

Змагальна діяльність кваліфікованих спортсменів у стріт воркауті

Завойський Ілля Адріанович¹, Смирновський Сергій Борисович²

Опубліковано	Секція	УДК
30.07.2025	Фізична культура і спорт	796.015.132

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16752589>

Анотація. У статті представлено аналіз змагальної діяльності спортсменів різних вагових категорій на Чемпіонаті України зі стріт воркауту в дисципліні фрістайл в номінації фрістайл поєдинки (Freestyle battles). Розглянуто особливості змагальної діяльності учасників різних вагових категорій, а також специфіку формату змагань, що проводились за системою вибування.

Спортсмени змагалися у двох вагових категоріях: до 65 кг і понад 65 кг. Формат змагань вимагав максимальної концентрації, адже кожна помилка могла призвести до вибування із змагань. У категорії до 65 кг поєдинки складались з трьох раундів включно з фіналом, у той час як у категорії 65+ кг – з чотирьох, включаючи фінал. Тривалість виступу для одного спортсмена в раунді становила 45 секунд. Учасники демонстрували свої вміння та навички за п'ятьма критеріями оцінювання: статика, динаміка, статико-динаміка, комбінації та різноманітність елементів.

Мета дослідження проаналізувати змагальну діяльність спортсменів різних вагових категорій в стріт воркауті. Для досягнення мети дослідження було використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики.

Результати роботи та висновки. Стріт воркаут - це популярний вид фізичної активності, заснований на виконанні вправ із використанням маси власного тіла на вуличних спортивних майданчиках. Його доступність і універсальність сприяли широкому поширенню як серед молоді, так і серед професійних спортсменів у багатьох країнах світу. Змагання з воркауту щороку об'єднують велику кількість учасників, серед яких формуються команди, найвідомішими з яких є Barbarians, BarStarzz і Bartendaz. Міжнародний розвиток цього виду вуличного спорту координується Всесвітньою федерацією стріт воркауту та калістеніки (WSWCF), яка була заснована у 2011 році.

Структура та особливості змагальної діяльності у стріт воркауті передбачають від спортсменів демонстрацію високого рівня фізичної, технічної та психічної підготовки. Однією з найяскравіших форм змагальної діяльності у стріт воркауті в дисципліні

¹ Аспірант кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури Імені Івана Боберського, <https://orcid.org/0000-0002-5096-1673>

² Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури Імені Івана Боберського, <https://orcid.org/0000-0002-5335-0683>

фрістайл є фрістайл поєдинки (freestyle battles), які передбачають демонстрацію комбінацій статичних, динамічних і статико-динамічних варіацій елементів.

Елемент у стріт воркауті - це фізична вправа або рух, який виконується з використанням ваги власного тіла на перекладині, паралельних брусах, чи іншому вуличному спортивному обладнанні та має чітко визначену техніку виконання, рівень складності й належить до певної групи елементів (статика, динаміка, силова вправа, баланс тощо).

Фрістайл поєдинки проходять у форматі на вибування, що значно підвищує рівень напруги серед учасників змагань та вимагає максимальної концентрації, та стратегії виступів. Змагання організуються за двома ваговими категоріями: до 65 кг і понад 65 кг. Тривалість виступу для одного спортсмена в кожному раунді становить 45 секунд. У категорії до 65 кг поєдинки передбачають три раунди разом з фіналом, а у категорії понад 65 кг – чотири, включаючи фінал.

У ході проведення дослідження було здійснено аналіз змагальної діяльності спортсменів за двома ваговими категоріями: до 65 кг і понад 65кг на Чемпіонаті України зі стріт воркауту у дисципліні фрістайл в номінації фрістайл поєдинки (Freestyle battles). Основою аналізу стали п'ять ключових критеріїв оцінювання: статика, динаміка, статико-динаміка, комбінаційність і різноманіття елементів. Отримані результати дозволили визначити сильні сторони підготовки учасників та слабкі місця, що потребують удосконалення у подальшому тренувальному процесі.

Отже, нами проведено аналіз змагальної діяльності спортсменів різних вагових категорій в стріт воркауті на Чемпіонаті України за основними критеріями оцінювання.

Ключові слова: фрістайл поєдинки, вуличний спорт, стріт воркаут, кваліфікований спортсмен, критерії оцінювання, змагання, вагова категорія.

Competitive Activity of Qualified Athletes in Street Workout

Abstract. The article presents an analysis of athletes' competitive activity in different weight categories during the Ukrainian Street Workout Championship in the freestyle discipline, specifically in the freestyle battles nomination. The study examines the peculiarities of athletes' performances across weight categories, as well as the specific format of elimination-based competitions.

Participants competed in two weight categories: up to 65 kg and over 65 kg. The competition format required maximum focus, as even a single mistake could lead to elimination. In the up to 65 kg category, battles consisted of three rounds including the final, whereas in the over 65 kg category, there were four rounds, also including the final. Each performance in a round lasted 45 seconds. Athletes demonstrated their skills based on five judging criteria: statics, dynamics, static-dynamics, combinations, and variety of elements.

