



РЕГИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
**ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ**

УТВЕРЖДАЮ:
Министр физической культуры и
спорта Забайкальского края


А.К. Середкин

« 5 » 2024 года



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГУ «РЦСП» Забайкальского
края»


А.В. Максимов

2024 года



УТВЕРЖДАЮ:
Президент РСОО «Функциональное
многоборье Забайкальского края»


Д.С. Седов

« 5 » 2024 года



ПОЛОЖЕНИЕ

«Кубок Забайкальского края по функциональному многоборью среди команд»

17 августа 2024 года

номер-код вида спорта 1340001311Я

г. Чита 2024

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Кубок Забайкальского края по функциональному многоборью среди команд (далее - Соревнования) проводятся по действующим правилам вида спорта «функциональное многоборье», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 апреля 2019 г. № 346, в соответствии с «Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2024 год», и решении Министерства физической культуры и спорта Забайкальского края о государственной аккредитации региональной спортивной федерации в субъекте Российской Федерации от 28.04.2023 № ГРОСФ-20230412-12526001790-3 и проводятся с целью:

- развития функционального многоборья как вида спорта в Забайкальском крае.

1.2. Задачами проведения спортивного соревнования являются:

1.1.2. пропаганда здорового образа жизни и регулярных занятий спортом среди населения Забайкальского края;

1.1.3. повышение спортивного мастерства среди занимающихся функциональным многоборьем в Забайкальском крае;

1.1.4. подготовка спортивного резерва;

1.1.5. формирование состава сборной команды Забайкальского края по функциональному многоборью на 2024 -25 год;

1.1.6. привлечение населения и молодежи, в частности, к занятиям функциональным многоборьем в спортивных клубах Забайкальского края;

1.1.6. обеспечение доступности занятий функциональным многоборьем для всех жителей Забайкальского края.

1.3. Запрещается участие спортсменов, спортивных судей, тренеров, руководителей спортивных команд и других участников официального спортивного соревнования в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальное спортивное соревнование (Ст. 6.22 Кодекса Российской Федерации об Административных Правонарушениях).

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Соревнования проводятся 17 августа 2024 года с 09:30 до 15:00 часов

2.2. Соревнования проводятся по адресу в г. Чита, Ингодинский район, ул. Колхозная 1 ст.3, спортивная база «Берёзка»

2.3. Программа проведения:

С 7 июня 12:00 по 16 АВГУСТА 18:00 он лайн регистрация команд в сети интернет по адресу: <https://vk.com/ffmzab>

16 АВГУСТА 2024 года:

- 18:00 заседание судейской коллегии; (место проведение уточниться дополнительно)

17 августа 2024 года:

- 09:30-10:00 прибытие организаторов соревнования. Подготовка спортивного оборудования;
- 09:30 –09:55 прибытие, регистрация, разминка участников соревнования;
- 09:50 - 10:00 Техническая подготовка 1-го комплекса;
- 10:00 - 10:10 построение участников соревнований, открытие соревнований;
- 10:15 начало соревнований. Первый комплекс категорий:

Команды Начинаящие женщины абсолютная

Команды Начинаящие мужчины и женщины абсолютная

Команды Начинаящие мужчины абсолютная

Команды Любители мужчины и женщины абсолютная

Команды Любители мужчины абсолютная

Команды Атлеты мужчины и женщины абсолютная

Команды Атлеты мужчины абсолютная;

- 11:15 – 11:25 технический перерыв;
- С 11:25 до 12:40 второй комплекс категорий:

Команды Начинаящие женщины абсолютная

Команды Начинаящие мужчины и женщины абсолютная

Команды Начинаящие мужчины абсолютная

Команды Любители мужчины и женщины абсолютная

Команды Любители мужчины абсолютная

Команды Атлеты мужчины и женщины абсолютная

Команды Атлеты мужчины абсолютная;

- С 12:40 до 12:50 технический перерыв;
- 12:50 – 14:10 третий второй комплекс категорий:

Команды Начинаящие женщины абсолютная

Команды Начинаящие мужчины и женщины абсолютная

Команды Начинаящие мужчины абсолютная

Команды Любители мужчины и женщины абсолютная

Команды Любители мужчины абсолютная

Команды Атлеты мужчины и женщины абсолютная

Команды Атлеты мужчины абсолютная;

- 14:10 – 14:20 подведение результатов соревнований. Судейская коллегия.
- 14:20 -14:30 награждение. Закрытие соревнований
- 14:30 -15:00 убытие участников и организаторов с места проведения соревнований.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЯ

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением Соревнований осуществляет РСОО «функциональное многоборье Забайкальского края», совместно с ГУ «Региональным центром спортивной подготовки» Забайкальского края.

