



IFBB

FITNESS CHALLENGE

RULES. April 2022.

IFBB

Фітнес Челендж

ЗМІСТ

1. Вступ

2. Категорії

3. ВБРАННЯ ТА ШКІРА

4. МЕТОДОЛОГІЯ та КРИТЕРІЇ

АРБІТРАЖУ ТА ПІДРАХУНКУ БАЛІВ

5. РОЛЬ СПОРТСМЕНА ТА СУДДІ

РОЛЬ СПОРТСМЕНА

РОЛЬ СУДДІ

РОЛЬ ЦЕНТРАЛЬНОГО СУДДІ

6. Парний фітнес-челендж

7. Командний фітнес-челендж

8. ТЕХНІЧНИЙ РЕГЛАМЕНТ

ВПРАВ ЗОЛОТОГО СТАНДАРТУ

Підтягування

Випригування (до 20"-24" коробки)

Зворотні віджимання на перекладинах

Випади при ходьбі (зі штангою)

Присідання (з обтяженням)

Бурпі та "диявольський жим" .

9. ТЕХНІЧНИЙ РЕГЛАМЕНТ ВПРАВ СРІБНОГО РІВНЯ .

Підтягування (упор лежачи)

Присідання Джефферсона

Нахили на лаві (ногами вперед) .

Випади (не ходьба, з гантелями)

Присідання (гиря на грудях)

Ривки (з гирею)

ВПРАВИ СРІБНИЙ РІВЕНЬ

.2 вправи варіації для армійської фізичної підготовки

1.Вправи ЗОЛОТОГО РІВНЯ Варіації

Підтягування ніг

Стрибки на коробку з мішком з піском (до 16" коробки)

Віджимання на підвищенні

Випади (з мішком з піском)

Важіль Power Twist (з навантаженою пластиною)

Бурпі і жим з мішком з піском

Варіації вправ СРІБНОГО РІВНЯ

Підтягування до підборіддя (в упорі лежачи та строго)

Стрибки з коробки на коробку

Розгинання рук в упорі лежачи

Випад з напівприсіду

Скручування з гирею

Підйом гирі

1.ВСТУП

IFBB FITNESS CHALLENGE 2021 складається з силових вправ на 6 станціях

де спортсмени намагаються виконати максимальну кількість повторень за 2 хвилини.

Створюються категорії, і спортсмени змагаються один з одним, демонструючи свої максимальні фізичні показники.

Присвячений атлетам, які надають перевагу м'язовій продуктивності над конкуренцією, що базується виключно на м'язах і відсутності жиру в організмі.

КЛЮЧОВІ ФАКТОРИ

- здоровий спосіб життя
- видатні фізичні показники
- можливість для різних вікових категорій
- особисте задоволення
- енергія збалансованого тіла

2.КАТЕГОРІЇ

Вікові та статеві категорії Індивідуальні категорії:

- Men's Fitness Challenge (спортсмени віком від 24 до 40 років)
- Women's Fitness Challenge (спортсменки віком від 24 до 35 років)
- Junior Men's Fitness Challenge (спортсмени до 23 років)
- Junior Women's Fitness Challenge
- Master Men's Fitness Challenge (спортсмени +40 років)
- Master Women's Fitness Challenge (спортсмени + 35 років)

Категорії пар та команд.

- Парний фітнес-челендж (одностатеві пари Ч/Ж та змішані пари)
- Командний фітнес-челендж (команда з 6 спортсменів однієї статі або змішана)

Категорії за рівнями виконання та результативності:

- Золотий стандарт
- Срібний рівень

В індивідуальних, парних та командних категоріях змагання можуть проводитися на ЗОЛОТОМУ та СРІБНОМУ рівнях, в залежності від пропозиції Організатора.

Пропозиція трас від Організатора буде залежати від рівня змагань.

3. ОДЯГ ТА ШКІРА

На відміну від категорій "Бодібілдинг" та "Фітнес", у "Фітнес Челлендж" не потрібно демонструвати свою статуру. Дозволяється використовувати спортивний одяг, що закриває тулуб і ноги, оскільки мускулатура не є метою змагань.

Спортсмени можуть одягати спортивні костюми або футболки з шортами або будь-яку іншу комбінацію на свій розсуд. Спортивне взуття також є обов'язковим. Браслети на зап'ястя заборонені. наколінники повинні бути товщиною, як звичайна тканина (3 мм).

Бронзовий крем для засмаги та олії заборонені.

4.МЕТОДОЛОГІЯ ТА КРИТЕРІЇ АРБІТРАЖУ ТА ПІДРАХУНКУ БАЛІВ

Як проходить змагання FITNESS CHALLENGE? ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗМАГАННЯ

- 1) Це коло з шести станцій. На кожній станції виконується окрема вправа.
- 2) На кожній станції атлет виконує максимальну кількість повторень протягом 2 хвилин. Спортсмен може перервати вправу (наприклад, для відпочинку) і продовжити її виконання в цей часовий проміжок.
- 3) Кожен атлет починає на станції № 1 і переходить на наступну після закінчення вправи, завжди слідуючи числовому прогресу, поки не виконає шість вправ у колі.
- 4) Всі спортсмени змінюють станції одночасно, переходячи до наступної вправи за порядковим номером з часом 2 хвилини на відпочинок та підготовку до наступної станції.
- 5) Одночасно змагаються до 6 спортсменів, кожен на своїй станції, а суддя контролює технічну корекцію та фіксує кількість виконаних повторень.
- 6) Суддя чекає на спортсмена на наступній станції. Він контролює правильність виконання і записує виконані повторення на контрольному аркуші, який спортсмен носить з собою.
- 7) Загальний час на кожній станції - 2 хвилини (біг) + 2 хвилини (зміна станції). Всі спортсмени починають наступну вправу одночасно.
- 8) Всі спортсмени проходять всі вправи і повинні виконати їх правильно, дотримуючись описаних для цього правил.
- 9) Загальний час тесту - 24 хвилини для шести спортсменів (2 хвилини на виконання + 2 хвилини на зміну станції та відновлення x 6 станцій)

10) Щоразу, коли спортсмен виконує всі шість вправ, він фінішує та залишає коло

11) Спортсмени змагаються за максимальну кількість повторень на кожній станції. Ці повторення фіксуються в контрольному листі.