Purpose of the study: to analyze the competitive activity of athletes in different weight categories in street workout. To achieve this goal, the following methods were used: theoretical analysis and synthesis, analysis of documentary materials, and statistical data processing.

Results and conclusions: Street workout is a widespread form of physical activity based on bodyweight exercises performed on outdoor fitness equipment. Its accessibility and versatility have contributed to its popularity among youth and professional athletes worldwide. Competitions in street workout annually gather large numbers of participants, often forming teams—some of the most well-known being Barbarians, BarStarzz, and Bartendaz. The global development of this sport is overseen by the World Street Workout & Calisthenics Federation (WSWCF), established in 2011.

The structure and specifics of competitive activity in street workout require athletes to demonstrate a high level of physical, technical, and mental preparation. One of the most

engaging forms of competition in the freestyle discipline is the freestyle battle, which involves showcasing a combination of static, dynamic, and static-dynamic elements.

An element in street workout is a physical movement or exercise performed using one's body weight on bars, parallel bars, or other outdoor workout equipment. It has a defined technique, level of difficulty, and belongs to a specific element group (statics, dynamics, strength-based, balance, etc.).

Freestyle battles follow an elimination format, which intensifies competitive tension and demands strategic planning and high concentration from participants. Competitions are held in two weight categories: up to 65 kg and over 65 kg. Each athlete performs for 45 seconds in each round. In the up to 65 kg category, battles consist of three rounds including the final, and in the over 65 kg category—four rounds, also including the final.

During the study, the competitive activity of athletes in both weight categories was analyzed at the Ukrainian Street Workout Championship in the freestyle battles nomination. The analysis was based on five main judging criteria: statics, dynamics, static-dynamics, combinations, and element variety. The results allowed identification of athletes' strengths and weaknesses that should be addressed in future training processes.

Keywords: freestyle battles, street sport, street workout, qualified athlete, judging criteria, competition, weight category.

Вступ

Спорт у сучасному суспільстві виконує надзвичайно важливу роль - він не лише сприяє формуванню здорового способу життя, а й забезпечує всебічний розвиток особистості [1]. Через систематичні тренування та участь у змаганнях спортсмен розвиває фізичні якості (силу, витривалість, гнучкість, координацію), а також силу волі, самодисципліну та вміння діяти в умовах стресу [4,5]. Особливу значущість у цьому процесі відіграють змагання, оскільки саме вони дозволяють реалізувати спортивний потенціал, мотивують до постійного вдосконалення та створюють середовище здорової конкуренції [3,7]. Змагання сприяють всебічному розвитку, пошуку ефективніших тренувальних підходів для підвищення рівня майстерності спортсменів [9,10,11].

Стріт воркаут - яскравий приклад того, як вуличний спорт трансформується у серйозну змагальну дисципліну з міжнародним визнанням. Його розвитком на глобальному рівні опікується Всесвітня федерація стріт воркауту та калістеніки (World Street Workout & Calisthenics Federation - WSWCF), заснована 8 квітня 2011 року. Завдяки її зусиллям проведено численні змагання світового рівня, починаючи з першого чемпіонату у 2011 році в Латвії. Саме на цих перших змаганнях українські спортсмени гідно заявили про себе: Козир Є. і Кочерга Є. здобули перемоги, що заклало підґрунтя для подальшого розвитку вуличного спортивного напрямку в Україні [4].

Змагання з стріт воркауту щороку об'єднують тисячі учасників з різних країн, серед яких формуються команди, що представляють свої міста. У міжнародному просторі вже сформувалися легендарні колективи, які суттєво вплинули на розвиток цього виду спорту. Зокрема, до найвідоміших світових команд належать Barbarians, BarStarzz та Bartendaz. Їх стиль, ідеологія та рівень виконання елементів стали орієнтиром для багатьох спортсменів по всьому світу.

Незважаючи на те, що в Україні стріт воркаут поки що не має статусу офіційного виду спорту, він активно розвивається як громадський і молодіжний рух. Його популярність значною мірою підтримується завдяки соціальним мережам (TikTok, Instagram, YouTube та ін.), де відео з комбінаціями елементів, викликами щодо випробування власних сил, вмінь та навичок, які спортсмени надсилають один одному

в соціальних мережах стрімко набирають перегляди, формуючи нову хвилю мотивації до початку занять стріт воркаутом серед молоді.

З 2020 року організацією національного рівня в Україні займається громадська організація: «Федерація Стріт Воркаут Україна», яка сприяє проведенню змагань, підтримці спортсменів та популяризації даного виду вуличного спорту [3,4]. Щороку в Україні проходять десятки заходів - від обласних змагань з різних дисциплін стріт воркауту до всеукраїнських чемпіонатів, де змагаються як новачки, так і досвідчені спортсмени.

Вагомий внесок у формування спортивного середовища роблять українські воркаут-команди, які стабільно беруть участь у змаганнях, демонструючи високий рівень підготовки. Серед найактивніших та найвідоміших українських команд є: Bisons, Strong Family Brovary, Workout Legends Bar Styles, Workout Place, SLS Club та інші [6].

