



OPEN НЕДЕЛЯ 2

17:00 ПТ, ЧТ, 1 МАРТ - 17:00 ПТ, ПН, 5 МАРТ

Presented by



КОМПЛЕКС 18.2

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 ПОВТОРЕНИЙ

НА ВРЕМЯ:

ПРИСЕДАНИЕ С ГАНТЕЛЯМИ

БЕРПИ ЧЕРЕЗ ШТАНГУ

ОГРАНИЧЕНИЕ ПО ВРЕМЕНИ: 12 МИНУТ ДЛЯ 18.2 И 18.2А

КОМПЛЕКС 18.2a

ОДНОПОВТОРНЫЙ МАКСИМУМ ВЗЯТИЙ

НА ГРУДЬ

ПРИМЕЧАНИЕ: ЕСЛИ АТЛЕТ НЕ ЗАВЕРШАЕТ 18.2 ЗА 12 МИНУТ НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ ВЫПОЛНЯТЬ ОДНОПОВТОРНЫЙ МАКСИМУМ И ОЧКИ ЗА 18.2А НЕ ЗАСЧИТЫВАЮТСЯ. ЕСЛИ 18.2 ВЫПОЛНЯЕТСЯ С МАСШТАБИРОВАНИЕМ ОЧКИ ЗА 18.2А ТАКЖЕ БУДУТ ЗАСЧИТЫВАТЬСЯ КАК ЗА КОМПЛЕКС, ВЫПОЛНЕННЫЙ С МАСШТАБИРОВАНИЕМ, И НАЧИСЛЯТЬСЯ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ КОМПЛЕКСА БЕЗ МАСШТАБИРОВАНИЯ.

ВАРИАНТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ

RX'D: (ВОЗРАСТ 16-54)

МУЖЧИНЫ ИСПОЛЬЗУЮТ ГАНТЕЛИ ВЕСОМ 50-ЛВ.

ЖЕНЩИНЫ ИСПОЛЬЗУЮТ ГАНТЕЛИ ВЕСОМ 35-ЛВ.

МАСШТАБИРОВАНИЕ: (ВОЗРАСТ 16-54)

МУЖЧИНЫ ИСПОЛЬЗУЮТ ГАНТЕЛИ 35-ЛВ., РАЗРЕШАЮТСЯ БЕРПИ С ПОДШАГИВАНИЕМ

ЖЕНЩИНЫ ИСПОЛЬЗУЮТ ГАНТЕЛИ ВЕСОМ 20-ЛВ., РАЗРЕШАЮТСЯ БЕРПИ С ПОДШАГИВАНИЕМ

ПОДРОСТКИ 14-15:

МАЛЬЧИКИ ИСПОЛЬЗУЮТ ГАНТЕЛИ ВЕСОМ 35-ЛВ.

ДЕВОЧКИ ИСПОЛЬЗУЮТ ГАНТЕЛИ ВЕСОМ 20-ЛВ.

МАСШТАБИРОВАНИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ 14-15:

МАЛЬЧИКИ ИСПОЛЬЗУЮТ ГАНТЕЛИ ВЕСОМ 20-ЛВ., РАЗРЕШАЮТСЯ БЕРПИ С ПОДШАГИВАНИЕМ

ЖЕНЩИНЫ ИСПОЛЬЗУЮТ ГАНТЕЛИ ВЕСОМ 10-ЛВ., РАЗРЕШАЮТСЯ БЕРПИ С ПОДШАГИВАНИЕМ

МАСТЕРА 55+:

МУЖЧИНЫ ИСПОЛЬЗУЮТ ГАНТЕЛИ ВЕСОМ 35-ЛВ.

ЖЕНЩИНЫ ИСПОЛЬЗУЮТ ГАНТЕЛИ ВЕСОМ 20-ЛВ.