В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗМАГАННЯХ спортсмени класифікуються за сумою повторень у шести вправах кола.

5. РОЛЬ СПОРТСМЕНА ТА СУДДІ РОЛЬ СПОРТСМЕНА

- Спортсмен завжди виконує технічні вказівки судді-арбітра

- Атлет повинен виконати якомога більше повторень вправи на кожній станції.

- Атлет приймає будь-які повторення, які суддя/арбітр вважає зарахованими.

- Атлет повинен поважати початок кожної вправи і переривати її протягом 2 секунд.

припинити повторення, але ви не можете робити повторення після закінчення цього часу

- Атлет переходить на наступну станцію по закінченню 2 секунд і стає на позицію для початку наступної вправи.

наступної вправи за вказівкою Центрального Судді або Судді/Хронометриста.

- По закінченню шести станцій спортсмен залишає місце проведення змагань.

РОЛЬ СУДДІ

- На кожній ділянці буде шість суддів/арбітрів, по одному на кожну станцію.

- Суддя обладнаний дошкою, бланками та ручкою для письма.

- Суддя підраховує зараховані повторення, які виконує кожен спортсмен, гучним голосом, щоб спортсмен міг почути його на своїй станції.

щоб спортсмен міг чути на своїй станції під час підрахунку.

- Зарахованими вважаються ті повторення, які суддя зараховує; ті, які він анулює, вважаються нульовими, і

додаються тільки дійсні повторення.

- Суддя/арбітр контролює початок і закінчення вправи, виконуючи накази

центрального судді або судді/секундометриста, який відмічає часові інтервали.

- Суддя чекає, поки наступний спортсмен прибуде на свою станцію, і супроводжує його під час

під час 2-хвилинної перерви та займає позицію для початку вправи.

РОЛЬ ГОЛОВНОГО СУДДІ

- Головний суддя керує змаганнями, керуючи таймером та інструктуючи суддів, а також співпрацюючи з ними з технічних питань.

- Він може делегувати суддю для контролю часткового та загального хронометражу

- Головний суддя (або особа, призначена ним) збирає контрольний лист у кожного

Він підписує контрольні листи для кожного спортсмена, пари або команди

і відправляє їх на реєстрацію.

- Головний суддя повинен призначити особу, яка буде збирати контрольні листи спортсменів після проходження кожної станції

та приносити їх статистику для реєстрації.

РОЛІ СПОРТСМЕНА, СУДДІ ТА ЦЕНТРАЛЬНОГО СУДДІ БУДУТЬ ОДНАКОВИМИ В РІЗНИХ ФОРМАХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗМАГАНЬ - ПАРАМИ АБО КОМАНДАМИ З 6 ОСІБ.

6.ПАРНЕ ФІТНЕС-ВИПРОБУВАННЯ

1) Змагаються в парах, які проходять дистанцію на шести станціях у тому ж порядку, що і в індивідуальних змаганнях.

індивідуальні змагання

2) Пари можуть бути: тільки ЧОЛОВІКИ, тільки ЖІНКИ або ЗМІШАНІ

3) Обидва спортсмени виконують одну і ту ж вправу на кожній станції, чергуючи їх, щоб досягти найбільшої кількості повторень за 2 хвилини.

4) Обидва спортсмени роблять паузу в 2 хвилини між станціями разом

5) Одночасно працюють до 6 пар, по одній на кожній станції, починаючи з першої станції і переходячи до решти вправ по порядку.

6) Коли перша пара закінчує 1-й етап, до неї приєднується наступна пара

7) У змаганнях серед пар пари кваліфікуються за сумою повторень обох учасників у шести вправах.

учасників у шести вправах.

8) У змішаних парах вага станцій повинна бути однаковою для кожного чоловіка/жінки, за винятком випадів при ходьбі, де пара повинна використовувати вагу 30 кг.

7. КОМАНДНИЙ ФІТНЕС-ЧЕЛЕНДЖ

1. Команди з 6 учасників, що займають всю команду, можуть включати 4 + 2 спортсмени кожної статі або 3 +3. Ніколи тільки один спортсмен однієї статі.

2. Кожен член команди виконує ексклюзивні станції одночасно.

3. Шість членів команди розподіляються по станціях у зручний для них спосіб. Всі вони повинні впорядковано пройти весь маршрут.

4. Наступна команда стартує після того, як попередня команда завершить всі етапи.

На трасі змагається лише одна команда.

5. Суддя на кожній станції буде підраховувати правильні повторення кожного учасника команди у своєму контрольному листі (як в індивідуальних змаганнях).

своєму контрольному листі (як в індивідуальних змаганнях).

6. Центральний суддя збирає аркуші всіх спортсменів команди і додає

повторення

7. Команди ранжуються за загальною кількістю повторень шести учасників на шести станціях у

командному заліку.



8. ТЕХНІЧНИЙ РЕГЛАМЕНТ ВПРАВ ЗОЛОТИЙ СТАНДАРТ

Підтягування

ПОЧАТОК: повне розгинання ліктів; прогнутий хват на ширині плечей. ВИКОНАННЯ: підніматися до тих пір, поки підборіддя не вийде за межі перекладини.

ФІНАЛ: поверніться у вихідне положення. Лікті повинні бути повністю витягнуті.

Необхідна коротка пауза у вихідному положенні, щоб показати, що вся рука витягнута. Під час виконання вправи не дозволяється перекочуватися або розгойдуватися. Якщо цього не зробити, повторення не зараховується.



Випригування (до 20"-24" коробки)

ПОЧАТОК: Дві ноги разом на землі, витягнути тулуб, стегна і коліна.

ВИКОНАННЯ: стрибніть двома ногами разом на коробку, тулуб, стегна та колінні суглоби будуть витягнуті.

ФІНАЛ: повернутися у вихідне положення. Спортсмен не може підстрибувати. Він повинен зупинитися і витягнутися, не використовуючи падіння від попереднього стрибка.