3.2. В тексте настоящего Положения используются термины и определения в следующем значении:

РСОО «ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ» - является организатором спортивных соревнований.

Соревнование - спортивное мероприятие с уникальной интенсивной спортивной программой, состоящей из заданий.

Задание - представляет собой уникальную комплексную двигательную задачу, состоящую из различных движений, представляющих собой локомоторные и перемещающие действия.

Положение - нормативный документ РСОО «ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ», определяющий порядок и условия участия атлетов, судей.

Атлет - это человек, обладающий необходимой совокупностью спортивных параметров для участия в спортивных соревнованиях РСОО «ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ»

Поток - это определенное количество спортсменов, вызываемое на соревновательную площадку (от 3 до 5 человек), в зависимости от количества дорожек на площадке (3,4 или 5), которые формируются согласно рейтингу (жеребьевке) и выступают по очереди согласно установленному организаторами таймингу.

Тайминг - это программа, расписанная с указанием времени.

Круг – это ряд упражнений в комплексе, которые повторяются максимальное количество раз в течение определенного отрезка времени.

Раунд - это ряд упражнений в комплексе, которые повторяются определенное количество раз, на время.

Задание - это упражнение или ряд упражнений, объединенные в комплекс.
Судья - лицо, назначенное Оргкомитетом и исполняющее свои обязанности в соответствии с договором и настоящим Регламентом.

Неспортивное поведение - это враждебные действия или поведение, направленные на причинение морального, физического и иного ущерба человеку (споры, насмешки, оскорбление или физическое насилие по отношению к представителям оргкомитета, другим спортсменам, зрителям и спонсорам Соревнований).

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

4.1.К Соревнованиям допускаются команды в следующих категориях:

- Начинаящие женщины абсолютная весовая категория;
- Начинаящие смешанная (мужчина и женщина) абсолютная весовая и возрастная;
- Начинаящие мужчины абсолютная весовая и возрастная;
- Любители смешанная (мужчина и женщина) абсолютная весовая и возрастная;
- Любители мужчины абсолютная весовая и возрастная;
- Атлеты смешанная (мужчина и женщина) абсолютная весовая и возрастная;
- Атлеты мужчины весовая и возрастная;

4.2. Минимальное количество участников в каждой категории (чтобы она считалась состоявшейся) – две команды

4.3. Все возрастные группы определяются по году рождения спортсменов (возрастные ограничения спортсмена определяются с учётом того, что данное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований).

4.4. Все команды участники Соревнований должны с 7 июня 2024 года с 12:00 по 16 августа 2024 года до 18:00 пройти он лайн регистрацию в сети интернет по адресу: <https://vk.com/ffmzab>

4.5. Внести организационный взнос в размере 3000 рублей с команды.

4.6. Каждый участник обязан предоставить справку от медучреждения о допуске к соревнованиям и медицинскую страховку.

4.7. Для участия в Соревнованиях каждый участник Соревнований обязан согласиться со всеми Правилами, включая отказ от претензий.

4.8. Каждый участник Соревнований обязан демонстрировать спортивное поведение:

4.8.1. Неспортивное поведение, может со стороны Оргкомитета наказываться штрафом со снятием очков, дисквалификацией, удалением Атлета с Соревнований, дисквалификацией с будущих Соревнований или в соответствии с законом;

4.8.2. Атлеты несут ответственность за поведение своих тренеров, группы поддержки и гостей. Если поведение кого-либо из указанной категории признается Оргкомитетом неспортивным или создающим помехи для организации и проведения Соревнований, тогда к этому тренеру, группе поддержки или гостям, а также к Атлету или Команде будут применены указанные выше дисциплинарные меры.