МАСШТАБИРОВАНИЕ ДЛЯ МАСТЕРОВ 55+:

МУЖЧИНЫ ИСПОЛЬЗУЮТ ГАНТЕЛИ ВЕСОМ 20-ЛВ., ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ ШТАНГУ БЕЗ БЛИНОВ, РАЗРЕШАЮТСЯ БЕРПИ С ПОДШАГИВАНИЕМ

ЖЕНЩИНЫ ИСПОЛЬЗУЮТ ГАНТЕЛИ ВЕСОМ 10-ЛВ., ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ ШТАНГУ БЕЗ БЛИНОВ, РАЗРЕШАЮТСЯ БЕРПИ С ПОДШАГИВАНИЕМ

ПРИМЕЧАНИЕ

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ КОМПЛЕКСА АТЛЕТУ НЕОБХОДИМО УСТАНОВИТЬ СТАНДАРТНЫЕ БЛИНЫ НА ШТАНГУ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ БЕРПИ. НАЧАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ В ЭТОМ КОМПЛЕКСЕ - ГАНТЕЛИ НА ПОЛУ И АТЛЕТ СТОИТ В ПРЯМОМ ПОЛОЖЕНИИ. ПО СЧЕТУ "3, 2, 1... СТАРТ," АТЛЕТ ПОДНИМАЕТ ГАНТЕЛИ И ВЫПОЛНЯЕТ ОДНО ПРИСЕДАНИЕ. ДАЛЕЕ АТЛЕТ ВОЗВРАЩАЕТ ГАНТЕЛИ НА ПОЛ И ВЫПОЛНЯЕТ 1 БЕРПИ ЛИЦОМ К ШТАНГЕ. ДАЛЕЕ АТЛЕТ ВЫПОЛНЯЕТ 2 ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ И 2 БЕРПИ ЛИЦОМ К ШТАНГЕ, 3 ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ И 3 БЕРПИ ЛИЦОМ К ШТАНГЕ И Т.Д. КОМПЛЕКС СЧИТАЕТСЯ ВЫПОЛНЕННЫМ КОГДА ОБЕ НОГИ АТЛЕТА НАХОДЯТСЯ НА ОДНОЙ СТОРОНЕ ОТ ШТАНГИ ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ КРАЙНЕЙ СЕРИИ БЕРПИ, ЛИБО ПО ОКОНЧАНИИ 12 МИНУТ.

ЕСЛИ АТЛЕТ ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЙ РАНЕЕ 12 МИНУТ ОН НАЧИНАЕТ ВЫПОЛНЕНИЕ 18.2А В УСТАНОВЛЕНИИ ОДНОПОВТОРНОГО МАКСИМУМА ВЗЯТИЙ. ВЗЯТИЕ ДОЛЖНО ВЫПОЛНЯТЬСЯ СО ШТАНГОЙ И БЛИНАМИ, ЗАКРЕПЛЕННЫМИ ЗАМКАМИ. АТЛЕТ МОЖЕТ СОВЕРШАТЬ СТОЛЬКО ПОПЫТОК, СКОЛЬКО МОЖЕТ ДО ОКОНЧАНИЯ УСТАНОВЛЕННОГО ВРЕМЕНИ, НО ОЧКИ ЗАСЧИТЫВАЮТСЯ ТОЛЬКО ЗА НАИБОЛЕЕ ТЯЖЕЛЫЙ, УСПЕШНО ВЫПОЛНЕННЫЙ ВЕС ВО ВЗЯТИИ. БЛИНЫ ВЕСОМ МЕНЕЕ 1/2 ЛВ. НЕ РАЗРЕШЕНЫ. МИНИМАЛЬНЫЙ ВЕС ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ - 1 ФУНТ, АТЛЕТУ МОЖНО ОКАЗЫВАТЬ ПОМОЩЬ В ПОВЫШЕНИИ ВЕСА МЕЖДУ ПОДХОДАМИ, ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ 18.2 И 18.2А КАЖДЫЙ АТЛЕТ ДОЛЖЕН ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО ОДНУ ШТАНГУ. МУЖЧИНЫ ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ШТАНГУ ВЕСОМ 45-ЛВ. (20-КГ).