Ці команди не лише здобувають призові місця, а й виступають амбасадорами стріт воркауту у своїх регіонах, організують відкриті тренування, майстер-класи, беруть участь у благодійних та соціальних проєктах [6].

Таким чином, стріт воркаут в Україні - це більше, ніж фізична активність. Це частина сучасної культури молоді, що формує нову генерацію свідомих, активних і цілеспрямованих людей.

Мета дослідження: проаналізувати змагальну діяльність спортсменів різних вагових категорій в стріт воркауті.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики.

Результати

На Чемпіонаті України зі стріт воркауту в номінації фрістайл поєдинки взяло участь 33 спортсмени з різних областей України. Спортсмени поділялись на такі вагові категорії: категорія до 65 кг, та категорія понад 65 кг. В категорію до 65 кг. увійшло 11 досвідчених спортсменів, в той час як до категорії понад 65 кг. увійшли 22 спортсмени. В фрістайлі поєдинках спортсмени усіх вагових категорій демонстрували власні комбінації елементів протягом 45 с. в одному раунді змагаючись з підібраним суперником.

Учасники змагалися між собою у форматі на виліт. Спортсмен який набрав менше балів за комбінації елементів за критеріями оцінювання вибував із змагань. Натомість спортсмен який здобув перемогу над суперником переходив до наступного раунду змагань де судді призначали йому нового суперника. Визначення переможців відбувалось в кожному раунді за підрахунками набраних спортсменами балів. Нагородження відбувалось окремо для кожної вагової категорії після фінального раунду.

Для об'єктивного оцінювання виступів спортсменів на змаганнях зі стріт воркауту призначається колегія з п'яти суддів, кожен із яких керується призначеним йому критерієм оцінювання. Оцінка виступів спортсменів на змаганнях проводиться за такими критеріями: статика, динаміка, статико-динаміка, комбінації та різноманітність елементів.

Критерій статика: оцінюється технічна якість та рівень складності виконання статичних елементів. Обов'язковою умовою для зарахування є чітка фіксація положення тіла у визначеній позиції протягом 2-3 секунд.

Критерій динаміка: передбачає оцінювання динамічних (технічно складних) елементів. Основною вимогою є повне завершення елемента без порушення техніки

виконання, збереження контролю над рухом і відсутністю зайвих дотиків до підлоги, гімнастичних матів чи конструкції та падінь.

Критерій статико-динаміка: суддя цього критерію оцінювання аналізує якість поєднання статичних і динамічних компонентів в одному русі. Елемент вважається зарахованим, якщо присутня чітка фіксація статичного положення 2-3с, а також простежується амплітудна зміна положення тіла під час виконання динамічної частини елемента.

Критерій комбінації: комбінація розпочинається з трьох елементів, виконаних послідовно без переривань під час виконання. Обмежень щодо її загальної тривалості немає. Для позитивного оцінювання важливо, щоб усі елементи виконувалися чітко, без зупинок, дотиків до підлоги, матів чи конструкцій, а також без падінь.

Критерій різноманітність: Оцінюється присутність у виступі спортсмена різних груп елементів (статика, динаміка, силові, баланс тощо). За кожну групу суддя виставляє оцінку в межах від 2 до 6 балів, при цьому враховується наявність технічних помилок, або невдалих спроб, за які можуть знизити підсумкову оцінку.

У категорії до 65 кг змагання проводились в три раунди, останній з яких - фінал.

Перший раунд: попередній етап - характеризується широким діапазоном підготовленості учасників.

Загальний діапазон результатів: від 116,5 до 310. У першому раунді рівень підготовки учасників сильно коливався, що відображалося як у загальній сумі балів, так і в окремих критеріях. Деякі учасники показали високий рівень майстерності, інші - базовий рівень, що й стало підставою для вибування зі змагань.

Статика (8 – 111 балів): найвищі бали в статичних елементах отримали учасники, що виконували чіткі, технічно правильні та довгі фіксації складних статичних елементів, демонструючи хорошу силову витривалість. Інші учасники обмежувалися лише базовими статичними елементами, що було відображено в оцінках за критерієм статика на рівні 8-20 балів.

Динаміка (1 – 35 балів): в деяких випадках виконання динаміки було обмеженим або слабо контрольованим, з частими технічними помилками. Найвищі оцінки у динаміці отримали ті, хто використовував елементи середньої складності з хорошим контролем рухів під час виконання.

Статико-динаміка (4 – 76 балів): тут проявились відмінності у вмінні поєднувати статичні й динамічні елементи в одному виступі. Ті, хто мав низький результат за цим критерієм (4-14 балів), переважно демонстрували сам статичний елемент з порушенням техніки або відсутністю переходу до динамічної варіації елемента. Найвищі бали отримали спортсмени які вдало поєднували статичне утримання елементів протягом 2-3с з переходом в динамічну варіацію з кінцевим утриманням елемента ще на 1с.