4.9. Оргкомитет оставляет за врачом Соревнований право, при вероятности вреда здоровью Атлета, безоговорочного снятия этого Атлета с участия в Соревнованиях.

4.10. Атлеты допускаются к участию только при наличии у них спортивной формы, не создающей помех судейской оценке стандартов движения, и спортивной обуви.

4.11. В Соревнованиях разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, поясных ремней для тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, компрессионной одежды, шапок, защиты паха и рук, магнезии, талька.

4.12. Не разрешается использование лямок, крюков, перчаток с крюками, клеящих веществ, комбинезонов для приседа и жимовых маек, костюмов с экзоскелетом и прочими усилителями.

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

- 5.1. На каждом из этапов Атлеты должны выполнить определенные соревновательные задачи.
- 5.2. Соревновательные задачи могут включать различные функциональные упражнения по перемещению собственного тела или внешних объектов в пространстве по усмотрению Оргкомитета.
- 5.3. Каждое соревновательное задание представляет собой уникальную комплексную двигательную задачу, состоящую из различных упражнений.
- 5.4. Комплексы упражнений для различных полов, а также возрастных категорий различаются по степени технической сложности и степени нагрузки.
- 5.5. Количество упражнений может быть произвольным, их необходимо выполнять в соответствии с заданием.
- 5.6. Элементы, входящие в программу соревнований, публикуются за три дня до соревнований либо ранее по решению Оргкомитета.
- 5.7. Формат заданий включает следующие составные части:
- 5.8. Определенные движения:
- Стартовая и конечная точки движения;
 - Ограничения в технике выполнения и/или используемом оборудовании в случае их наличия;
 - Различия в рамках категорий, при их наличии.
 - 5.8.2 Определенное количество подходов и/или повторений;
 - 5.8.3 Определенное оборудование;
 - 5.8.4 Определенный вес отягощений;
 - 5.8.5 Фиксированное время работы или лимит времени;
 - 5.8.6 Особенности присуждения очков.
- 5.9. Некоторые из заданий могут иметь временные штрафы. В случае если Атлет не выполняет в задании установленное количество раз, Атлет может получить штраф в размере 3 секунд за каждое невыполненное повторение и/или не продвинулся к следующему этапу Соревнований.
- 5.10. Некоторые из заданий могут иметь минимальный показатель повторений, веса отягощений или раундов для дальнейшего продвижения. В случае наличия подобного минимума это будет озвучено как часть задания. Неспособность Атлета достичь минимума приведет к невозможности продвижения Атлета к следующему заданию.
- 5.11. Если Атлет не переходит к выполнению следующего задания по какой-либо причине (травма, дисквалификация и т.п.), в общей таблице этот Атлет будет находиться в конце списка после всех, кто выполнил задание, и не сможет перейти на следующий этап Соревнований.
- 5.12. Масштабирование или изменение соревновательных заданий запрещены.
- 5.13. Атлет, до подачи стартовой команды, не может касаться соревновательного инвентаря, если иное не оговорено на инструктаже.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

- 6.1 Условия (принципы и критерии) определения победителей и призеров.
- 6.2 Система подсчета баллов
- 6.2.1. Для оценки результатов в соревновательных заданиях (выявления победителя) во всех категориях, действует единая 100-бальная система: атлет с лучшим результатом получает наибольшее число баллов (100), следующий за ним атлет получает 95 баллов и так далее в соответствии с таблицей:

100-бальная система	
Результат атлета/ команды	баллы

1	100
2	95
3	90
4	85
5	80
6	75
7	73
8	71
9	69
10	67
11	65
12	63
13	61
14	59
15	57
16	55
17	53
18	51
19	49
20	47

6.2.2. В случае выполнения задания Атлетами с одинаковым временем, то есть с одинаковым количеством набранных баллов, победитель определяется в дополнительном задании, которое определяется судьями непосредственно перед статном дополнительного задания.

6.2.3. В заданиях на время с временными ограничениями все повторения, которые не были выполнены атлетом, а также штраф 5 секунд за не завершение комплекса (не пересечение финишной линии) и штраф за фальстарт (преждевременное начало работы) прибавляются в виде штрафных секунд к основному времени выполнения задания.

