



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

I. Соревновательный комплекс 26.1

Выполнить в течении 10 минут

00:00 - 10:00

Выполнить как можно быстрее 4 раунда.

1 раунд

- 27 рывков гантели;
- 27 перешагиваний через тумбу с гантелью.

2 раунд

- 21 рывков гантели;
- 21 перешагиваний через тумбу с гантелью.

3 раунд

- 15 рывков гантели;
- 15 перешагиваний через тумбу с гантелью.

4 раунд

- 9 рывков гантели;
- 9 перешагиваний через тумбу с гантелью.

Результатом в данном комплексе является время, за которое атлет выполнил 4 раунда. В случае, когда атлет не уложился в установленный лимит времени, результатом будет считаться сумма повторений, набранная атлетом в течении 10 минут.

Масштабирование в комплексе

Высота тумбы в мужских дивизионах - 60 см.

Высота тумбы в женских дивизионах - 50 см.

Ширина тумбы не менее 40 см.

Вес гантели

В мужских дивизионах – 22,5 кг.

В женских дивизионах – 15 кг.

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 тумбу, маркировку гантели. **ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ ВЫСОТЫ И ШИРИНЫ ТУМБЫ**. 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 выполнению 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

В первом раунде атлет выполняет 27 рывков гантели, после чего переходит к выполнению 27 перешагиваний через тумбу с гантелью. В каждом последующем раунде количество повторений уменьшается на 6.

Рывок гантели:

СТАРТОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: гантель установлена на полу.

КОНЕЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает гантель над головой на выпрямленной руке.

Подъем гантели над головой выполняется одним **НЕПРЕРЫВНЫМ ДВИЖЕНИЕМ**, в конечном положении необходимо **ПОКАЗАТЬ ФИКСАЦИЮ** с полным выпрямлением в тазобедренном, коленных и локтевом суставах. Смена руки производится после каждого повторения, она может производиться в момент, когда гантель находится в нижней точке (на полу), в верхней точке, в момент отпускания гантели, при этом необходимо обязательно обозначить фиксацию, а в нижней точке произвести касание одной стороной гантели пола.

НЕ ДОПУСКАЕТСЯ касаться гантели до начала выполнения отборочного комплекса. Свободной рукой касаться любой части тела, создавая себе опору.

Перешагивания через тумбу с гантелью:

СТАРТОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Атлет удерживает гантель на плече, на груди, стоит лицом, боком к тумбе.

КОНЕЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Атлет стоит на противоположной стороне тумбы.

Атлет выполняет зашивание на тумбу, в верхней точке на тумбе **ОБЯЗАТЕЛЬНО КАСАНИЕ** второй ногой тумбы (одновременно обе стопы на тумбе), выпрямление не

обязательно, после чего перешагивает на противоположную сторону тумбы. Повтор считается **ЗАСЧИТАННЫМ**, когда обе ноги коснулись пола с другой стороны тумбы.

НЕ ДОПУСКАЕТСЯ касание тумбы любой частью тела, кроме стоп, в течении всего выполнения упражнения. Касание свободной рукой любой части тела, тем самым создавая себе опору. Прыжок на тумбу, спрыгивание с тумбы. Удержание гантели ниже уровня груди.

ПРАВИЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПОКАЗАНА В ВИДЕО (ПРЕЗЕНТАЦИЯ КОМПЛЕКСА).

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!