Обидві ноги підтримуються вгору і вниз одночасно. Повторення відмічається при поверненні на землю. Коробка має висоту 20"-24" (жінки-чоловіки)

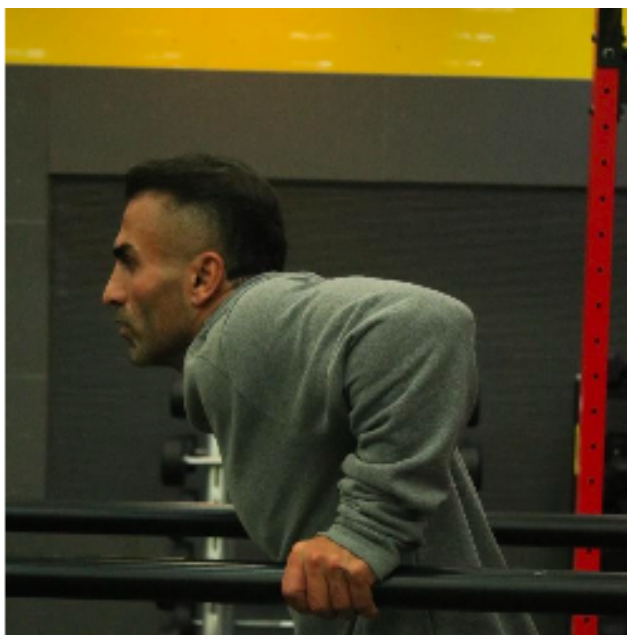
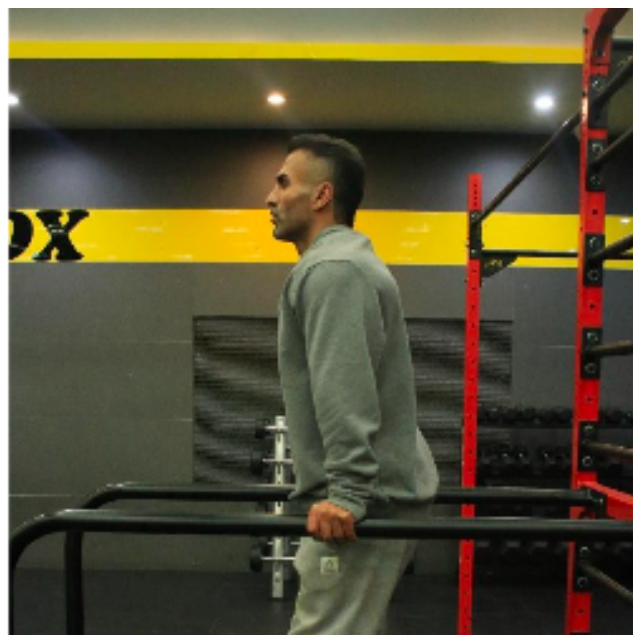




Зворотні віджимання на перекладинах

ПОЧАТОК: підйом на паралельні бруси, повне розгинання ліктів. ВИКОНАННЯ: опускання вниз до положення ліктя під кутом 90о ФІНАЛ: повернення у вихідне положення.

У верхньому положенні з повністю витягнутими ліктями обов'язкова коротка пауза, щоб показати витягнутий лікоть. Ноги повинні знаходитися перед підставкою для рук. Поштовхи не допускаються. В іншому випадку повторення не зараховується.





Випади при ходьбі (зі штангою)

ПОЧАТОК: ноги разом, штанга лежить на плечах. Судді можуть допомогти підняти штангу.

ВИКОНАННЯ: йдемо випадами зі згинанням в обох колінах на 90о.

ФІНАЛ: повторення завершується, коли коліна, стегна і тулуб повністю витягнуті.

Штанга повинна залишатися над плечима спортсмена протягом усіх 2 хвилин. Якщо ні, вправа закінчена. ВАГА: штанга 30/50 кг для жінок/чоловіків.

*Коліно задньої ноги торкається землі при кожному повторенні, щоб бути зарахованим.



Підйоми корпусу (з обтяженням)

ПОЧАТОК: лежачи, коліна і стегна під кутом 90о, штанга на грудях з витягнутими ліктями. ВИКОНАННЯ: атлет згинає стегно, утримуючи штангу витягнутими руками.

ФІНАЛ: тулуб перпендикулярний до землі, руки повністю витягнуті над головою.

Поперековий і спинний відділ хребта повинен підтримуватися при кожному опусканні. Лікті весь час витягнуті. ВАГА: 10-кілограмова тарілка для всіх учасників.

*Під час виконання вправи ступні ніг повинні зберігати контакт з землею.



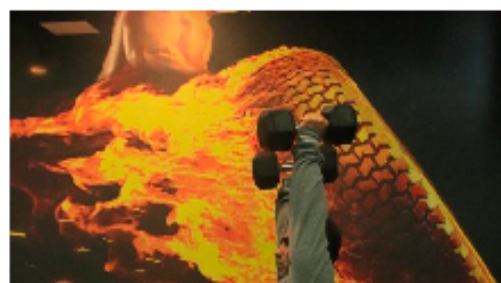
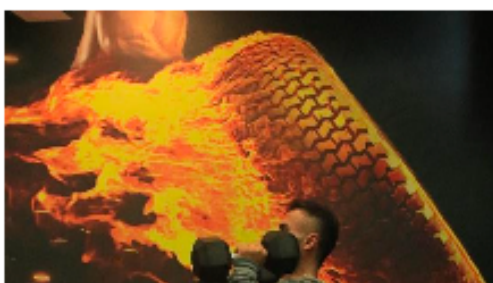
Бурпі та "Диявольський жим"

ПОЧАТОК: Стоячи, з витягнутим тулубом, гантелі по боках.

ВИКОНАННЯ: Відрижка низом на гантелі до 90°, спортсмен може торкатися грудьми землі. Повернутися в упор стоячи; скручувати і вижимати гантелі до тих пір, поки руки не витягнуться над головою. Ривок гантелей не зараховується.

ФІНАЛ: поверніться у вихідне положення.

ВАГА: гантелі парами по 10/15 кг для жінок/чоловіків. Невиконання будь-яких вказівок означає, що повторення не зараховується.





9.ТЕХНІЧНИЙ РЕГЛАМЕНТ ВПРАВИ СРІБНИЙ РІВЕНЬ

Підтягування (упор лежачи)

Початок: упор лежачи на ширині плечей. Підвісьте тіло з повним розгинанням ліктів. Зупиніться і порахуйте щонайменше 1 секунду у вихідному положенні.

ВИКОНАННЯ: груди торкаються перекладини. Тіло завжди залишається прямим. Розгойдування та пульсація не допускаються.