Комбінації (40 – 93 балів): високі оцінки давались за логічну побудову серій елементів, без зупинок, падінь і технічних помилок під час виконання. Учасники з нижчими результатами часто показували однотипні елементи в комбінації з перериванням, що в суддів знижувало враження цілісності комбінації.

Різнманітність (31 – 64 балів): високі бали отримували ті, хто використовував різні групи елементів: силові, динамічні, статичні, баланс та ін. Учасники з низькими оцінками обмежувалися виконанням елементів однієї групи.

Спортсмени з високими загальними результатами 250 балів і вище пройшли до наступного раунду завдяки стабільно високим результатам в кількох критеріях оцінювання. Вибули ті, хто мав однотипні виступи, слабшу підготовленість.

Другий раунд: Характеризується підвищенням конкуренції серед учасників - меншою різницею в рівні підготовленості. Загальний діапазон балів коливався: від 180 до 347. У другому раунді усі учасники демонстрували вищий рівень, слабших за загальною підготовкою вже не залишилось. Ключову роль почала відігравати стабільність виступу та складність елементів використаних для побудови комбінацій.

Статика (75 – 108 балів): усі учасники в цьому раунді вже демонстрували високий рівень силової витривалості та контроль у статичних елементах. Найвищі бали здобули ті, хто включив у виступи нестандартні фіксації та поєднання статичних елементів різної складності.

Динаміка (8 – 90 балів): один з учасників здобув 90 балів, що стало максимумом серед усіх раундів, завдяки виконанню динамічних елементів середньої та високої складності без технічних помилок. Інші учасники мали середній рівень - 8–21 бал, що вказує на використання більш простих по виконанню динамічних елементів, або на наявність дрібних помилок.

Статико-динаміка (29 – 88 балів): помітна тенденція до зростання складності: учасники включали 2-3 статико-динамічні елементи у комбінації, демонструючи контроль на кожному етапі елементів. Найнижчі оцінки свідчили про нестабільність при переходах між статикою і динамікою, але повне ігнорування спортсменами цього критерію вже не зустрічалося.

Комбінації (48 – 88 балів): майже всі учасники показали цілісні та добре структуровані комбінації з використанням різноманітних елементів. Виступи спортсменів високо оцінювались, коли включались переходи між різними рівнями складності елементів, було чергування статичної і динамічної, та демонструвались креативні комбінації елементів.

Різнорівневість (19 – 67 балів): у більшості виступів спорт спостерігалося активне використання різних груп елементів, що урізнорівневило їхні виступи. Лише один учасник отримав малу кількість балів (19 балів), що вказує на нижчу креативність виступу.

Прохід у 3 раунд забезпечували не просто сильні сторони, а збалансованість підготовленості спортсменів за п'ятьма критеріями. Учасники з одним дуже сильним компонентом, але слабкими іншими, зазвичай програвали більш універсальним спортсменам, котрі мали хорошу підготовленість по усіх критеріях оцінювання.

Третій раунд: фінальний раунд в якому між спортсменами була серйозна боротьба на межі можливостей за звання Чемпіона України.

Загальний діапазон балів третьому фінальному раунді коливався: від 270 до 356. В третьому раунді виступали найсильніші учасники, які продемонстрували високу технічну, фізичну, психічну підготовленість, а також відмінне тактичне мислення у побудові виступу. Похибка в 10–15 балів уже вирішувала долю перемоги, і оцінювалась кожна деталь.

Статика (44 – 161 балів): один з учасників отримав неймовірні 161 бал, що стало абсолютним рекордом і свідчить про високу складність і тривалість виконаних ним елементів. Інші учасники також демонстрували чіткі, технічно грамотні дії, хоч і з меншою складністю.

Динаміка (16 – 33 балів): всі учасники мали чітке, швидке та різноманітне виконання, однак використовували динамічні елементи не в повному потенціалі віддаючи перевагу іншим критеріям. Помітно, що динаміка не домінувала, але слугувала як ефективне підсилення загальної композиції виступу спортсменів.

Статико-динаміка (27 – 60 балів): зростання складності продовжилось. Виступи включали неодноразові переходи з динаміки в статику та навпаки. Найвищі оцінки давались за комбінації які склались з елементів високої складності (горизонт, літак,

передній вис та ін.), а також силовими переходами в елементи які потребують балансування (стійка на одній руці, горизонт на 1 руці та ін.).

