

# Положение о соревнованиях по кроссфиту

## 1. Сроки проведения конкурса:

3 марта (суббота) в бежицком клубе в 14.00 (время может измениться)

## 2. Условия конкурса.

Участницам предлагается пройти дистанцию, включающую 5 видов испытаний на скорость. После команды «Старт» участница начинает движение по заданной дистанции, выполняя следующие упражнения:

### Упражнение 1. «Бёрпи».

Из положения стоя перейти в положение упор присев, затем упор лежа, перепрыгнув ногами за контрольную отметку, вернуться в положение упор присев, встать в исходное положение, коснувшись руками специальной метки над головой. **15 повторений.**

### Упражнение 2. «Пресс»

Сгибание и разгибание туловища из положения лежа.

Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях и зафиксированы под степ-платформой. Подъем туловища до касания руками степа, вернуться в исходное положение до касания лопатками пола. **50 повторений.**

### Упражнение 3. «Гиперэкстензия».

Из положения корпус вертикально, руки за головой, наклон вперед до касания руками пола, разгибание с поворотом корпуса и касанием контрольной метки поочередно правой и левой рукой. **30 повторений.**

### Упражнение 4. «Отжимание».

Из положения упор лежа, колени на полу, руки на степ-платформе, сгибание рук до касания грудью опоры. **20 повторений.**

### Упражнение 5. «Велосипед».

«Заезд» на велотренажере 300м с максимальной скоростью.

Как только табло велотренажера показывает отметку 300м, секундомер выключается. Дистанция считается пройденной.

## 3. Судейство.

Судейство соревнования осуществляется судейской бригадой в составе:

1. Судья-секундометрист – дает команду «Старт», осуществляет замер времени, затраченного на прохождение дистанции участниками, фиксирует момент финиша.
2. 5 судей на станциях - осуществляют контроль за техникой выполнения определенного упражнения, ведут подсчет повторений. Повторение, выполненное с нарушением техники, не засчитывается.

## 6. Определение победителей. Награждение.

1. Победитель конкурса определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции.

2. Призы.

1 место – карта «Мега» или 8 персональных тренировок (на выбор).

2 место – карта «Фит», «Шейп», «Аква» или 4 персональных тренировки (на выбор).

3 место – ½ карты «Фит», «Шейп», «Аква» или 2 персональных тренировки (на выбор).

**Всем участницам конкурса поощрительные призы от «Фрау Класс».**