ОЧКИ ЗА 18.2 ЗАСЧИТЫВАЮТСЯ ЗА ВРЕМЯ, ПОТРЕБОВАВШЕЕСЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ 110 ПОВТОРЕНИЙ, ИЛИ ЗА КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ, ВЫПОЛНЕННОЕ ЗА 12 МИНУТ. ОЧКИ ЗА 18.2А ЗАСЧИТЫВАЮТСЯ ЗА НАИБОЛЕЕ ТЯЖЕЛЫЙ, УСПЕШНО ВЫПОЛНЕННЫЙ ВЕС ВО ВЗЯТИИ, В ФУНТАХ. В СЛУЧАЕ ЕСЛИ АТЛЕТ НЕ ВЫПОЛНЯЕТ ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ И БЕРПИ ЗА 12 МИНУТ ОЧКИ ЗА 18.2А НЕ ЗАСЧИТЫВАЮТСЯ.

ПРИМЕЧАНИЕ: ЕСЛИ АТЛЕТ ВЫПОЛНЯЕТ 18.2 С МАСШТАБИРОВАНИЕМ, ТО ОЧКИ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ КОМПЛЕКСА 18.2А ЗАСЧИТЫВАЮТСЯ КАК ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ С МАСШТАБИРОВАНИЕМ. АТЛЕТ, ВЫПОЛНЯЮЩИЙ СТАНДАРТНЫЙ ВЕС В 18.2, НО НЕ ВЫПОЛНЯЮЩИЙ 18.2А БУДЕТ ОЦЕНИВАТЬСЯ ВЫШЕ В РЕЙТИНГЕ, ЧЕМ АТЛЕТ, ВЫПОЛНЯЮЩИЙ КОМПЛЕКСЫ 18.2 И 18.2А С МАСШТАБИРОВАНИЕМ.

ТАЙ-БРЕЙК

В КОМПЛЕКСЕ 18.2 НЕТ ТАЙ-БРЕЙК. ОДНАКО ОЧКИ ЗА 18.2А ВКЛЮЧАЮТ ТАЙ-БРЕЙК. В СЛУЧАЕ ЕСЛИ ДВА АТЛЕТА СОВЕРШАЮТ УПРАЖНЕНИЕ 18.2А С ОДНИМ И ТЕМ ЖЕ ВЕСОМ ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 18.2 СЧИТАЕТСЯ ЗА ТАЙ-БРЕЙК И АТЛЕТ, ВЫПОЛНИВШИЙ КОМПЛЕКС 18.2 БЫСТРЕЕ БУДЕТ ОЦЕНИВАТЬСЯ ВЫШЕ В ВЫПОЛНЕНИИ КОМПЛЕКСА 18.2А. ТАЙ-БРЕЙК НЕ БУДЕТ ПРИМЕНЯТСЯ К АТЛЕТАМ, НЕ ВЫПОЛНИВШИМ ВЗЯТИЕ.



OPEN НЕДЕЛЯ 2

17:00 РТ, ЧТ, 1 МАРТ - 17:00 РТ, ПН, 5 МАРТ

Presented by



ОБОРУДОВАНИЕ

- ДВЕ ГАНТЕЛИ НАДЛЕЖАЩЕГО ВЕСА, В СООТВЕТСТВИИ С ВАШЕЙ КАТЕГОРИЕЙ**†
- ШТАНГА
- СТАНДАРТНЫЕ БЛИНЫ (45 СМ В ДИАМЕТРЕ) И СМЕННЫЕ БЛИНЫ (ВЕСОМ НЕ МЕНЕЕ ½ LB.)
- ЗАМКИ