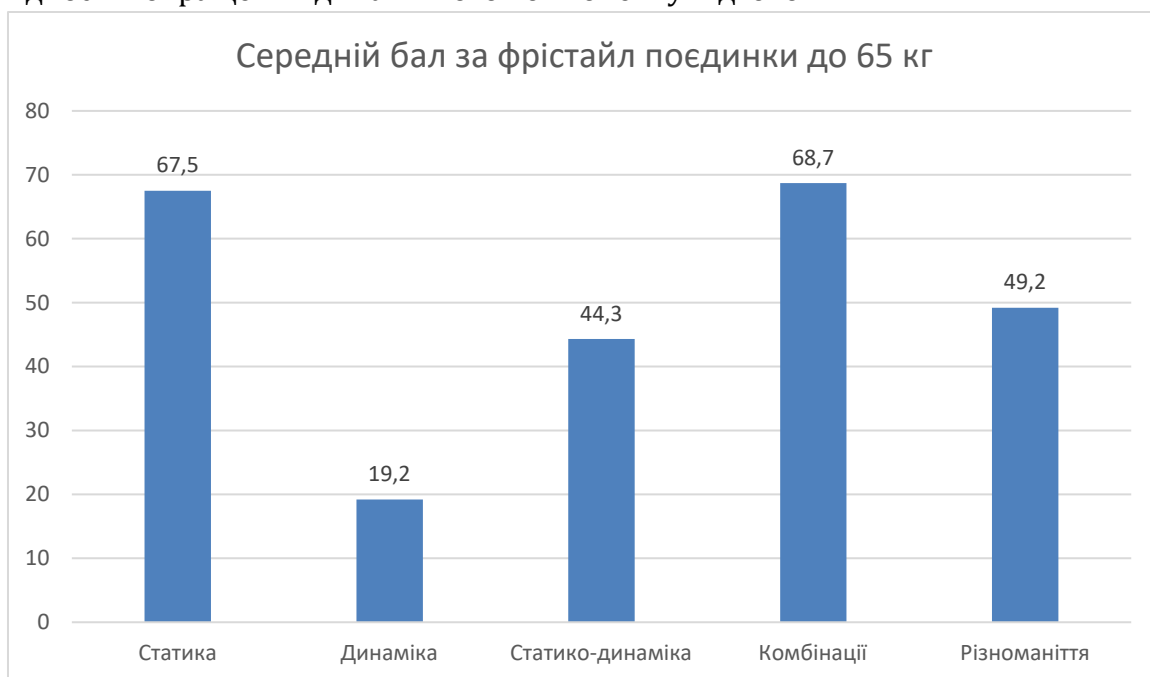
Комбінації (80 – 105 балів): складова комбінацій стала визначальною: різноманітність, логіка, ритмічність і технічна якість виконання елементів вирізняли лідерів від слабших спортсменів. Переможні виступи включали поєднання з 5 і більше груп різноманітності елементів без пауз і повторень.

Визначальними стали дві речі: складність статичної складової елементів і тактика побудови побудови виступу. Переможець мав найвищий показник у трьох з п'яти критеріїв. Учасники з меншими оцінками все одно демонстрували дуже високий рівень, але відставали через дрібні технічні похибки або слабшу композицію.

Аналіз результатів виступів спортсменів у ваговій категорії до 65 кг у фрістайл поєдинках дозволив виявити загальні тенденції рівня підготовленості учасників за основними критеріями оцінювання. Найвищі середні бали в критеріях комбінації - 68,7 балів та статиці - 67,5 балів, що свідчить про високий рівень володіння даного типу елементів з чітким контролем позицій і здатністю поєднувати їх у цілісні комбінації. Достатньо високі результати були також зафіксовані за критерієм різноманітність - 49,2 балів, що вказує на креативний підхід у побудові виступів учасниками з демонстрацією широкого набору елементів з різних груп.

Натомість нижчі показники були отримані в критеріях статико-динаміка - 44,3 балів та особливо в критерії динаміка - 19,2 бали, що свідчить про потребу в удосконаленні техніки виконання складних динамічних елементів.

Таким чином, результати оцінювання вказують на перевагу підготовленості спортсменів за критерієм статики та комбінацій, водночас акцентуючи увагу на необхідності покращення динамічного компоненту підготовки.



Фрістайл поєдинки у категорії понад 65 кг проводилися в чотири раунди – включаючи фінал.

Перший раунд: характеризується широким діапазоном підготовленості учасників. У першому раунді змагань зафіксовано значну варіативність у рівні підготовленості спортсменів, що підтверджується загальними балами - від 55 до 344. Це свідчить про участь як новачків, так і кваліфікованих спортсменів, що демонструють стабільність та технічну впевненість під час своїх виступів.

Статика (13 – 99 балів): найвищі результати отримали учасники, які чітко і впевнено утримували складні статичні елементи. Низькі бали були наслідком недостатньої силової витривалості та помилок у виконанні (наприклад, неточна у відповідності до техніки виконання фіксація елемента, або передчасне завершення його виконання).

Динаміка (6 – 71 балів): найвищі бали набрали учасники, які виконували швидкі, гармонійні та контрольовані динамічні елементи (оберти, повороти, перельоти тощо). Натомість спортсмени з низькими оцінками допускали недозавершеність рухів, технічні помилки або занадто простий набір елементів.

Статико-динаміка (4 – 67 балів): найуспішніші учасники демонстрували чіткий перехід від статичної до динамічної варіації елементів, виконуючи складні поєднання (наприклад, підйом у передній вис з подальшим переходом у горизонт). Ті учасники, хто набрав мінімум, не показали комбінацій між цими компонентами або мали технічні помилки під час виконання.

