



**РЕГЛАМЕНТ**  
**выполнения второго отборочного комплекса**  
**IV открытого Кубка Иркутской области по многоборью ГТО**  
**«ВЫЗОВ СИБИРИ» 2026**

**I. Соревновательный комплекс 26.2**

**Выполнить в течении 15 минут**

**00:00 - 15:00**

Выполнить как можно быстрее 3 раунда.

**Один раунд:**

- 30 бросков мяча в цель;
- 12 подъём штанги на грудь;
- 9 фронтальных приседаний;
- 6 подъёмов штанги над головой с плеч.

Лимит времени 15 минут

Результатом в данном комплексе является время, за которое атлет выполнил 3 раунда. В случае, когда атлет не уложился в установленный лимит времени, результатом будет считаться сумма повторений, набранная атлетом в течении 15 минут.

**Вес штанги**

**В мужских дивизионах:**

- 70 кг Elite;
- 60 кг RX;
- 70 кг Masters 35+;
- 60 кг Masters 40 +;
- 50 кг Intermediate.

### **В женских дивизионах:**

- 45 кг Elite;
- 40 кг RX;
- 35 кг Intermediate.

### **Вес мяча**

- в мужских дивизионах 9 кг;
- в женских дивизионах 6 кг.

### **Высота мишени**

- в мужских дивизионах 305 см;
- в женских дивизионах 275 см.

## **II. Стандарты видеосъемки**

**ПЕРЕД** началом выполнения комплекса необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию, в которой принимает участие атлет, регион (населенный пункт). Снять на видео маркировку оборудования, мяча, грифа, дисков. **ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ ВЫСОТЫ МИШЕНИ.** Оборудование без фабричной маркировки должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД НАЧАЛОМ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ.**

Видео выполнения задания не должно быть отредактировано никаким образом, оно должно быть непрерывным. Часы или таймер должны быть в кадре всё время выполнения задания, их показания должны быть читаемы. Разрешается использовать программы **Wetime** и **WODproof**, либо подобным функционалом.

Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений. **АТЛЕТ НЕСЕТ ПЕРСОНАЛЬНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА КАЧЕСТВО СЪЕМКИ И РАКУРС СЪЕМКИ.** В случае, когда качество и ракурс видео не позволит в полной мере оценить правильность выполнения упражнения, вызывая спорную ситуацию, **РЕШЕНИЕ БУДЕТ ПРИНЯТО НЕ В ПОЛЬЗУ АТЛЕТА.** На протяжении всего выполнения задания, используемое оборудование **ДОЛЖНО БЫТЬ В КАДРЕ.**

Разрешается использовать любой видео хостинг для загрузки видео выполнения. Но видео должно быть доступно для просмотра в момент видеоконтроля. Загрузка перевернутых вертикальных видео приведет к **АННУЛЯЦИИ РЕЗУЛЬТАТА.**

## **III. Порядок и стандарты выполнения**

Выполнение комплекса осуществляется в строгой последовательности, указанной выше. Атлет не может перейти к выполнению упражнения, пока не наберет установленное количество повторений в предыдущем.

### **Броски мяча в мишень:**

**СТАРТОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** Мяч на полу, атлет стоит перед мячом.

Атлет выполняет подъем мяча на грудь с стойку (допускается сделать подъём мяча на грудь в сед), после чего переходит в положение полного приседа, **ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ НИЖЕ КОЛЕННОГО (НИЖЕ ПАРАЛЛЕЛИ)** мяч удерживается у груди. Из положения приседа атлет встает, одновременно делая выброс мяча в мишень. После попадания мяча в мишень атлет ловит его и сразу переходит в присед, выполняя следующее повторение.

Мяч **ДОЛЖЕН ПОПАДАТЬ** точно в мишень или выше линии разметки на стене. Во время приседа локти **НЕ ДОЛЖНЫ КАСАТЬСЯ** бедренной части ног.

Выполнение упражнения **ВЕГДА НАЧИНАЮТСЯ С ПОДЪЁМА МЯЧА НА ГРУДЬ.**

**Подъем штанги на грудь**

**СТАРТОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** штанга на полу.

Атлет одним непрерывным движением осуществляет подъем штанги, фиксируя её на груди, при этом **ЛОКТИ** должны быть выведены вперед, за линию грифа, атлет демонстрирует полное **ВЫПРЯМЛЕНИЕ В КОЛЕННЫХ, ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВАХ.** Допускается подъем штанги на грудь **ТОЛЬКО В СТОЙКУ.** После фиксации штанги на груди, атлет возвращает штангу в исходное положение, допускается сброс.

**Фронтальные приседания**

**СТАРТОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** атлет стоя удерживает штангу на груди, демонстрирует полное **ВЫПРЯМЛЕНИЕ В КОЛЕННЫХ, ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВАХ,** при этом локти выведены вперед, за линию грифа.

Атлет уходит в полный сед, **ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ НИЖЕ КОЛЕННОГО (НИЖЕ ПАРАЛЛЕЛИ),** после чего возвращается в исходное положение.

**Подъем штанги над головой с плеч**

**СТАРТОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** атлет стоя удерживает штангу на груди, демонстрирует полное **ВЫПРЯМЛЕНИЕ В КОЛЕННЫХ, ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВАХ,** при этом локти выведены вперед, за линию грифа.

Атлет осуществляет подъем штанги над головой, в конечной фазе движения демонстрируя полное **ВЫПРЯМЛЕНИЕ В КОЛЕННЫХ, ТАЗОБЕДРЕННОМ, ЛОКТЕВЫХ СУСТАВАХ,** фиксацию над головой.

**ПРАВИЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПОКАЗАНА В ВИДЕО (ПРЕЗЕНТАЦИЯ КОМПЛЕКСА)!!!! ВАРИАНТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ТАКЖЕ ПОКАЗАНЫ В ВИДЕО!!!!**

#### **IV. Сроки внесения результатов**

Атлетам **НЕОБХОДИМО ВНЕСТИ** результаты выполнения первого отборочного комплекса до 00:00 15 марта 2026 года. Результаты после 00:01 16 марта 2026 года приниматься не будут, **ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ.**

Результат вносится в личном кабинете на сайте: <https://necrossfit.ru/competitions/58/>, атлет вносит итоговый результат, а также прикрепляет ссылку видео.

**УВАЖАЕМЫЕ АТЛЕТЫ ПОЖАЛУЙСТА ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМТЕСЬ С ВИДЕО ВТОРОГО ОТБОРОЧНОГО КОМПЛЕКСА, В НЕМ НАГЛЯДНО ПОКАЗАНЫ СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА!**