



**Івано-Франківське Представництво
Громадської організації
"Федерації бодібілдингу України"**

76005 м.Івано-Франківськ вул.Б. Хмельницького 53/68
т.0672105779



FITNESS CHALLENGE | SPEED FIT

Категорія: Діти (хлопчики / дівчата)

Вікові група: 7-10, 11-14, 15-17 років

Дисципліна: SpeedFit (швидкісна смуга)

Формат виконання:

Учасник проходить функціональну смугу з 5 вправ у безперервному режимі.

Кожна вправа виконується по 10 повторень.

Після завершення останньої вправи необхідно якнайшвидше повернутися до стартової лінії та торкнутися позначки фінішу.

Орієнтовний час проходження: ~1 хвилина

Послідовність вправ:

1. Горизонтальні підтягування — 10 разів

- Вихідне положення: вис на низькому грифі, ноги випрямлені вперед, п'яти на підлозі
- Виконання: підтягування тулуба до грифу
- Вимога: обов'язковий дотик грудною кліткою (футболкою) до грифу

2. Ходьба випадами — 10 кроків (10 разів)

- Виконання: почергові випади вперед
- Вимоги:
- коліно задньої ноги торкається підлоги
- після кожного випаду – повне випрямлення (приставний крок)

3. Віджимання від підлоги — 10 разів

- Вимога:
- згинання рук у ліктях до кута не менше 90°

4. Скручування на прес — 10 разів

- Виконання:
- підйом тулуба з положення лежачи
- торкання руками до носків
- При поверненні:

- руки відводяться назад за голову
 - обов'язковий дотик тильною стороною долонь до підлоги
-

5. Присідання — 10 разів

- Вимога:
 - глибина присіду – кут у колінах 90° і нижче
-

Фініш:

Після виконання всіх вправ учасник:

- швидко повертається до стартової точки
 - торкається фінішної позначки
 - фіксується загальний час проходження дистанції
-

Додаткова інформація:

- Участь у категорії дітей — безкоштовна
 - Переможці нагороджуються:
 - 🏆 медалями
 - 📄 дипломами
 - 🎁 подарунками від партнерів
-

Мета категорії:

- популяризація здорового способу життя серед дітей
- формування любові до спорту
- створення позитивної атмосфери змагань
- мотивація до подальшого фізичного розвитку

Строки та місце проведення змагань

11.04.2026

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

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).

Попередня реєстрація до 08.04.2026 року включно.

Деталі за телефоном: +380666509766

**Заслужений майстер спорту України,
тренер збірної України з бодібіндингу
Федір ХАШАЛОВ**