Комбінації (17 – 92 балів): учасники з високими результатами будували логічні, тривалі комбінації з плавними переходами та мінімумом помилок. Учасники з низькими оцінками часто мали обривчасті комбінації, технічно прості або з помітними помилками.

Різноманітність (15 - 64 балів): Найвищі оцінки отримали ті, хто виконав елементи з усіх основних груп (статика, динаміка, баланс елементи, різноманітні виходи та ін). Найнижчі бали вказують на використання обмеженого набору елементів в комбінаціях.

Другий раунд: зростання рівня технічної підготовленості учасників. У цьому раунді змагань спостерігається загальне зростання рівня виступів спортсменів. Загальні бали учасників становили від 110 до 298 балів, це вказує, що більшість слабших спортсменів уже вибули зі змагань а в другий раунд пройшли ті, хто здатен показати стабільний виступ.

Статика (12 - 123 балів): результати зросли до 123 балів через збільшення кількості складних статичних елементів (наприклад, передній вис, літак, горизонт та ін). Найсильніші учасники утримували елементи без помилок в техніці утримання і протягом достатнього для зарахування суддями часу утримання.

Динаміка (3 – 45 балів): Деякі учасники зберегли технічну точність, але значна частина допустила помилки під час виконання, втратили темп, що було наслідком фізичної, або психічної втоми та надмірної обережності.

Статико-динаміка (3 - 63 балів): ті спортсмени, які демонстрували хороший рівень підготовленості за критерієм статичності показали хороше поєднання статичної і динамічної варіації елементів, що в свою чергу дало їм отримати високі оцінки за цим критерієм оцінювання. Учасники з низькими балами часто обмежувалися або лише статичними, або лише динамічними елементами, без якісного переходу між ними.

Комбінації (23 - 93 балів): комбінації стали довшими по тривалості і включали в себе елементи різного рівня складності. Найкращі учасники поєднували 6-8 елементів в одне злагоджене виконання, з акцентом на плавність та ритм. Менш досвідчені спортсмени мали помітні зупинки та меншу різноманітність.

Різноманітність (26 – 58 балів): учасники з високими балами демонстрували широкий арсенал елементів, зокрема з рідко використовуваних груп елементів іншими учасниками. Слабші спортсмени – обмежувалися елементами з декількох груп у своїх виступах.

Третій раунд: Стабілізація виступів і демонстрація власного креативного підходу у виступах. У цьому раунді більшість учасників показали максимальні для себе результати. Загальні оцінки виступів спортсменів варіювались від 173 до 334 балів.

Статика (33 - 81 балів): ті учасники, які були лідерами, демонстрували максимальну складність використовуваних елементів та тривалість комбінацій. Деякі учасники змогли покращити результати, порівняно з попереднім раундом.

Динаміка (7 - 52 балів): Позитивним стало те, що більшість виступів були більш точними, технічно правильними та завершеними, аніж у попередніх раундах. Виділяються учасники, які зберегли чистоту рухів навіть у складних комбінаціях незважаючи на зростаючу втому від напружених виступів в попередніх раундах.

Статико-динаміка (17 - 82 балів): успішні виступи в цьому критерії характеризувались гармонійністю, продуманістю та технічною завершеністю. Найкращі комбінації включали плавний перехід між статичними елементами з чітким ритмом і плавністю під час виконання статико-динамічної варіації елементів. Нижчі бали отримані спортсменами поспівають нарастаючою фізичною втомою.

Комбінації (35 - 95 балів): найсильніші учасники об'єднували по 7 і більше елементів, демонструючи витривалість, техніку і різноманітність. Слабші виступи були коротші, мали технічні помилки під час виконання елементів.

Різнманітність (34 - 63 балів): найвищі оцінки отримали ті, хто включив найширший набір елементів з різних груп різноманітності (силових, балансуєчих, координаційних та ін). Менш успішні – повторювали одні й ті самі елементи без особливої креативності в їх поєднанні.

Четвертий раунд: раунд в якому була висока інтенсивність виступів спортсменів в умовах підвищеної напруги і стресу. Фінальний раунд показав найвищу концентрацію технічно складних елементів. Загальні оцінки учасників варіювались від 187 до 247 балів.

Статика (52 - 68 балів): найкращі учасники зберегли технічну якість виконання елементів на фоні втоми, демонструючи високу фізичну, технічну та психічну підготовленість. Розрив в результатах виступів за цим критерієм оцінювання був незначним. Ті учасники які набрали меншу кількість балів використали статичні елементи нижчого рівня складності.

Динаміка (8 - 29 балів): деякі учасники відчутно знизили використання складних динамічних елементів через бажання не ризикувати зривом комбінацій через падіння. Однак інші змогли включити і вдало виконати складні динамічні елементи у своїх виступах.

Статико-динаміка (11 - 38 балів): успішні виступи включали статико-динамічні варіації елементів середнього рівня складності (підтягування в передньому висі, відтискання в горизонті та ін) часто з комбінацією силових і координаційних елементів. Помилки в цьому критерії допустило декілька учасників, які не змогли через втому якісно продемонструвати свої навички, що вплинуло на їхні результати.

