)

Результаты вносятся ответственным представителем каждой локации в таблицу и высылаются старшему судье сразу после подведения итогов соревнований в локации.

**Победитель: быстрота и качество
с минимальным итоговым временем (1, 2 и 3 место)**

Сильнейшие три команды приглашаются 1 июля в Москву на финал для борьбы за уникальный Кубок Бубновского! Билеты на дорогу оплачиваются отделом франчайзинга. Каждый финалист получит медали и все команды Кубка Здоровья получат Грамоты участников и поощрительные призы.

Номинация: КОМАНДА ЦДБ ПОБЕДИТЕЛЬ IX КУБКА ЗДОРОВЬЯ 2023

Приз: УНИКАЛЬНЫЙ КУБОК-БУБНОВСКОГО!!!

**Заявки принимаются по e-mail kubok@bubnovsky.org
до 12 мая 2023 года!**

Дополнительную информацию смотрите на сайте www.bubnovsky.org