Ступні, гомілковостопні суглоби або литки можуть спиратися на лавку або коробку.

ФІНАЛ: поверніться у вихідну позицію



Присідання Джефферсона

ПОЧАТОК: опора на стопи, тулуб, стегна та коліна витягнуті. Штанга між ногами, по діагоналі. Ноги розставлені на ширині плечей.

ВИКОНАННЯ: Опускайтеся вниз по штанзі, поки диски не торкнуться землі.

ФІНАЛ: Поверніться у вихідне положення. Плечі розправлені, хребет, стегна і коліна повністю витягнуті. Нерозгинання будь-якого суглоба робить повторення нульовим.

ВАГА: штанга вагою 40 кг для жінок і 60 кг для чоловіків.



Зворотні віджимання на лаві (ноги вперед)

СТАРТ: руки на краю лави, лікті повністю витягнуті. Ноги на одній висоті з опорою для рук. Стопи на лавці або коробці. Коліна весь час залишаються прямими.

ВИКОНАННЯ: Опустіться вниз до положення ліктя на 90°. Ніяких поштовхів не допускається.

ФІНАЛ: Поверніться у вихідне положення. Зупиніться на коротку паузу у верхній позиції, щоб показати витягнутий лікоть.



ВИПАДИ (без ходьби, з гантелями)

ПОЧАТОК: ноги разом, гантелі в руках.

ВИКОНАННЯ: випади з кроками під кутом 90о в передньому і задньому коліні. Поверніться у вертикальне положення з повністю витягнутим тулубом, тазостегновими та колінними суглобами.

ФІНАЛ: зараховується одне повторення за кожен зроблений крок. Гантель повинна залишатися в руках спортсмена протягом 2 хвилин. В іншому випадку вправа закінчується.

ВАГА: гантелі вагою 10 кг для жінок і 15 кг для чоловіків.



Підйоми корпусу (вага на грудях)

ПОЧАТОК: лежачи, коліна і стегна під кутом 90о, диск на грудях.

ВИКОНАННЯ: присісти, тримаючи диск паралельно грудям; торкатися його не потрібно; руки напівзігнуті.

ЗАКІНЧЕННЯ: тулуб перпендикулярно до землі. Поперековий і спинний відділ хребта повинен підтримуватися при опусканні в положення лежачи.

ВАГА: 10-кілограмова плита для всіх учасників.



ВИРИВАННЯ (з гирею)

ПОЧАТОК: стоячи, тулуб витягнутий, гиря в одній руці.

ВИКОНАННЯ: нахилитися до торкання гирею землі і підняти її до витягнутої над головою руки. Не можна піднімати гирю вперед; завжди зверху.

ФІНАЛ: поверніться у вихідне положення. Гиря торкається землі. Ви можете поміняти руки. ВАГА: гиря 8 кг для жінок та 12 кг для чоловіків





1. ТЕХНІЧНИЙ РЕГЛАМЕНТ ВПРАВ БРОНЗОВОГО РІВНЯ

1- Підтягування на перекладині (упор лежачи, ноги на землі)

Початок: упор лежачи на ширині плечей. Підвісьте тіло з повним розгинанням ліктів. Зупиніться і відрахуйте 2" у вихідному положенні.

ВИКОНАННЯ: Груді торкаються перекладини. Тіло завжди буде прямим: тулуб, стегна і коліна. Розгойдування не допускається. П'яти торкаються землі.

ФІНАЛ: повернутися у вихідну позицію.

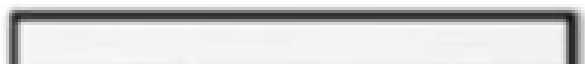


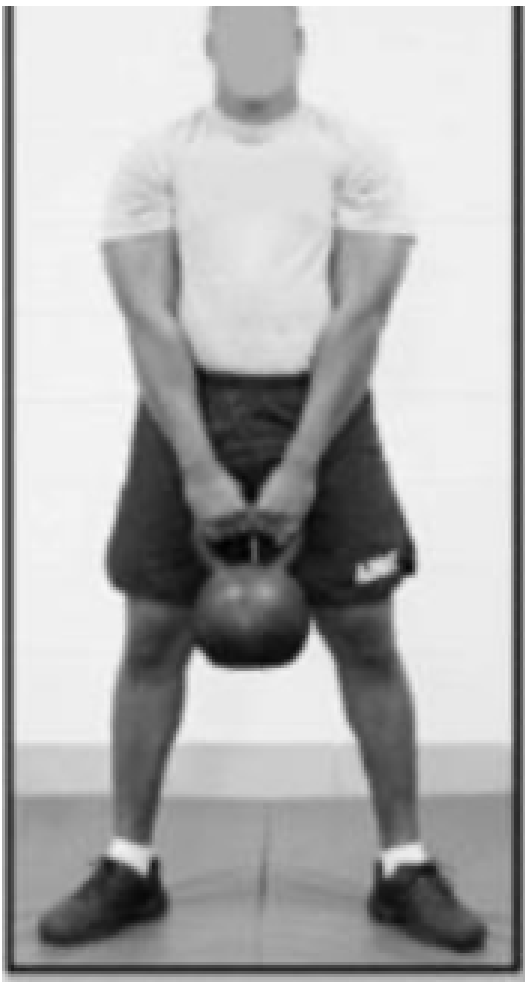
2- Присідання з гирями

ПОЧАТОК: Станьте в упор лежачи, ступні трохи ширше плечей, а пальці ніг спрямовані назовні. Тримаємо одну гиру обома руками перед тілом, використовуючи пронаційний хват (долоні спрямовані до тіла).

ВИКОНАННЯ: Згинаємо стегна і коліна, поки гиря не торкнеться землі. ФІНАЛ: Повертаємося у вихідну позицію.

ВАГА: Гиря вагою 24 кг для жінок і 32 кг для чоловіків.