Комбінації (50 - 85 балів): фіналісти продемонстрували максимальну зібраність та технічну плавність. Найуспішніші комбінації не лише довгі, а й композиційно складні.

Різнманітність (40 - 45 балів): учасники продемонстрували добре відпрацьовані елементи з більшості груп різноманітності. Однак, новизна та експериментальність в порівнянні з минулими раундами трохи зменшились, що може пояснюватись підвищеним зосередженням спортсменів на стабільності виступів.

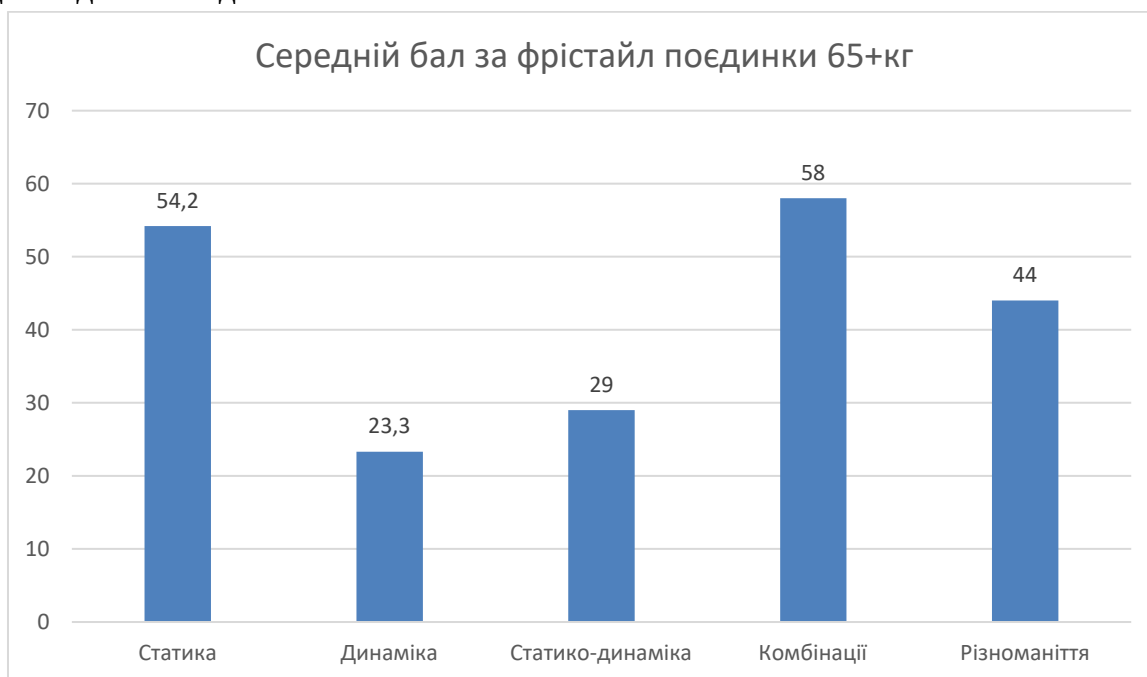
Переможці показали максимальну збалансованість у всіх критеріях, зокрема лідери набирали понад 230 балів загалом. Статика та динаміка залишаються основними критеріями, які забезпечують базовий рівень виступу. Проте, ключову роль у фінальних етапах відігравали комбінації та статико-динаміка. Найкращі результати досягали спортсмени, які мали збалансовані показники по всім критеріям оцінки. З кожним раундом учасники демонстрували покращення, що свідчить про високий рівень фізичної, технічної та психологічної підготовленості спортсменів а також

здатність пристосовуватися до складних умов змагань. В ваговій категорії понад 65 кг був високий рівень конкуренції на фінальних етапах, де різниця між результатами лідерів складала лише кілька балів.

У результаті аналізу виступів спортсменів у ваговій категорії понад 65 кг у дисципліні фрістайл поєдинки встановлено, що найвищі середній бал учасники отримали за критеріями комбінації - 58 балів, та статика - 54,2 бала. Це свідчить про достатньо високий рівень контролю в ізометричних позиціях та вміння грамотно будувати логічні послідовності елементів в комбінації у своїх виступах.

Помітно нижчими виявився середній результат за критерієм статико-динаміка - 29 балів, що вказує на певні складнощі при виконанні елементів, які поєднують фіксацію та зміну положень тіла під час виконання динамічної варіації елементів. Показник середнього балу критерія різноманітності - 44 бали свідчить про бажання спортсменів урізноманітнити свої виступ, однак не завжди - технічно бездоганно, з використанням елементів з різних груп.

Найнижчий середній бал учасники отримали за критерієм динаміки 23,3 бала, що є характерною особливістю цієї вагової категорії, де динамічні рухи потребують більше силових і технічних зусиль через більшу масу тіла спортсменів. Таким чином, загальні результати свідчать про сильні сторони спортсменів у статичних елементах і побудові креативних комбінацій елементів у своїх виступах, проте водночас вказують на потребу вдосконалення динамічних та статико-динамічних варіацій елементів у процесі підготовки до змагань.



