

Регламент соревнований Fitness Games.

Соревнования пройдут в рамках Дня физкультурника 15 августа 2020 года на спортивном ядре стадиона «Локомотив» МАУ СШОР «Дмитров М.Б.М.» по адресу: г. Дмитров, ул. Комсомольская, 33.

Регистрация участников соревнований с 10:00 до 10:45.

Торжественное открытие мероприятия в 11:00.

Состав команды: 4 человека (2 женщины + 2 мужчины), возраст участников 18+.

Участники команды стартуют одновременно и одновременно приступают к выполнению упражнений на станциях. Результатом команды считается время прохождения полного круга с выполнением испытаний на каждой станции с учётом штрафного времени.

Станции:

1. Челночный бег 4x10.

2. Командный подъем туловища с канатом на плечах. Участники занимают исходное положение сидя, кладут себе на плечи канат, затем синхронно начинают выполнять поднимания туловища. **Количество повторов:** мужчины и женщины 30 раз. **Время на выполнение:** 3 минуты.

3. Выпады с гантелями. Участник с прямой спиной начинает совершать выпады, при этом сохраняя прямой угол между корпусом и бедром передней ноги. Гантели необходимо держать в руках параллельно корпусу.

Количество повторов: мужчины 14 кг 20 раз, женщины 8 кг 20 раз.
Время на выполнение: 3 минуты.

4. Махи гири. Участник встаёт в исходное положение, стопы на ширине плеч, колени немного согнуты, спина прямая. Сохраняя прямую спину отрывает гирю от земли и делает замах вверх на уровень плеч.

Количество повторов: мужчины 16 кг 20 раз, женщины 8 кг 20 раз.
Время на выполнение: 2 минуты.

5. Прыжки через скамью с бёрпи. Участник из исходного положения стоя приседает до момента, когда сможет поставить ладони на пол, в полупрыжке переносит вес тела на руки, одновременно вытягивая ноги назад и занимает положение планки на вытянутых руках. Сохраняя напряжёнными мышцы корпуса и пресса, совершает одно отжимание, затем возвращается в положение планки. В полупрыжке подтягивает ноги внутрь, возвращаясь в позицию приседа, после чего совершает прыжок вверх с хлопком руками. После перепрыгивает через скамью и повторяет упражнение бёрпи.

Количество повторов: мужчины и женщины 20 раз. **Время на выполнение:** 3 минуты.

6. Становая тяга. Участник становится вплотную к штанге, располагает стопы параллельно на ширину плеч, чтобы они выступали за гриф. Сгибает ноги, держа спину прямой, прямым хватом берётся за гриф, располагая руки чуть шире плеч. Плавно начинает поднимать штангу, одновременно выпрямляя ноги с туловищем. Опускает штангу обратно плавным движением, перемещая гриф строго вертикально, когда гриф пересекает колени, приседают и касаются блинами пола.

Количество повторов: мужчины 30 кг 20 раз, женщины 15 кг 20 раз.

Время на выполнение: 3 минуты.

7. Прыжки на тумбу. Участник подходит к тумбе на расстояние одного шага, ноги располагаются на ширине плеч. Сгибает колени, руки отводит назад, ногами отталкивается от пола и совершает прыжок на тумбу. На тумбе выпрямляет ноги и спину, затем спрыгивает с тумбы.

Количество повторов: мужчины и женщины 20 раз. **Время на выполнение:** 3 минуты.

8. Броски набивных мячей об пол. Участник встаёт в исходное положение, ноги чуть шире плеч, спина прямая. Слегка наклоняясь вперёд приседает и берёт мяч двумя руками. Поднимает мяч на уровень груди, сгибая руки и резко поднимает его над головой, фиксируя в этом положении на секунду, держа мяч на вытянутых руках. Из этого положения участник резко приседает и с силой кидает мяч вниз, опуская руки.

Количество повторов: мужчины 5 кг 20 раз, женщины 3 кг 20 раз.

Время на выполнение: 3 минуты.

9. Кантование покрышки. Участник подходит к покрышке, приседает с ровной спиной, хватаясь пальцами за край покрышки и упирается в неё грудью, затем выпрямляет ноги в коленях, подталкивая край покрышки вверх. Упирает край покрышки в грудь, заводя под него ладони, после чего разгибает руки и переворачивает покрышку через себя.

Количество повторов: мужчины и женщины 8 раз. **Время на выполнение:** 3 минуты.

В программу могут быть внесены изменения.