3. Віджимання (розведення ліктів)

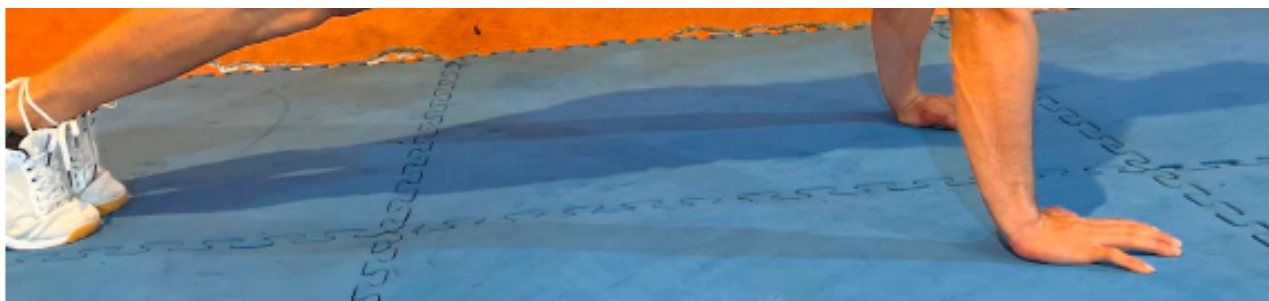
Початок: вгорі, повне розгинання ліктів. Розведення рук від плечей.

Тулуб, стегна і коліна витягнуті.

ВИКОНАННЯ: Опустіться вниз до положення ліктів під кутом 90о. До торкання грудей використовується гандбольний м'яч.

ФІНАЛ: Поверніться у вихідне положення. Зупиніться і відрахуйте 2" у вихідному положенні.





ВИПАДИ (назад, на місці)

ПОЧАТОК: ноги разом, одну гантель притиснути до грудей.

ВИКОНАННЯ: випади назад, з кроками по 90о в коліні передньої та задньої ноги. Заднє коліно торкається землі.

ФІНАЛ: зараховується повторення для кожного зробленого кроку. Повне розгинання стегон, колін і тулуба ВАГА: 1 гантель вагою 12,5 кг для чоловіків і 7,5 кг для жінок.





Підйоми корпусу

Початок: лежачи, коліна і стегна під кутом 90°. Плечі зігнуті в розгинанні. Стегна в легкому зовнішньому обертанні.

ВИКОНАННЯ: включаємось до торкання стоп. Руки ведуть.

ФІНАЛ: тулуб перпендикулярний до землі. Ми торкнулися стоп обома руками. Опускаючись вниз, слід підтримувати поперековий і спинний відділ хребта і зігнуті плечі.



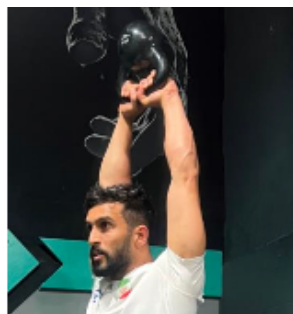
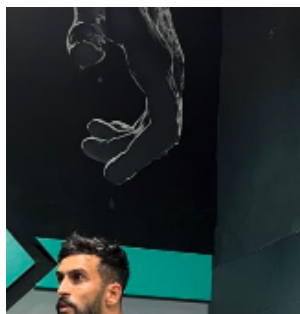
Махи гирі (повний підйом)

ПОЧАТОК: стоячи, тулуб витягнутий, гиря взята 2-ма руками.

ВИКОНАННЯ: нахилитися, щоб пропустити гирю між ногами, і махати нею до тих пір, поки руки не будуть повністю витягнуті над головою. Зупинилися у вертикалі.

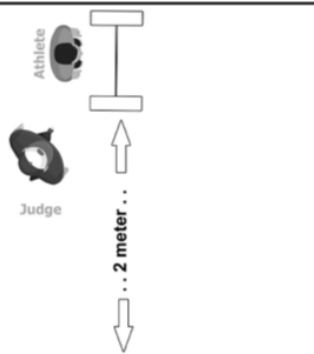
ФІНАЛ: повернутися у вихідне положення.

ВАГА: гиря 12 кг для чоловіків і 8 кг для жінок.

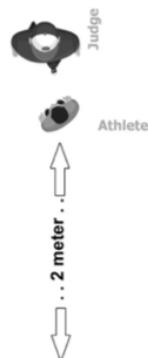




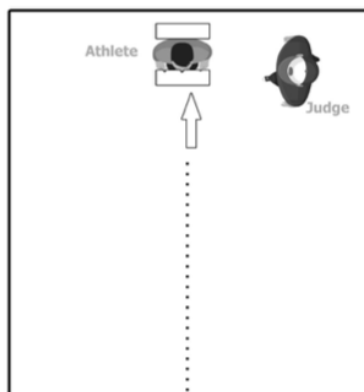
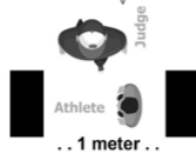
Lying pull up