Висновки

Під час Чемпіонату України зі стріт воркауту учасники з двох вагових категорій (до 65 кг і понад 65 кг) продемонстрували яскраві та складні виступи. У змаганнях взяла участь значна кількість спортсменів, що свідчить про активний інтерес до цього виду спорту. Високий рівень підготовленості учасників підтверджує динамічний розвиток стріт воркауту в Україні та зростання його популярності. Кожна вагова категорія відзначилася власними досягненнями, а самі змагання стали важливим чинником для подальшого вдосконалення спортсменів.

Результати аналізу змагальної діяльності а саме фрістайл поєдинків у категорії 65+ кг, що проводилися у форматі вибування, показує високий рівень змагальної

напруги, а також варіативність рівня підготовленості учасників. Протягом усіх раундів змагань спостерігалася чітка різниця між спортсменами, які демонстрували комплексну технічну майстерність, і тими, хто ще має прогалини у ефективному виконанні елементів за окремих критеріями оцінювання. Учасники, що проходили до наступних раундів, відзначалися стабільно високими результатами у динаміці, комбінаціях елементів та різноманітності, що свідчить про їхню універсальність і готовність адаптуватися до високого темпу та напрузі змагань.

У ваговій категорії до 65 кг усі 11 спортсменів продемонстрували високий технічний рівень. Лідери, які протягом кількох раундів демонстрували впевнене виконання динамічних і комбінацій елементів, а також складних статико-динамічних варіацій елементів. У другій сітці (22 учасники) загальна картина була більш різноманітною: в першому раунді більшість учасників продемонстрували середній рівень підготовленості, однак подальші раунди виявили спортсменів, здатних утримувати стабільність у технічному виконанні та демонструвати зростання результатів у ключових компонентах.

Найбільш проблемним для більшості учасників залишився критерій статико-динаміки. Незважаючи на поодинокі високі бали в цьому аспекті, більшість спортсменів не змогли поєднати статичні позиції з динамічними варіаціями на достатньому рівні, що свідчить про необхідність спеціалізованої підготовки. Аналогічно, у спортсменів із нижчими загальними результатами простежується тенденція до низької різноманітності елементів та креативності виступів, а також обмеженого арсеналу елементів, що негативно впливало на загальне враження від виступу у суддів.

Формат фрістайл поєдинків на вибування підкреслив важливість психологічної стійкості, витривалості та здатності спортсменів адаптовувати свої технічні вміння і навички в умовах обмеженого часу, та постійного психічного тиску й напруги. Переможці відзначались здатністю утримувати високий рівень якості виконання на всіх етапах, демонструючи послідовність, варіативність та мінімальну кількість технічних помилок.

Отже, проведений аналіз підкреслює необхідність цілеспрямованої підготовки спортсменів з акцентом на виконання елементів різної складності, підвищення рівня різноманітності навичок статико-динаміки. Результати також підтверджують ефективність змагань у форматі на вибування для виявлення найбільш підготованих спортсменів.

Список використаних джерел

1. Бойко І. В. Стріт воркаут як альтернатива традиційному спорту // *Фізичне виховання і спорт*. 2020. \[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://lib.sumdu.edu.ua/Books/1539.pdf>
2. Воронцова І. А., Небоженко А. С. Заняття street workout студентів. 2018. \[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.khpa.edu.ua//jspui/handle/123456789/1038>
3. Оробець І. Д. Воркаут як засіб покращення фізичних якостей студентів. 2021. \[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/3688>
4. Гордієнко О. І. Особливості організації та проведення тренувань та змагань з «Street workout». 2019. \[Електронний ресурс]. – Режим доступу:

- <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/58368>
5. Фоменко О., Школа О. Воркаут: основи техніки і методика навчання. 2018. \[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.khpa.edu.ua//jspui/handle/123456789/910>
 6. Воркаут клуби // Міністерство молоді та спорту України. Спорт для всіх. \[Електронний ресурс]. – Режим доступу: [<https://sportforall.gov.ua/proiekty/vorkautkluby/>](<https://sportforall.gov.ua/proiekty/vorkaut-kluby/>)
 7. Bompa T. O., Buzzichelli C. *Advanced Strength and Conditioning*. Human Kinetics, 2015. \Retrieved from <https://eprints.ums.ac.id/44910/>
 8. Regal O. Street workout as a sport for all. 2015. \Retrieved from <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/76942>
 9. Podrihalo I., Lermakov S. Comparative analysis of morphological indicators of street workout athletes with different training experience. 2021. \Retrieved from <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/1596>
 10. Smith A. *Functional Training and Street Workout Techniques*. Routledge, 2021. \Retrieved from (<https://managementsport.edu.umontpellier.fr/iles/2022/03/Article-Marc-Smith-Street-workout-potentiel-touristique-urbain.pdf>)
 11. Sanchez-Martinez J., Plaza P. Morphological characteristics of Street Workout practitioners. 2017. \Retrieved from <https://www.researchgate/publication/360024277.pdf>.