

## FITNESS CHALLENGE | SPEED FIT

### ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗМАГАННЯ

1. Змагання проходять у форматі кругового тренування з 6 станцій, на кожній з яких виконується інша вправа.
2. На кожній станції спортсмен виконує максимальну кількість повторень протягом 2 хвилин. У цей час дозволяється робити паузи та відновлювати виконання вправи.
3. Кожен спортсмен починає зі станції №1 і після завершення вправи переходить до наступної станції, суворо дотримуючись числового порядку, доки не буде виконано всі 6 вправ.
4. Усі спортсмени одночасно змінюють станції, переходячи до наступної вправи за порядком. На перехід, відпочинок та підготовку до наступної станції відводиться 2 хвилини.
5. Одночасно можуть змагатися до 6 спортсменів, по одному на кожній станції, кожен під контролем судді / рефері, який слідкує за технікою та фіксує кількість коректно виконаних повторень.
6. На кожній наступній станції спортсмена очікує суддя / рефері, який контролює правильність виконання вправи та записує повторення у контрольний лист, що знаходиться у спортсмена.
7. Загальний час на кожній станції становить 2 хвилини роботи + 2 хвилини на перехід між станціями. Усі спортсмени починають наступну вправу одночасно.
8. Усі спортсмени повинні пройти всі 6 вправ та виконати їх відповідно до встановленого регламенту.
9. Загальна тривалість тесту — 24 хвилини для 6 станцій (2 хвилини виконання + 2 хвилини перехід і відновлення × 6 станцій).
10. Після виконання всіх 6 вправ спортсмен завершує виступ та залишає круг.

Мета змагань — набрати максимальну кількість повторень на кожній станції.

Усі повторення фіксуються у контрольному листі спортсмена.

У разі нічийного результату (однакова загальна кількість повторень), переможцем стає спортсмен, який виконав більшу кількість повторень

у вправах:

- Burpee & Devil Press,
- Kettlebell Snatches,
- Kettlebell Swings (відповідно до рівня: Gold, Silver або Bronze).

В індивідуальних змаганнях підсумкове місце визначається за сумою повторень у всіх 6 вправах круга.

### ЗМАГАННЯ СЕРЕД ПАР (COUPLES

#### COMPETITION)

1. Змагання проходять у форматі пар, які виконують круг із 6 станцій у тому ж порядку, що й в індивідуальних змаганнях.
2. Пари можуть бути:

- чоловічі,
- жіночі,
- змішані.

3. Обидва спортсмени виконують одну й ту ж вправу на кожній станції, по чергово змінюючи один одного, щоб досягти максимальної кількості повторень за 2 хвилини.

4. Обидва спортсмени разом відпочивають 2 хвилини між станціями.

5. Одночасно можуть працювати до 6 пар, по одній парі на станції, починаючи зі станції №1 та просуваючись далі за порядком.

6. Коли перша пара завершує 1-шу станцію, до змагань приєднується наступна пара.

У змаганнях серед пар підсумковий результат визначається за сумою повторень обох учасників у всіх 6 вправах.

## КОМАНДНІ ЗМАГАННЯ

(Команди з 6 спортсменів)

1. У змаганнях беруть участь команди з 6 спортсменів, які займають усі станції круга.

Склад команди:

- 4 чоловіки + 2 жінки або
- 3 чоловіки + 3 жінки. Заборонено, щоб у команді був лише 1 спортсмен однієї статі.

1. Кожен член команди займає окрему станцію, і всі працюють одночасно.

2. Учасники команди розподіляються по станціях на власний розсуд, але кожен повинен пройти весь круг, дотримуючись встановленого порядку.

3. Наступна команда стартує лише після повного завершення кола попередньою командою. Під час виступу на майданчику знаходиться тільки одна команда.

4. Суддя / рефері на кожній станції підраховує коректні повторення кожного спортсмена та заносить їх у персональний контрольний лист.

5. Головний суддя збирає всі контрольні листи команди та підсумовує загальну кількість повторень.

У командних змаганнях (6 осіб) місця визначаються за сумою повторень усіх 6 учасників у всіх вправах круга.

## ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

В індивідуальних, парних та командних змаганнях можуть використовуватися GOLD та SILVER кола, залежно від пропозиції організатора.

Вибір типів кругів визначається рівнем та форматом змагань, затвердженим організатором.

## SPEED FIT

Speed Fit - індивідуальний челендж

[12.03.2026 11:26] Fedir: • Завдання спортсмена - виконати 5 коректних повторень (GOLD рівня), або 20 коректних повторень (SILVER рівня) на кожній із 6 станцій за найкоротший можливий час.

- Спортсмени проходять дистанцію індивідуально. Стартовий відлік починається після особистого натискання спортсменом кнопки таймера, який відображається на електронному табло.
- Після завершення всієї дистанції спортсмен повторно натискає кнопку таймера для зупинки відліку та фіксації свого результату.
- Фіксована кількість 5 повторень на кожній станції забезпечує рівні умови та однаковий рівень складності для всіх учасників.
- Такий формат змагань гарантує чесну конкуренцію та об'єктивне визначення переможця.
- Дистанція Speed Fit включає 6 станцій рівня GOLD та SILVER і проводиться виключно у відкритій категорії, окремо для жінок та чоловіків.

## GOLD LEVEL

### CIRCUIT EXERCISES (GOLD LEVEL)

#### 1. Chin Ups (Prone & Strict) (підтягування

пронированим хватом, строго)

Старт: лікті повністю розігнуті, хват  
пронирований.

Виконання: підтягування до моменту, коли підборіддя перевищує рівень перекладини.

Фініш: повернення у положення з повністю розігнутими руками. Розгойдування заборонене.