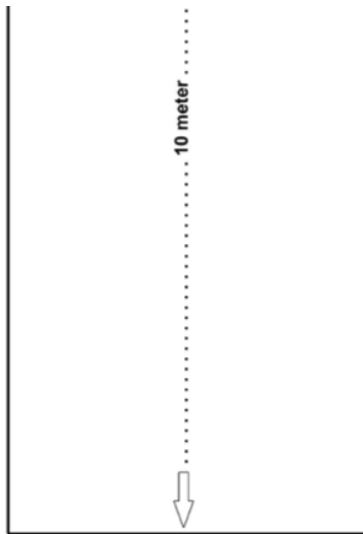
Squat Jefferson



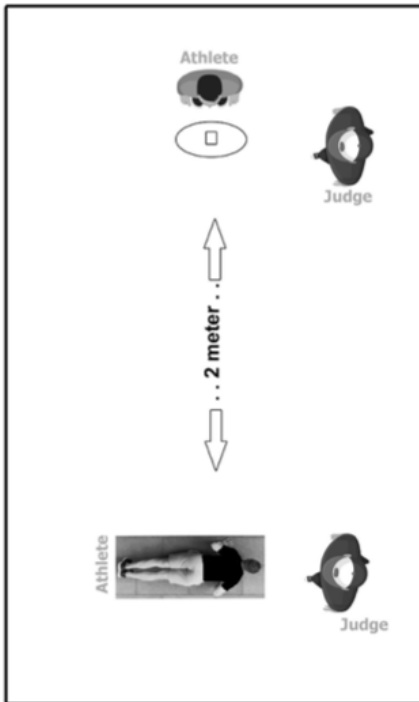
Bench dips



Walking lunge

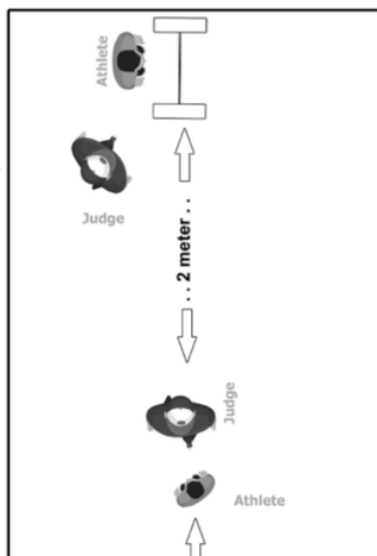


Situps



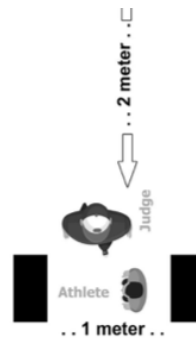
burpee and devil

Lying pull up



Squat Jefferson

Bench dips



**Forward
Dumbbell
Lunge**



Situps



**Kettlebell
snatch**



2. ВАРІАЦІЇ ВПРАВ ДЛЯ АРМІЙСЬКОГО ФІТНЕС-ЧЕЛЕНДЖУ

Вправи Армійського фітнес-челенджу можна виконувати на змаганнях Армійського фітнес-челенджу замість основних станцій.

1.ВАРІАНТИ ВПРАВ ЗОЛОТОГО РІВНЯ

Підтягування

Початкове положення: повне розгинання ліктів; вис на прямих руках з почерговим хватом на перекладині (рис. 1).

Виконання: зігнути руки в ліктях, підборіддя перевищує перекладину, коліна або стегна підняти вгору під кутом 90 градусів до тулуба.

Кінцева позиція: поверніться у вихідне положення. Лікті повинні бути повністю витягнуті.

Зупинка на 1 секунду у вихідному положенні з повністю витягнутими ліктями. Розгойдування не дозволяється в будь-який момент під час виконання. Якщо цього не зробити, повторення не зараховується. (Малюнок 2).



Figure 1



Figure 2

Стрибки з мішком з піском (до 16-дюймової коробки)

Початок: Дві ноги разом на землі, витягнутий тулуб, стегна та коліна з мішком з піском вагою 10 кг на спині (рис. 3).

Виконання: Стрибніть двома ногами разом на коробку, тулуб, тазостегнові та колінні суглоби будуть витягнуті.

Кінцеве положення: поверніться у вихідне положення. Спортсмен НЕ МОЖЕ підстрибувати. Він повинен зупинитися і витягнутися, не скориставшись падінням від попереднього стрибка (рис. 4).

Обидві ноги підтримуються вгору і вниз одночасно. Повторення відмічається при поверненні на землю. Коробка має висоту 16" (жінки-чоловіки)



Figure 3

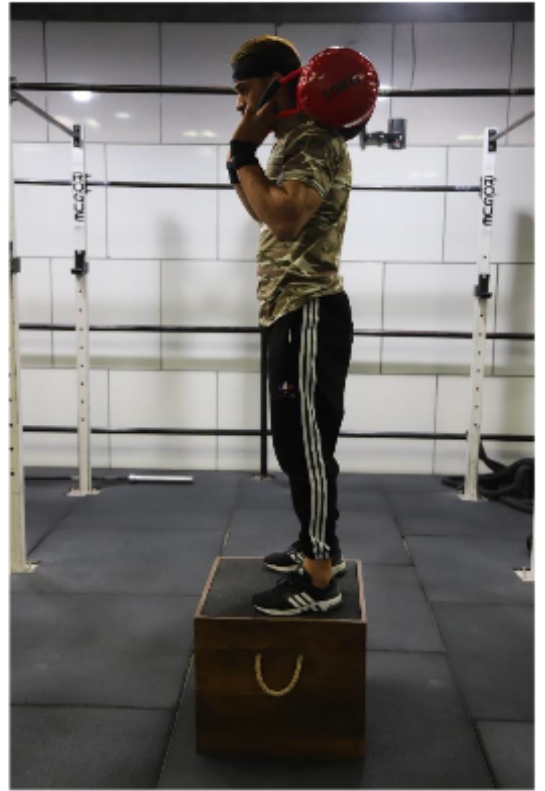


Figure 4

Віджимання на підвищеннях

Початкове положення: Перейдіть в упор лежачи на підлозі, переносячи вагу на руки і пальці ніг.

Руки повинні бути повністю витягнуті, кисті на ширині плечей. Тримайте тіло прямим протягом усього руху.

Виконання: Опускайтеся, згинаючись в ліктях, опускаючи груди до землі. Внизу змініть рух на протилежний, виштовхуючи себе вгору за рахунок розгинання ліктя якомога швидше.

Фінальна позиція: Спробуйте виштовхнути верхню частину тіла вгору, поки руки не відірвуться від землі, швидко розведіть платформи для рук в сторони. Знову нижня частина тіла.

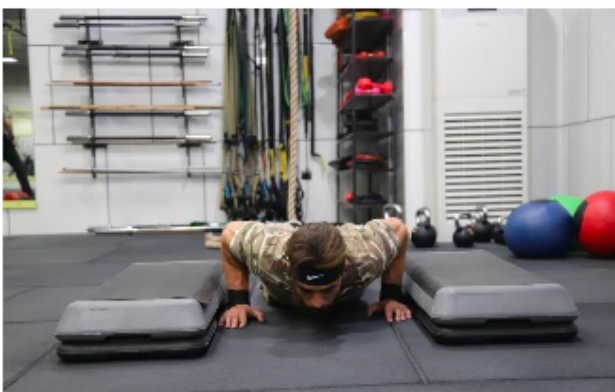


Figure 5

Figure 6

Випади (з мішком з піском)

Початок: одягніть військовий рюкзак (15 кг) і тримайте мішок з піском (20 кг) у положенні Церхера, ноги разом.

Виконання: ходьба випадами зі згинанням ніг в обох колінах на 90о.

Кінцеве положення: повторення завершується, коли коліна, стегна і тулуб повністю витягнуті.

Мішок з піском і рюкзак повинні залишатися на плечах спортсмена протягом усіх 2 хвилин. В іншому випадку вправа закінчена. ВАГА: загальна вага 35 кг.