6.2.4. Участники, снявшиеся с соревнований, или участники, не прошедшие на следующие задания Соревнований, за все последующие задания получают 0 баллов и остаются в общей таблице лидеров с учетом начисленных баллов.

6.2.5. Официальные результаты будут размещены в группе <https://vk.com/ffmzab> не позднее трех суток после завершения соревновательного дня. Оргкомитет оставляет за собой право вносить корректировки в таблицу лидеров в случае выявления дополнительных обстоятельств выполнения или судейства комплекса.

6.2.6. В случае дисквалификации Атлета его место присуждается Атлету, занимающему в таблице лидеров следующую по порядку позицию.

7. ШТРАФЫ И ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

7.1 В процессе соревнований или по их результатам к спортсмену могут быть применены штрафные санкции в виде:

- 7.1.1 Начисление штрафных секунд;
- 7.1.2 Вычитание повторений или дистанции;
- 7.1.3 Начисление штрафных баллов к результату;
- 7.1.4 Незачет подхода/попытки;
- 7.1.5 Устное предупреждение;
- 7.1.6 Дисквалификация с этапа или с текущих соревнований;

7.2 По результатам выполнения соревновательного задания, к спортсмену применяются штрафные санкции в зависимости от принятой для данного задания Схемы подсчета очков;

7.2.1. Штрафные санкции применяются в следующих случаях:

7.2.1.1. Спортсмен не выполнил регламент соревнований по какому-либо пункту;

7.2.1.2. Спортсмен демонстрирует неспортивное поведение;

7.2.1.3. Спортсмен совершил действия, не оговоренные в регламенте, не нарушающие правила Функционального многоборья, но нарушающие законодательство Российской Федерации.

7.3. Штрафные санкции применяются на усмотрение Оргкомитета соревнований или на усмотрение Главного судьи соревнований и могут быть опротестованы в соответствии с правилами.

8. ПРОТЕСТЫ И АПЕЛЛЯЦИИ

8.1 Рассмотрение спорной ситуации может быть произведено Главным судьей или Заместителем главного судьи непосредственно на соревновательной площадке сразу по окончании выступления Атлета без подачи протеста.

8.2 Любые протесты относительно судейства, стандартов движения, подсчета очков и правил должны быть поданы в письменном виде на имя Главного судьи соревнования.

8.3 Протест может быть подан не позднее конца соревнований.

8.4 Протест подается Атлетом лично.

8.5 Для вынесения решения по поданному протесту Главным судьей может быть приглашен Судья и тренер Атлета.

8.6 Атлет или любые иные лица не могут подавать протест относительно судейства, зачета повторений или качества движений других Атлетов.

8.7 Все заинтересованные стороны смогут предоставить известные им факты после закрытия Соревнований.

8.8 Решение по протесту, принятое в процессе Соревнований, является финальным и не подлежит изменению;

8.9 Видео, фотографии и т.д. не являются основанием для изменения решения Судьи Соревнований. Руководитель Оргкомитета или уполномоченное Оргкомитетом лицо могут запросить любые связанные с протестом медиа файлы, однако наличие этих файлов не гарантирует их использование в процессе вынесения решения.

9. СУДЕЙСТВО

9.1. Судьи ответственны за отслеживание стандартов движений и подтверждение результата Атлетов в протоколе.

9.2. Главный судья облечен высшей спортивной властью, направленной на соблюдение спортивной регламентации. Он рассматривает и принимает решения по всем претензиям (Протестам)

Главный судья имеет право: применять штрафные санкции; разрешать применение дополнительного соревновательного задания случае равенства очков в заходе; принимать или отклонять заключения, квалифицированные Судьями фактов; исключать из соревнования; откладывать соревнование в случае форс-мажорных обстоятельств или при возникновении угрозы безопасности его проведения; вносить изменения, в интересах обеспечения безопасности участников и зрителей; принимать решение об остановке соревнования.

9.3. Каждый из Судей обязан пройти все установленные Оргкомитетом инструктажи.

9.4. Нарушение Атлетом требований установленных стандартов движения или его амплитуды ведет к незачету повторения.

