



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

УТВЕРЖДАЮ:
Министр физической культуры и
спорта Забайкальского края

_____ А.К. Середкин
« ____ » _____ 2025 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГУ «РЦСП» Забайкальского
края»

_____ А.В. Максимов
« ____ » _____ 2025 года

УТВЕРЖДАЮ:
Президент РСОО «Функциональное
многоборье Забайкальского края»

_____ Д.С. Седов
« 12 » февраля 2025 года

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по функциональному многоборью

Первенства Забайкальского края
среди категорий юниоров и мастеров
номер-код вида спорта 1340001311Я

г. Чита 2025

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Первенство Забайкальского края по функциональному многоборью среди категорий юниоры и мастера (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 2025 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 детей и юношества 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 2025 -26 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, и в особенности для участников и ветеранов СВО.

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 15 марта 2025 года.

2.2. Соревнования проводятся по адресу в г. Чита, Черновский район, поселок Энергетиков (район ГРЭС), ул. Строителей, 3, Физкультурно-оздоровительный комплекс ГРЭС

2.3. Расписание и тайминг проведения:

14 марта 2015 года

- 16:00 заседание судейской коллегии
место проведение по адресу г. Чита ул. Токмакова, д 1 МБУ ДО СШ№4
- 18:00 брифинг заданий соревнований, он лай в интернете
-

<https://vk.com/ffmzab>

15 марта 2025 года

Место проведения: ул. Строителей, 3, Физкультурно-оздоровительный комплекс ГРЭС

- 09:00 прибытие. Подготовка площадки для соревнований.
- 09:15 - 09:45 регистрация участников категорий юниоры.
- 09:50 – 10:30 первый комплекс категорий юниоры
- 10:00-10:30 регистрация участников категорий мастера;
- 10:30 – 10:45 технический перерыв
- 10:45 – 11:15 первый комплекс категорий мастера (смешанный старт)
- 11:15 – 11:20 технический перерыв
- 11:20 – 11:50 второй комплекс категории юниоры

- 12:15 – 12:50 второй комплекс категории мастера
- 12:50 – 13:00 технический перерыв
- 13:00 - 13:30 комплекс чемпионата Забайкальского края
- 13:30 - 13:35 технический перерыв
- 13:35 – 14:10 тренировок комплекс категорий юниоры
- 14:10 -14:15 технический перерыв
- 14:15 – 14:30 комплекс чемпионата Забайкальского края
- 14:30 – 14:45 награждение категорий юниоры
- 14:45 – 14:50 технический перерыв
- 14:50 – 15:40 тренировок комплекс категорий мастера
- 15:40 -15:50 технический перерыв
- 15:50 - 16:50 комплекс чемпионата Забайкальского края
- 16:50 – 17:10 подведение результатов соревнований. Судейская коллегия.
- 17:20 Награждение.
- 18:00 Отбытие участников.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЯ

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением Соревнований осуществляет РСОО «Функциональное многоборье Забайкальского края», совместно Министерством физической культуры и спорта Забайкальского края, и 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 (участник) - 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 участники в следующих категориях:
- Юниоры мальчики, возрастная группа от 12 до 13 лет
 - Юниоры девочки, возрастная группа от 12 до 13 лет
 - Юниоры юноши, возрастная группа от 14 до 15 лет
 - Юниоры девушки, возрастная группа от 14 до 15 лет
 - Юниоры юноши, возрастная группа от 16 до 17 лет
 - Юниоры девушки, возрастная группа от 16 до 17 лет
 - Юниоры юноши, возрастная группа от 18 до 20 лет
 - Юниоры девушки, возрастная группа от 18 до 20 лет
 - Мастера мужчины возрастная группа от 35 до 39 лет
 - Мастера женщины, возрастная группа от 35 до 39 лет
 - Мастера мужчины возрастная группа от 40 до 45 лет
 - Мастера женщины возрастная группа от 40 до 45 лет
 - Мастера мужчины возрастная группа от 45 до 55 лет
 - Мастера женщины возрастная группа от 45 до 55 лет
- 4.2. Минимальное количество участников в каждой категории (чтобы она считалась состоявшейся) – не ограничено
- 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 участники Соревнований должны пройти регистрацию перед началом соревнования, заполнив и сдав анкету (см. приложение 2);
- 4.5. Каждый участник обязан предоставить справку от медучреждения о допуске к соревнованиям, страховку, согласие родителей (для категорий юниоры, см приложение 1).
- 4.6. Для участия в Соревнованиях каждый Атлет или его представитель (родитель) обязан согласиться со всеми Правилами, включая отказ от претензий
- 4.7. Внести организационный взнос в размере: категории юниоры 300 рублей, категории мастера 1500 рублей
- 4.8. Каждый участник 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-балльная 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.

10. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

10.1. Расходы по проведению Соревнований несут: РСОО «Функциональное многоборье Забайкальского края» в виде расходов на транспорт и погрузку, разгрузку оборудования, предоставление оборудования для соревнований; Региональный центр спортивной подготовки Забайкальского края в виде предоставления места проведения соревнований и обеспечения медицинского сопровождения; а также в виде предоставления наградной продукции: медали, кубки, грамоты и оплаты работы судейской бригады.

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

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.

Приложение 1

Согласие родителей на участие в соревнованиях

Я, _____
(Ф.И.О. родителя / законного представителя полностью)

родитель/законный представитель _____
(нужное подчеркнуть) (ФИО участника полностью)

(далее - «Участник»), _____ года рождения, зарегистрированный по адресу: _____

добровольно соглашаюсь на участие моего ребенка (опекаемого) в соревнованиях по функциональному многоборью «Турнир Единства» среди юниоров, любителей и атлетов города Читы 2024 года (далее - «Соревнования»), проводимого РСОО «Функциональное многоборье Забайкальского карая» 3 ноября года, по адресу в г. Чита, Черновский район, поселок Энергетиков (район ГРЭС), ул. Строителей, 3, Физкультурно-оздоровительный комплекси при этом:

1. Я принимаю всю ответственность за любую травму, полученную мной и/или моим ребенком (опекаемым) по ходу Соревнований, и не имею права требовать какой-либо компенсации за нанесение ущерба от Организаторов Соревнований.
2. Если во время Соревнований с ребенком произойдет несчастный случай, прошу сообщить об этом _____

(указывается кому (ФИО) и номер телефона)

3. Я обязуюсь, что я и мой ребенок (опекаемый) будем следовать всем требованиям Организаторов Соревнований, связанным с вопросами безопасности.
4. Я самостоятельно несу ответственность за личное имущество, оставленное на месте проведения Соревнований, и в случае его утери не имею право требовать компенсации от Организаторов Соревнований.
5. В случае необходимости я готов воспользоваться медицинской помощью, предоставленной мне и/или моему ребенку (опекаемому) Организаторами Соревнований.
6. С Положением о проведении Соревнований ознакомлен.
7. Я согласен с тем, что выступление моего ребенка (опекаемого) и интервью (фото, видео) с ним и/или со мной может быть записано и показано в средствах массовой информации, а также записано и показано в целях рекламы без ограничений по времени и формату; я отказываюсь от компенсации в отношении этих материалов.

(подпись)

(Ф.И.О. родителя / законного представителя)

« _____ » _____ 2024г.

Приложение 2



РЕГИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ
 ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

**Анкета участника
 соревнований по функциональному многоборью
 Читы 1 марта 2025 года**

Заявляемая категория	
ФИО участника	
Документ	
Пол	
Возраст	
Вес (необязательно)	
Участник представляет Спортивное общество/ Спортивный клуб/ Фитнес клуб	
Медицинская справка	Выдана дата
Спортивный разряд	
Контактные данные	Телефон _____ E-mail: _____

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

Участник _____ (_____) дата: __/____/ 2025г.