*Коліно задньої ноги торкається землі при кожному повторенні, щоб бути зарахованим.



Figure 7

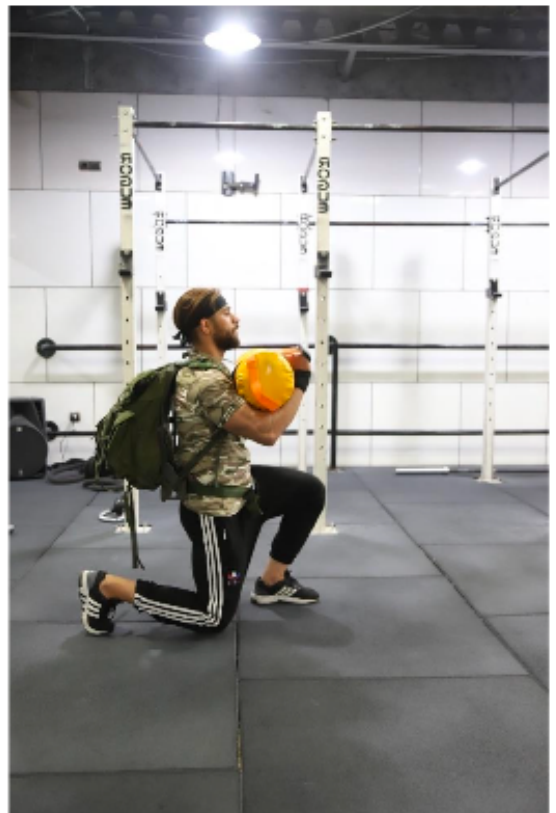


Figure 8

Важіль Power Twist (навантажена пластина)

Початкове положення: Встаньте абсолютно прямо, біля навантаженого кінця штанги, навпроти важеля міні - великі пальці рук повернуті назад (до найближчого кінця штанги). При цьому кінець штанги повинен знаходитися на висоті ключиці атлета.

Виконання: Перемістіть кінець штанги впоперек і вниз по обидва боки тіла, або ж торкніться землі.

Кінцева позиція: негайно поверніться у вихідне положення, а потім у протилежну сторону за тією ж схемою і повторіть.

*Для зарахування вправи штанга повинна торкатися землі.



Figure 9



Figure 10

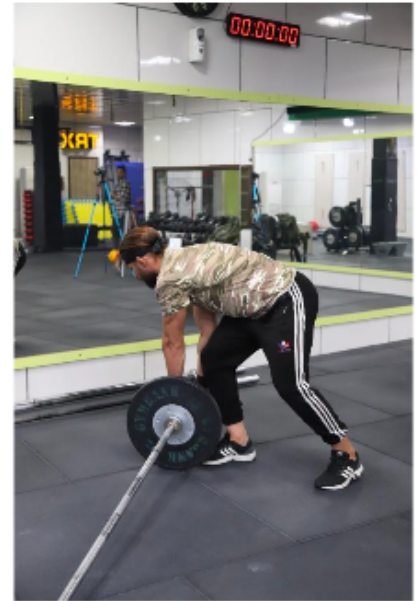


Figure 11

Бурпі з жимом

Початкове положення: Встаньте, витягнувши тулуб, мішечок з піском повинен бути перед тілом.

Виконання: З мішком в руках стрибніть або зробіть крок назад у положення для віджимання і віджимайтеся, потім

стрибком або кроком поверніться назад і виконайте скручування і жим з мішком.

Кінцева позиція: повністю випрямлене тіло з мішком над головою. ВАГА: вага мішка з піском становить 10/20 кг для жінок/чоловіків.

Невиконання будь-яких вказівок анулює повторення.

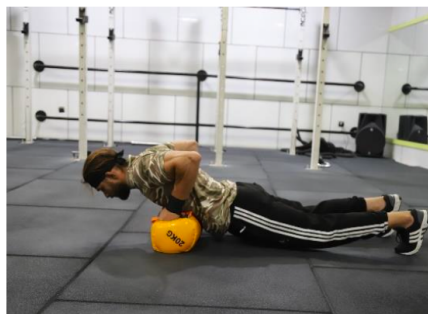


Figure 13

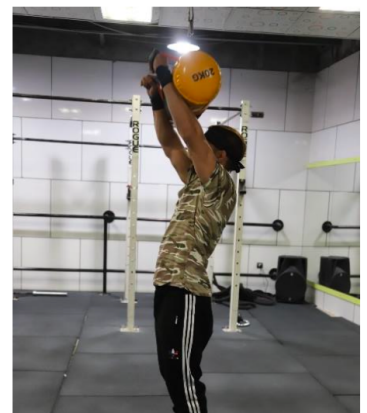




Figure 12



Figure 14

3.ВАРІАЦІЇ ВПРАВ СРІБНОГО РІВНЯ

Підтягування до підборіддя

Початок: повне розгинання ліктів; супінаційний хват на ширині плечей.

Виконання: підніматися до тих пір, поки підборіддя не вийде за межі перекладини.

Кінцева позиція: поверніться у вихідну позицію. Лікті повинні бути повністю витягнуті.

Зупинка на 1 секунду у вихідному положенні, повністю витягнуті лікті. Перекочування або розгойдування заборонено в будь-який момент під час виконання вправи. Якщо цього не буде зроблено, повторення не зараховується.



Figure 15



Figure 16

Перестрибування з коробки на коробку

Початкове положення: Атлет починає з рук по боках, стійка на ширині плечей, коліна злегка зігнуті на верхній частині боксу (пальці ніг знаходяться біля краю боксу або звисають над ним). Висота ящика варіюється від 20 до 24 дюймів.

Виконання: Атлет робить крок з коробки, приземляється на землю і вибуховим стрибком підстрибує вертикально (з подвійною роботою рук).

Кінцеве положення: атлет повинен опинитися на другій коробці, стрибнувши, і бути абсолютно прямим. У цій ситуації суддя зараховує одне повторення, після чого спортсмен повертається і повторює.

Відстань між ящиками та висота ящиків повинна становити 80-100 метрів.