#### 2. Kettlebell Squat and Pull (присідання

з гирею та тяга до грудей)

Вага: 32 кг (чоловіки), 24 кг (жінки).

Старт: нейтральна стійка, гиря утримується перед тілом.

Виконання: виконати присідання з подальшою тягою гирі до рівня грудей.

Фініш: повернення у вихідне положення.

#### 3. Dips (Feet Forward) (віджимання

на брусах, ноги вперед)

Старт: повне розгинання рук у ліктьових  
суглобах на брусах.

Виконання: опуститися до кута 90° у ліктьових  
суглобах.

Фініш: повернення у вихідне положення з фіксацією 1 секунда.

#### 4. Walking Lunges (With Barbell) (випади

в ходьбі зі штангою)

Вага: 30 кг (жінки), 50 кг (чоловіки).

Старт: штанга розміщена на плечах.

Виконання: випади вперед із згинанням обох колін до кута 90°.

Фініш: повністю розігнуте положення.

#### 5. Toes to Bar (підйом ніг до перекладини)

Старт: вис на перекладині з повністю розігнутими руками.

Виконання: підняти ноги до торкання носками перекладини.

Фініш: повернення у положення з повністю розігнутим тілом.

#### 6. Burpees & Devil Press (бурпі + жим

гантелей над головою)

Вага: 10 кг (жінки), 15 кг (чоловіки).

Старт: положення стоячи, гантелі в руках.

Виконання: виконати бурпі з подальшим жимом гантелей над головою.

Фініш: повернення у положення стоячи.

### SILVER LEVEL

#### SILVER LEVEL EXERCISES

##### 1. Pull Ups (Lying Position) (підтягування

у горизонтальному положенні)

Старт: тіло у підвісному положенні, руки повністю розігнуті в ліктях, грудна клітка торкається перекладини.

Виконання: підтягування з контролем руху.

Фініш: повернення у вихідне положення з

повним розгинанням рук.

##### 2. Jefferson Squat (джерсон-присідання зі штангою)

Вага: 40 кг (жінки), 60 кг (чоловіки).

Старт: штанга розташована між ногами.

Виконання: виконати присідання до моменту, коли диски штанги торкаються підлоги.

Фініш: повернення у вихідне положення.

Альтернативний варіант:

Trap Bar Deadlift (треп-гриф тяга) -

за рішенням організатора або суддів.

### 3. Dips on Bench (віджимання від лавки)

Старт: долоні на лавці, руки повністю розігнуті в ліктях.

Виконання: опуститися до кута 90° у ліктьових суглобах.

Фініш: повернення у вихідне положення.

### 4. Non-Walking Lunges (With Dumbbells)

(випади на місці з гантелями)

Вага: 10 кг (жінки), 15 кг (чоловіки).

Виконання: виконувати випади на місці зі згинанням коліна до кута 90°.

Фініш: повернення у повністю розігнуте положення.

### 5. Sit Ups (Weight on Chest) (підйоми

тулуба з обтяженням на грудях)

Вага: диск 10 кг.

Виконання: виконати підйом тулуба з диском на грудях до перпендикулярного положення корпусу.

Фініш: повернення у вихідне положення.

### 6. Snatches (With Kettlebell) (ривки гири)

Вага: 8 кг (жінки), 12 кг (чоловіки).

Виконання: виконувати ривки гири з виведенням над головою.

Фініш: контрольоване повернення у вихідне положення.

## BRONZE LEVEL

### 1. Chin-Ups (Supine Grip) (підтягування з супінованим хватом)

Старт: супінований хват, лікті повністю розігнуті, корпус рівний.

Виконання: підтягнутися до моменту торкання

[12.03.2026 11:26] Fedir: грудьми перекладини; п'яти залишаються на підлозі.

Обмеження: розгойдування заборонене.

## 2. Kettlebell Squat (присідання з гирею)

Старт: стопи ширше плечей, гиря утримується перед тілом.

Виконання: виконати присідання до моменту торкання гирею підлоги.

Фініш: повернення у вихідне положення.

Вага: 24 кг (жінки), 32 кг (чоловіки).

## 3. Push-Ups (Elbows Flare) (віджимання

від підлоги з розведеними ліктями)

Старт: упор лежачи, руки повністю розігнуті, долоні ширше плечей, корпус рівний.

Виконання: опуститися до кута  $90^\circ$  у ліктьових суглобах.

Фініш: повернення у вихідне положення.

## 4. Lunges (Backward) (випади назад)

Старт: стопи разом, гантель утримується перед грудьми.

Виконання: крок назад із згинанням обох колін до кута  $90^\circ$ , заднє коліно торкається підлоги.

Фініш: повернення у вихідне положення.

Вага: 12,5 кг (чоловіки), 7,5 кг (жінки).

## 5. Sit-Ups (підйоми тулуба)

Старт: положення лежачи, коліна та тазостегнові суглоби зігнуті під кутом  $90^\circ$ .

Виконання: виконати підйом тулуба та торкнутися стоп обома руками.

Фініш: повернення у вихідне положення.

## 6. Kettlebell Swing (Complete Raise) (ах

гирею з повним підйомом)

Виконання: виконати мах гирею з положення між ногами до повного підйому над головою.

Фініш: контрольоване повернення у вихідне положення.

Вага: 12 кг (чоловіки), 8 кг (жінки).

Строки та місце проведення змагань

11.04.2026

Адреса проведення змагань: Коледж фізичного виховання (манеж), вул. Гетьмана Мазепи,142а, м. Івано-Франківськ.

Програма змагань:

10:00-11:00 реєстрація учасників

11:00-11:30 засідання суддівської колегії

11:30 відкриття змагань(півфінали та фінали у всіх категоріях,нагородження).