9.5. Атлет является единственно ответственным за уточнение всех вопросов относительно стандартов движения перед выполнением соревновательного комплекса.

9.6. В случае наличия физических ограничений в реализации полной амплитуды движения, обусловленных физическими дефектами или временными, или хроническими травмами, Атлет обязан заранее уведомить судейский состав.

9.7. Отказ в выполнении инструкций Судьи, перебранки или попытки унижить судью или персонал Соревнований может вылиться в штрафные санкции или дисквалификацию Атлета с Соревнований и/или будущих Соревнований. Это также касается уничижительных комментариев со стороны тренера Спортсмена, его представителя, группы поддержки или гостя.

9.8. Судьи Соревнований и члены Оргкомитета имеют право остановить выполнение Атлетом задания в любой момент Соревнований, если предполагают, что Атлет находится под угрозой нанесения серьезной травмы себе и/или окружающим.

9.9. Как только Атлет вступил на соревновательную территорию, тренерам и зрителям запрещено передавать ему какие-либо предметы (воду, магнезию, тейпы и т.д.).

10. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

10.1. Расходы связанные с подготовкой места проведения соревнований осуществляется за счет региональной спортивной общественной организации «Функциональное многоборье Забайкальского края»

Расходы, связанные с предоставлением наградной атрибутики (кубков, медалей, грамот) осуществляются за счет ГУ «РЦСП» Забайкальского края.

10.2. Победители и призеры среди участников награждаются медалями, грамотами, ценными призами от спонсоров соревнования.

11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

11.1 Спортивные соревнования проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного объекта спорта к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Спортивные соревнования проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного объекта спорта к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353, а также правил соревнований по виду спорта «функциональное многоборье».

11.2 Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

11.3 Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании: несчастных случаев жизни и здоровья, который предоставляется в мандатную комиссию, который представляется на каждого участника спортивных соревнований.



РЕГИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
 ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ
 ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

**Анкета команды участника
 «Кубок Забайкальского края по функциональному многоборью среди команд»
 17 августа 2024 года**

Название команды Клуб/общество представитель	
Заявляемая категория команды	
ФИО участника 1	
Документ	
Пол	
Возраст	
Вес	
Медицинская справка	Выдана дата
Спортивный разряд	
Контактные данные ФИО участника 2	Телефон _____
	E-mail: _____
Документ	
Пол	
Возраст	
Вес	
Медицинская справка	Выдана дата
Спортивный разряд	
Контактные данные	Телефон _____
	E-mail: _____

С положение соревнований ознакомлен(а). Возражений и претензий не имею.

Участник 1 _____ (_____) дата: __/__/2024г.
 Участник 2 _____ (_____) дата: __/__/2024 г.

Даю согласие на обработку персональных данных.

Участник 1 _____ (_____) дата: __/__/2024г.
 Участник 2 _____ (_____) дата: __/__/2024 г.

Приложение 2

Задания для соревнований «Кубок Забайкальского края по функциональному многоборью среди команд» 17 августа 2024 года

Задание 1.

АТЛЕТЫ

Закончить как можно больше за 10 минут

Часть 1

3 раунда

12 берпи с перебросом слембола и последующим преодолением стены 120 см (две коробки друг на друге по 60см)

2x10 м - синхронные выпады с гирей на плече.

Часть 2

Сразу после окончания 3-х раундов набрать максимум двойных на скакалке за остаток до конца 10 минут.

Условия:

- берпи выполняются синхронно с фиксацией в нижней точке;
- переброс слембола выполняется поочередно;
- Преодоление стены совершается с опорой руками и обязательным подъемом ног выше плоскости коробки, переносить ноги в стороне от коробки нельзя;
- При выполнении двойных прыжков на скакалке смена участников команды произвольная, но каждый атлет должен выполнить минимум 1 прыжок.
- Вес:

Слембол М - 50 кг Ж - 20 кг

Гиря М - 24 кг Ж - 16 кг

ЛЮБИТЕЛИ

Закончить как можно больше за 10 минут

Часть 1

3 раунда

8 берпи с перебросом слембола и последующим преодолением стены 120 см (две коробки друг на друге по 60см)

2x10 м - синхронные выпады с гирей на плече.