Figure 17



Figure 19

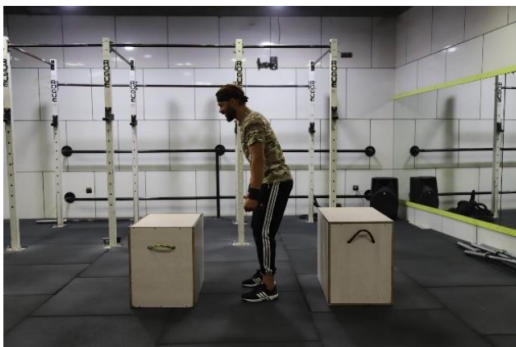


Figure 18

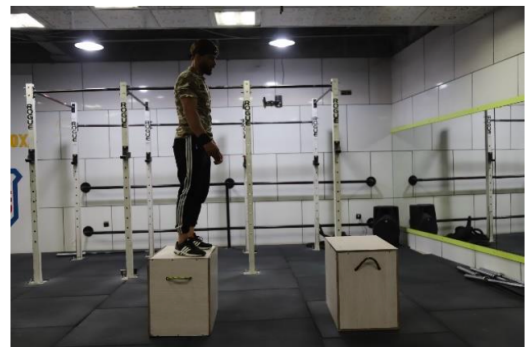


Figure 20

Розгинання рук в упорі лежачи

Початкове положення: упор лежачи, груди, стегна і гомілки (але не голова) торкаються землі, а вказівні пальці знаходяться в найширшій частині плечей упор лежачи, груди, стегна і гомілки (але не голова) торкаються землі, а вказівні пальці знаходяться в найширшій частині плечей

Виконання: Зберігаючи досить пряму лінію від голови до п'ят і розставивши ноги не більше, ніж на ширину черевика, відштовхніться вгору, поки руки не будуть повністю витягнуті.

Кінцева позиція: Повернувшись в упор лежачи, витягніть руки прямо в сторони, утворюючи букву "Т".

Одне повторення зараховується, коли фінальна позиція виконана.





Figure 21



Figure 22



Figure 23

Випад з напівприсіду

Початкове положення: покладіть мішечок з піском на спину і встаньте абсолютно прямо.

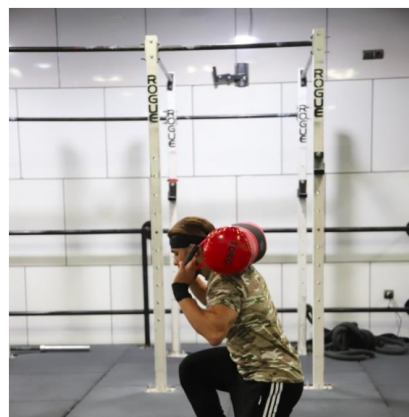
Виконання: зробити випад вперед, а потім разом виставити руки вперед у положенні напівприсіду.

Кінцеве положення: повторення завершується, коли атлет знаходиться в положенні напівприсіду.

Мішок з піском повинен залишатися на плечах атлета протягом усіх 2 хвилин. Якщо це не так, вправа закінчена.

ВАГА: мішок з піском вагою 10 кг для жінок/чоловіків.

*Коліно задньої ноги торкається землі при кожному повторенні, щоб бути захищеним.



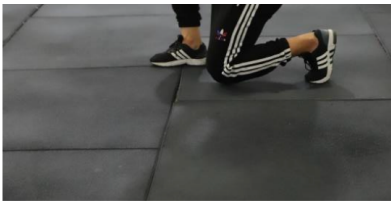


Figure 24

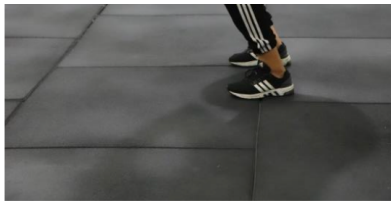


Figure 25

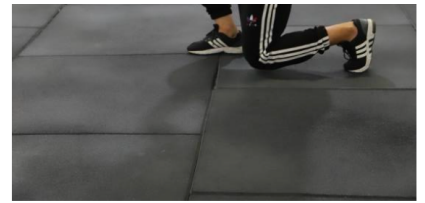


Figure 26

Скручування з гирею

Початкове положення: атлет лягає на підлогу, поставивши ноги прямо разом. Підніміть верхню частину тіла так, щоб вона утворила зі стегнами 90 градусів. Руки повинні бути зігнуті перед тулубом і зчеплені в кистях.

Виконання: Поворот тулуба в праву сторону до тих пір, поки руки не стануть паралельними підлозі, а гиря не торкнеться землі.

Кінцеве положення: гиря торкається землі Вага гири: 12 кг



Figure 27



Figure 28





Figure 29

Підйом гирі

Початкове положення: Ляжте на підлогу лежачи на спині з гирею біля правого плеча. Рукоятку взяти зігнутою правою рукою.

Виконання: Відірвіть стегно від підлоги і підтягніть ліву ногу під тулуб - розташуйте передню частину стопи і коліно на підлозі за правою ногою і лівою рукою. Тулуб розташувати вертикально. Ноги переставити в положення випаду.

Кінцеве положення: спортсмен повинен встати, витягнувши ноги і поставивши задню ногу поруч з передньою.



Figure 30



Figure 32

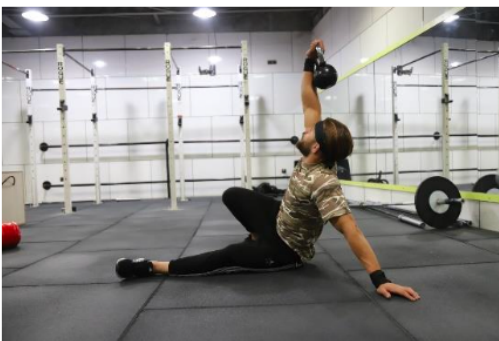


Figure 31

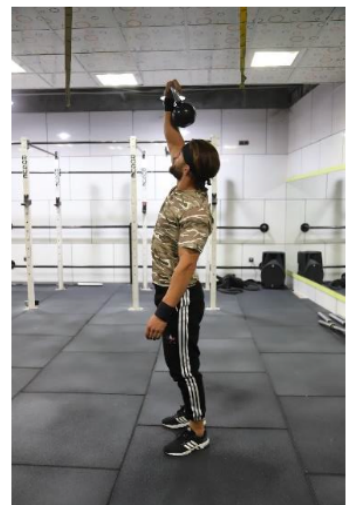


Figure 33