Даю согласие на обработку персональных данных.

Участник _____ (_____) дата: __/____/ 2025г.

Приложение 3

Задания первенства Забайкальского края по функциональному многоборью среди юниоров и мастеров 1 марта 2025 года

ЗАДАНИЕ 1

- Категория «Юниоры» юноши и девушки, возрастная группа от 12 до 13 лет

Закончить, как можно быстрее:

3 серии

3 круга без по залу (1 круг 200 метров)

6 берпи

12 приседаний

- Категория «Юниоры» юноши и девушки, возрастная группа от 14 до 15 лет

Закончить, как можно быстрее

3 серии

3 круга без по залу (1 круг 200 метров)

берпи

12 (6+6) приседаний пистолетом

- Категория «Юниоры» юноши и девушки, возрастная группа от 16 до 17 лет

Закончить как можно быстрее:

3 серии

3 круга без по залу (1 круг 200 метров)

9 берпи

18 (9+9) приседаний пистолетом

- Категория «Юниоры» юноши и девушки, возрастная группа от 18 до 20 лет

Закончить как можно быстрее:

3 серии

3 круга без по залу (1 круг 200 метров)

9 берпи

18 (9+9) приседаний пистолетом

- Категории «Мастера» возрастная группа от 35 до 39

Закончить, как можно быстрее:

3 серии

3 круга без по залу (1 круг 200 метров)

9 берпи

18 (9+9) приседаний пистолетом

- Категории «Мастера» возрастные группы от 40 до 44 и от 45 до 55

3 серии

3 круга без по залу (1 круг 200 метров)

9 берпи

18 приседаний

ЗАДАНИЯ 2

- Категория «Юниоры» возрастные группы 12-13, 14-15

За 4 минуты найти свой весовой максимум в трех связках подряд
Подъем на грудь в стойку и фронтальный присед

- Категория «Юниоры» юноши и девушки, возрастная группа от 16 до 17 лет

За 4 минуты найти свой весовой максимум в связке

Подъем на грудь в стойку с пола + фронтальный присед с вися + трастер

- Категория «Мастера» все возрастные группы

За 4 минуты найти свой весовой максимум в связке

Подъем на грудь в стойку с пола + фронтальный присед с вися + трастер

ЗАДАНИЕ 3

- Категория «Юниоры» мальчики и девочки, возрастная группа от 12 до 13 лет

Закончить, как можно быстрее:

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Подъем двух гирь на грудь + толчок. Вес девочки 8 кг мальчики 10 кг

Берпи через тумбу

- Категория «Юниоры» юноши и девушки, возрастная группа от 14 до 15 лет

Закончить, как можно быстрее:

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Подъем двух гирь на грудь + толчок. Вес девушки 10 кг юноши 16 кг

Берпи через тумбу

- Категория «Юниоры» юноши и девушки, возрастная группа от 16 до 17 лет

Закончить, как можно быстрее:

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Подъем штанги над головой любым способом. Вес девушки 25 кг юноши 35 кг

Берпи через тумбу

- Категория «Юниоры» юноши и девушки, возрастная группа от 18 до 20 лет

Закончить, как можно быстрее:

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Подъем штанги над головой любым способом. Вес девушки 25 кг юноши 40 кг

Связка подтягивание + подъем ног к турнику

- Категория «Мастера» мужчины и женщины, возрастная группа от 35 до 39 лет

Закончить, как можно быстрее:

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Подъем штанги над головой любым способом. Вес девушки 30 кг юноши 50 кг

Связка подтягивание + подъем ног к турнику

- Категория «Мастера» мужчины и женщины, возрастные группы от 40 до 44, от 45 до 55 лет

Закончить, как можно быстрее:

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Подъем штанги над головой любым способом. Вес девушки 30 кг юноши 50 кг

Берпи через тумбу