

Соревнования среди членов Фитнес-клуба Карибиа

«В здоровом теле – здоровый дух»

Набор упражнений для мужчин:

1) Жим штанги лежа

Цель-выполнить максимальное количество повторений со штангой весом равного 75% от собственного веса участника, в пределах одного подхода.

2) Подъем на бицепс со штангой

Цель-участнику необходимо выполнить максимальное количество повторений со штангой весом равного 20% от собственного веса участника.

3) Толкание саней

Цель-пройти дистанцию 100 метров за минимальное время.

На снаряд устанавливается вес равного 75% от собственного веса участника

Набор упражнений для женщин:

1) Отжимания от пола

Цель-сделать максимальное количество отжиманий за 1 минуту (с упором на колени)

2) Приседания

Цель-присесть как можно больше за отведенное время - 1 минута

3) Подъем корпуса лежа на спине

Цель-сделать максимальное количество повторений за 1 минуту

4) Забег на эллипсе на дистанцию 1,5 км

Цель – пройти дистанцию за минимальное время

Победитель соревнований определяется по сумме баллов в каждой дисциплине. Сумма баллов начисляется по следующей системе:

1 место – 10 баллов

2 место – 8 баллов

3 место – 6 баллов

4 место – 5 баллов

5 и последующие места – 4 балла

Призовые места

1 место – 3 месяца к действующей фитнес карте такого же формата

2 место - 2 месяца к действующей фитнес карте такого же формата

3 место - 1 месяц к действующей фитнес карте такого же формата

Правила соревнований среди мужчин:

1. Вес на штанге устанавливается в 75% от собственного веса участника, зафиксированному на взвешивании. Вес штанги должен быть кратным 2.5 килограммам. В случае, если вес штанги не является кратным 2.5, то он округляется в большую сторону до ближайшего веса, кратного 2.5 килограммам. Спортсмен получает только одну команду для начала выполнения упражнения. После получения команды, атлет должен опустить штангу до касания грифом туловища и затем выжать штангу вверх до положения «Выпрямленные руки» (предплечья выпрямлены в локтевых суставах не менее, чем при принятии стартового положения, до команды «Жим»). Целью участника является выполнение максимального количества повторений со штангой установленного веса, в пределах одного подхода, выполненных в соответствии с настоящими Правилами.

Причины, по которым не засчитывается повторение в жиме лежа:

- В случае неполного разгибания предплечий в локтевых суставах в верхней точке амплитуды движения.
- В случае отсутствия касания штанги груди при выполнении движения в нижней точке амплитуды.

2. Вес на штанге устанавливается в 20% от собственного веса участника, зафиксированному на взвешивании. Вес штанги должен быть кратным 2.5 килограммам. В случае, если вес штанги не является кратным 2.5, то он округляется в большую сторону до ближайшего веса, кратного 2.5 килограммам.

Участник встаёт спиной к стене при этом лопатки и ягодицы должны быть прижаты к стене на протяжении всего выполнения

упражнения.

Штанга должна удерживаться горизонтально на уровне бёдер. Расстояние от пяток спортсмена до стены не должно превышать 30 см, руки полностью выпрямлены.

Сгибать руки следует до тех пор, пока локти полностью не будут согнуты. Штанга в этот момент должна находиться на уровне подбородка или горла. лопатки прижаты к стене, ягодицы также прижаты к стене на протяжении всего выполнения упражнения.

Ноги и бёдра не должны как-либо использоваться для создания толчка, чтобы облегчить выполнение упражнения.

3. Вес на снаряде устанавливается в 20% от собственного веса участника, зафиксированному на взвешивании. Вес штанги должен быть кратным 2.5 килограммам. В случае, если вес штанги не является кратным 2.5, то он округляется в большую сторону до ближайшего веса, кратного 2.5 килограммам. После получения команды участник должен начать выполнение упражнения с максимальной скоростью для прохождения дистанции за минимальное время.

Правила соревнований среди женщин:

1. Участник принимает стартовую позицию сделав упор в пол руками и коленями, разогнув тазобедренный сустав в прямую линию корпуса с ногами.

Задача участника сделать максимальное количество отжиманий за один подход, касаясь грудью пола и выпрямляя руки в конечной фазе движения.

2. Стартовая позиция-ноги *на ширине* плеч, спина прямая и немного прогнута в поясничном отделе. После команды судьи

участник должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног была параллельна полу.

Задача участника-за минуту сделать наибольшее количество повторов

3. Исходная позиция — участник лежит на спине: поясница прижата к полу, пятки также касаются пола и на всем протяжении упражнения не отрываются от него. Носки могут быть приподняты. Руки заведены за голову, пальцы скреплены в замке, на выдохе поднимаем корпус.

После выполнения подхода опускаем корпуса до того момента, пока лопатки не коснутся пола.

Задача участника-за минуту сделать наибольшее количество повторов

4. Ведущий судья выставляет на эллипсе силовое сопротивление 10 уровня. Задача участника пройти дистанцию в 1.5 км за минимальное время