



**РЕГЛАМЕНТ**  
выполнения первого отборочного комплекса  
III открытого Кубка Иркутской области по многоборью ГТО  
«ВЫЗОВ СИБИРИ» 2025

**I. Соревновательный комплекс**

**Выполнить как можно больше раундов в течении 8 минут**

**Один раунд это:**

- 2 взятия в стойку + толчок штанги;
- 9 бёрпи через штангу;
- 4 взятия в стойку + толчок штанги;
- 6 бёрпи через штангу;
- 6 взятия в стойку + толчок штанги;
- 3 бёрпи через штангу;
- 5 выходов силой на кольцах.

**Масштабирование в комплексе**

**Категория RX, Masters:**

5 выходов силой на перекладине.

**Категория Intermediate:**

10 подтягиваний до уровня подбородка на перекладине.

**Вес штанги**

**Категория Elite:**

60 кг – М / 40 кг – F

**Категория RX, Masters:**

50 кг – М / 30 кг – F

**Категория Intermediate:**

40 кг – М / 25 кг – F

Результатом в первом комплексе является суммарное количество повторений, набранных атлетом за отведенное время во всех раундах.

## II. Стандарты видеосъёмки

Перед началом выполнения задания атлету необходимо назвать своё имя, фамилию, категорию в которой он выступает и населенный пункт (на видео должно быть отчетливо видно лицо атлета и слышны все данные).

Снять на видео перекладину, маркировку веса грифа, дисков, длину линии. Оборудование без фабричной маркировки веса должно быть взвешено на камеру ПЕРЕД началом выполнения задания. Всё использованное оборудование должно быть в кадре на протяжении всего выполнения задания.

Часы или таймер должны быть в кадре всё время выполнения задания, их показания должны быть читаемы. Разрешается использовать программы Wetime и WODproof.

Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнению стандартам движений. Загрузка перевернутых видео приведет к аннуляции результата. Видео выполнения задания не должно быть отредактировано никаким образом.

Разрешается использовать любой видео-хостинг для загрузки видео выполнения задания.

## III. Стандарты выполнения

Все упражнения в задании выполняются в строгой последовательности, атлет не может перейти к выполнению следующего упражнения, пока не выполнит определенное в задании количество повторений. В случае если атлет самостоятельно меняет очередность выполнения упражнений, то в этом случае результат аннулируется.

### **Бёрпи через штангу фронтально:**

Атлету перед выполнением комплекса необходимо нанести линию 4 м длиной и не менее 5 см шириной. Установить штангу по центру линии перпендикулярно.

Атлет принимает упор лежа лицом к штанге, касаясь грудью и бедрами пола, стопы находятся по разные стороны линии. Далее атлет выполняет прыжок с 2-х ног, в момент прыжка обе стопы не касаются пола (запрещено перешагивание). Атлет не должен касаться штанги в момент прыжка, а в случае касания, можно переделать только прыжок. Высота дисков на штанге 450 мм (стандарт).

### **Взятие в стойку + толчок штанги:**

Стартовое положение: штанга на полу.

Атлет выполняет взятие штанги на грудь в стойку (в промежуточном положении тазобедренный сустав не опускается ниже уровня колен), далее выполняется подъем штанги с груди любым способом.

Конечное положение: атлет полностью распрямлён в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу над головой на выпрямленных руках, ноги атлета должны стоять на одной линии. Штанга находится во фронтальной плоскости.

Не допускается разбиение движения на становую тягу и взятие с вися. Запрещен сброс штанги за голову. Замки обязательны.

### **Выходы силой на кольцах/перекладине:**

Стартовое положение: вис на кольцах/перекладине на выпрямленных руках.

Конечное положение: упор на кольцах/перекладине на выпрямленных руках.

В момент выполнения упражнения атлету запрещается поднимать ноги выше уровня колен/перекладины.

Повтор, при котором выпрямление рук происходит в процессе возвращения в положение вися, не засчитывается. Атлету разрешается использовать накладные перчатки или намотку

пластыря на кольцах/перекладине, но при этом запрещается одновременно использовать намотку и защиту рук.

**Подтягивания:**

Стартовое положение: вис на перекладине на выпрямленных руках.

Конечное положение: подбородок выше перекладины.

Допускается любой способ подтягиваний. Атлету разрешается использовать накладки, перчатки или намотку пластыря на перекладине, но при этом запрещается одновременно использовать намотку и защиту рук.

С момента начала комплекса и до его окончания никто кроме атлета не должен касаться инвентаря за исключением случаев, когда возникнет необходимость обеспечить безопасность Атлета.

#### **IV. Штрафы, апелляции**

К атлету могут быть применены штрафные санкции в соответствии с Положением о проведении Соревнования. Виды штрафных санкций указаны в разделе VII Положения.

В случае нарушения атлетом стандарта выполнения упражнения, непосредственно в процессе очередного повторения, то это повторение не засчитывается, оно вычитается из общего результата.

Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает штраф в виде вычитания 20% повторений от общего числа.

Если количество незачётных повторений составляет более 20, то результат атлета аннулируется.

За съемку и взвешивание инвентаря ПОСЛЕ выполнения задания атлет получает штраф в виде вычитания 5% повторений от общего числа.

За помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф в виде вычитания 5% повторений от общего числа.

В случае несогласия атлета с корректировками, внесенными судейской бригадой после проверки результата выполнения комплекса, он может подать в письменном виде апелляцию в главную судейскую коллегию. Апелляция подается на электронную почту [irkutsk@gto.com.ru](mailto:irkutsk@gto.com.ru) в течении первых суток с момента объявления Организаторами Соревнований итогов проверки отборочного комплекса.

#### **V. Сроки внесения результатов**

Атлетам необходимо внести результаты выполнения первого отборочного комплекса до 28 марта 2025 года. Результаты после в 00:01 часа 28 марта 2025 года приниматься не будут, время Московское.

Результат вносится в личном кабинете на сайте: <https://necrossfit.ru/competitions/33/>, атлет вносит итоговый результат, а также прикрепляет ссылку видео.