Часть 2

Сразу после окончания 3-х раундов набрать максимум прыжков на скакалке за остаток до конца 10 минут.

Условия:

- берпи выполняются синхронно с фиксацией в нижней точке;
- переброс слембола выполняется поочередно;
- Преодоление стены совершается с опорой руками и обязательным подъемом ног выше плоскости коробки, переносить ноги в стороне от коробки нельзя;
- При выполнении прыжков на скакалке смена участников команды произвольная, но каждый атлет должен выполнить минимум 10 прыжок.
- Вес:

Слембол М - 50 кг Ж - 20 кг

Гиря М - 20 кг Ж - 12 кг

НОВИЧКИ

Закончить как можно больше за 8 минут

Часть 1

3 раунда

12 берпи синхронных с перешагиванием коробки 60см

2х10 м - синхронные выпады с гирей на плече.

Часть 2

Сразу после окончания 3-х раундов набрать максимум прыжков на скакалке за остаток до конца 8 минут.

Условия:

- берпи выполняются синхронно с фиксацией в нижней точке;
- перешагивание выполняется синхронно с фиксацией на коробке;
- При выполнении прыжков на скакалке смена участников команды произвольная; но каждый атлет должен выполнить минимум 1 прыжок.
- Вес:

Гиря М - 12 кг Ж - 8 кг

Задание 2

АТЛЕТЫ

Закончить как можно быстрее

Старт с линии старта

1 круг 200 метров бег с одной гантелью в руках

20 синхронных трастеров с гантелью, со сменой через 10 движений

1 круг 200 метров бег

20 синхронно берпи рывок гантели с поочередной сменой рук

1 круг бег, удерживаясь за веревку/канат

Финиш

Условия:

- Трастеры выполняются синхронно с фиксацией в нижней точке (приседе) и верхней точке (выпрямление руки);
- Второй круг бега выполняется со свободными руками, гантель остаётся на месте выполнения упражнений;
- Берпи и рывок гантели выполняются синхронно с фиксацией в нижней точке (касание грудью земли) и верхней точке (выпрямление руки);
- Вес: гантели М 15/ ЖЕН 10

ЛЮБИТЕЛИ

Закончить как можно быстрее

Старт с линии старта

1 круг 200 метров бег с одной гантелью в руках

16 синхронных трастеров с гантелью, со сменой через 8 движений

1 круг 200 метров бег

16 синхронно берпи рывок гантели с поочередной сменой рук

1 круг бег, удерживаясь за веревку/канат

Финиш

Условия:

- Трастеры выполняются синхронно с фиксацией в нижней точке (приседе) и верхней точке (выпрямление руки);
- Второй круг бега выполняется со свободными руками, гантель остаётся на месте выполнения упражнений;
- Берпи и рывок гантели выполняются синхронно с фиксацией в нижней точке (касание грудью земли) и верхней точке (выпрямление руки);

- Вес: гантели М 12.5/ ЖЕН 7.5 кг

НОВИЧКИ

Закончить как модно быстрее

Старт с линии старта

1 круг 200 метров бег с одной гантелью в руках

20 синхронных трастеров с гантелью, со сменой через 10 движений

1 круг 200 метров бег

20 синхронно берпи рывок гантели с поочередной сменой рук

1 круг бег, удерживаясь за веревку/канат

Финиш

Условия:

- Трастеры выполняются синхронно с фиксацией в нижней точке (приседе) и верхней точке (выпрямление руки);
- Второй круг бега выполняется со свободными руками, гантель остаётся на месте выполнения упражнений;
- Берпи и рывок гантели выполняются синхронно с фиксацией в нижней точке (касание грудью земли) и верхней точке (выпрямление руки);
- Вес: гантели М 10/ ЖЕН 6

Задание 3.

АТЛЕТЫ

Закончить, как модно быстрее.

6 отрезков по 8 м тяга саней за канат стоя лицом к снаряду, поочередно

3 связки: 12 становых + 9 взятий с вися на грудь + 6 подъем с плеч любым способом, не разбивая связки.

6 отрезков по 10 метров ходьба на руках с партнером (тележка).

Условия:

- Смена участников команды при тяге саней: первый тянет снаряд до отметки 8 метров, второй стоит рядом, когда первый дотягивает сани до отметки, второй берет конец каната и бежит до отметки следующих 8 метров, где в свою очередь начинает выполнение упражнения, первый встает рядом. И так далее. После трех отрезков по 8 метров сани разворачиваются и тянутся в обратном направлении.
- Связка из трех движений выполняется без разбивки. Каждая разбивка связки, а именно: паузу на полу при становой тяге больше 3 сек, паузу на груди при подъеме на грудь больше 3 сек, штрафуются челночным бегом 4 по 10 метров с синхронным касанием рукой за линией отметки 10 метров.
- Ходьба на руках в парах (тележка) выполняется по три отрезка 10 метров в одном направлении и три по 10 метров обратном. Смена произвольная, но каждый участник должен пройти три отрезка по 10 метров. Опускание и касание ногами земли идущего на руках, расцепление участников, штрафуются остановкой и возвратом на отметку 10 метров с которой начиналось предыдущее движение.
- Вес. Сани: м 80 кг / ж 40 кг, штанга м 50 кг/ ж 35 кг

ЛЮБИТЕЛИ

Закончить, как модно быстрее.

6 отрезков по 8 м тяга саней за канат стоя лицом к снаряду, поочередно

3 связки: 12 становых + 9 взятий с вися на грудь + 6 подъем с плеч любым способом, не разбивая связки.

6 отрезков по 10 метров ходьба на руках с партнером (тележка).

Условия:

- Смена участников команды при тяге саней: первый тянет снаряд до отметки 8 метров, второй стоит рядом, когда первый дотягивает сани до отметки, второй берет конец каната и бежит до отметки следующих 8 метров, где в сою очередь начинает выполнение упражнения, первый встает рядом. И так далее. После трех отрезков по 8 метров сани разворачиваются и тянутся в обратном направлении.
- Связка из трех движений выполняется без разбивки. Каждая разбивка связки, а именно: паузу на полу при становой тяге больше 3 сек, паузу на груди при подъеме на грудь больше 3 сек, штрафуются челночным бегом 4 по 10 метров с синхронным касанием рукой за линией отметки 10 метров.
- Ходьба на руках в парах (тележка) выполняется по три отрезка 10 метров в одном направлении и три по 10 метров обратном. Смена произвольная, но каждый участник должен пройти три отрезка по 10 метров. Опускание и касание ногами земли идущего на руках, расцепление участников, штрафуются остановкой и возвратом на отметку 10 метров с которой начиналось предыдущее движение.
- Вес. Сани: м 60 кг / ж 30 кг, штанга м 40 кг/ ж 25 кг

НОВИЧКИ

Закончить, как модно быстрее.

6 отрезков по 8 м тяга саней за канат стоя лицом к снаряду, поочередно

3 раунда по 20 становых тяг синхронно

4 отрезка по 10 метров ходьба на руках с партнером (тележка).

Условия:

- Смена участников команды при тяге саней: первый тянет снаряд до отметки 8 метров, второй стоит рядом, когда первый дотягивает сани до отметки, второй берет конец каната и бежит до отметки следующих 8 метров, где в сою очередь начинает выполнение упражнения, первый встает рядом. И так далее. После трех отрезков по 8 метров сани разворачиваются и тянутся в обратном направлении.
- Становая тяга выполняется синхронно с фиксацией в нижней и верхней точке. 20 движений без остановок. Каждая разбивка связки, а именно: паузу на полу при становой тяге больше 3 сек, штрафуются челночным бегом 4 по 10 метров с синхронным касанием рукой за линией отметки 10 метров.
- Ходьба на руках в парах (тележка) выполняется по два отрезка 10 метров в одном направлении и два по 10 метров в обратном. Смена произвольная, но каждый участник должен пройти два отрезка по 10 метров. Опускание и касание ногами земли идущего на руках, расцепление участников, штрафуются остановкой и возвратом на отметку 10 метров с которой начиналось предыдущее движение.
- Вес. Сани: м 60 кг / ж 30 кг, штанга м 40 кг/ ж 25 кг