* ЕСЛИ ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ НАБОРНЫЕ ГАНТЕЛИ РАЗРЕШАЮТСЯ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ БЛИНЫ СТАНДАРТНОГО ВЕСА 10-LB. (5 КГ) 22 СМ В ДИАМЕТРЕ. В НЕЗАДЕЙСТВОВАННОМ ПОЛОЖЕНИИ РАССТОЯНИЕ ОТ ЗЕМЛИ ДО ГРИФА ГАНТЕЛИ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ БОЛЕЕ 10 СМ. ЕСЛИ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ НЕТРАДИЦИОННУЮ ГАНТЕЛЬ, ЛИБО ВЕС НА НЕЙ НЕ ОТМЕЧЕН, АТЛЕТ ДОЛЖЕН ЗАФИКСИРОВАТЬ ВЕС ГАНТЕЛИ НА ВЕСАХ И ЧЕТКО ОБОЗНАЧИТЬ РАССТОЯНИЕ ГРИФА ИЗМЕРИТЕЛЬНОЙ ЛЕНТОЙ, ЛИБО ЛИНЕЙКОЙ НА ВИДЕО. ГИРИ, УТЯЖЕЛИТЕЛИ ИЛИ ДРУГИЕ НЕТРАДИЦИОННЫЕ ГАНТЕЛИ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ.

† ОФИЦИАЛЬНО ДОПУСТИМЫЙ ВЕС ОБОЗНАЧЕН В ФУНТАХ. ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА ВЕС В КИЛОГРАММАХ СЛЕДУЮЩИЙ: 22.5 КГ (50 LB.), 15 КГ (35 LB.), 10 КГ (20 LB.) И 5 КГ (10 LB.). АТЛЕТЫ ВЫПОЛНЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С БЛИНАМИ ВЕСОМ В КГ ДОЛЖНЫ КОНВЕРТИРОВАТЬ ВЕС В ФУНТЫ ПРЕЖДЕ ЧЕМ ФИКСИРОВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ.

ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ КАЖДОГО КОМПЛЕКСА УБЕДИТЕСЬ, ЧТО АТЛЕТУ ВЫДЕЛЕНО ДОСТАТОЧНО МЕСТА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАЖДОГО ДВИЖЕНИЯ. ОЧИСТИТЕ ЗОНУ ВЫПОЛНЕНИЯ ОТ ЛИШНЕГО ОБОРУДОВАНИЯ.

ЛЮДИ И ДРУГИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ, МЕШАЮЩИЕ ВЫПОЛНЯТЬ КОМПЛЕКС ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТАК ЖЕ ИСКЛЮЧЕНЫ. АТЛЕТЫ, КАКИМ-ЛИБО ОБРАЗОМ МЕНЯЮЩИЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ЛИБО ДВИЖЕНИЯ, ОПИСАННЫЕ В ДАННОМ ДОКУМЕНТЕ, ЛИБО ОПУБЛИКОВАННЫЕ В ОФИЦИАЛЬНОМ ВИДЕО МОГУТ БЫТЬ ДИСКВАЛИФИЦИРОВАНЫ.

СТАНДАРТЫ ВИДЕО

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА НЕОБХОДИМО ЧЕТКО ЗАФИКСИРОВАТЬ НА ВИДЕО ВЕС ГАНТЕЛИ И РАЗМЕР БЛИНОВ ДЛЯ ГАНТЕЛИ. ПЕРЕД И ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ВЗЯТИЯ НА ГРУДЬ АТЛЕТ ДОЛЖЕН ЗАФИКСИРОВАТЬ НА ВИДЕО ВЕС И ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ БЛИНЫ. В КОНЦЕ КОМПЛЕКСА НЕОБХОДИМО ЗАФИКСИРОВАТЬ НА ВИДЕО ШТАНГУ БЕЗ БЛИНОВ, А ТАКЖЕ ВЕС БЛИНОВ ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОГО ВЕСА НА ШТАНГЕ. ВСЕ ВИДЕО ДОЛЖНЫ ПРЕДОСТАВЛЯТЬСЯ В НЕИЗМЕННОМ И НЕ РЕДАКТИРОВАННОМ ВИДЕ, ЧТОБЫ БЫЛА ВОЗМОЖНОСТЬ ЧЕТКО ОТСЛЕДИТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ. ЧАСЫ ИЛИ ТАЙМЕР ТАКЖЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧЕТКО ВИДНЫ НА ВИДЕО. СНИМАЙТЕ ВИДЕО ПОД ТАКИМ УГЛОМ, ЧТОБЫ СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ БЫЛИ ЧЕТКО ВИДНЫ. ВИДЕО, СНЯТЫЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИНЗЫ FISHEYE, ЛИБО СХОЖИМИ, МОГУТ БЫТЬ НЕПРИЕМЛЕМЫ, ТАК КАК МЕНЯЮТ ВИЗУАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ.

СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ

ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ



НАЧАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ - КОЛЕНИ И БЕДРА ВЫПРЯМЛЕНЫ, ГАНТЕЛИ НА ПЛЕЧАХ. ВЗЯТИЕ ГАНТЕЛЕЙ В СЕД РАЗРЕШАЕТСЯ. ГАНТЕЛИ ДОЛЖНЫ ОСТАВАТЬСЯ НА ПЛЕЧАХ. НЕТ ОСОБЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ К ХВАТУ ГАНТЕЛЕЙ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ.



В ПОЛОЖЕНИИ СЕДА БЕДРА ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ НИЖЕ КОЛЕН. В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ БЕДРА И КОЛЕНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЫПРЯМЛЕНЫ. ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДОЛЖНА ТОЛЬКО ОДНА ПАРА ГАНТЕЛЕЙ.

СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ

БЕРПИ С ПЕРЕПРЫГИВАНИЕМ ЧЕРЕЗ ШТАНГУ



БЕРПИ ДОЛЖНЫ ВЫПОЛНЯТЬСЯ ПЕРПЕНДИКУЛЯРНО (ЛИЦОМ) ШТАНГЕ.



АТЛЕТ ВЫПРЫГИВАЕТ НАЗАД, ЧТОБЫ ОКАЗАТЬСЯ НА ПОЛУ. ГОЛОВА АТЛЕТА ДОЛЖНА НАХОДИТЬСЯ НА УРОВНЕ ВЫШЕ ШТАНГИ. ГРУДЬ И БЕДРА ДОЛЖНЫ КАСАТЬСЯ ПОЛА.



АТЛЕТ ДОЛЖЕН ПЕРЕПРЫГНУТЬ ШТАНГУ СИНХРОННО ДВУМЯ НОГАМИ И ПРИЗЕМЛИТЬСЯ ОБЕИМИ НОГАМИ НА ДРУГОЙ СТОРОНЕ ШТАНГИ. ПЕРЕПРЫГИВАНИЯ ПООЧЕРЕДНО С ОДНОЙ НОГИ ЗАПРЕЩЕНО (ИСКЛЮЧЕНИЕ СОСТАВЛЯЕТ ВЫПОЛНЕНИЕ С МАСШТАБИРОВАНИЕМ). НА ШТАНГУ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАДЕТЫ БЛИНЫ СТАНДАРТНОГО РАЗМЕРА (ИСКЛЮЧЕНИЕ СОСТАВЛЯЕТ МАСШТАБИРОВАНИЕ ДЛЯ КАТЕГОРИИ МАСТЕРОВ).



КОНЕЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ - АТЛЕТ СТОИТ ДВУМЯ НОГАМИ НА ДРУГОЙ СТОРОНЕ ОТ ШТАНГИ. ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ СЛЕДУЮЩЕГО ПОВТОРЕНИЯ АТЛЕТ ДОЛЖЕН СТОЯТЬ ЛИЦОМ К ШТАНГЕ.



ПЕРЕПРЫГИВАТЬ РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО СИНХРОННО ДВУМЯ НОГАМИ.



ПРИМЕЧАНИЕ: НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ ПОДШАГИВАНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БЕРПИ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ СЛУЧАЕВ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА С МАСШТАБИРОВАНИЕМ. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВЫПРЫГИВАНИЯ В ПОЛОЖЕНИЕ НА ПОЛУ АТЛЕТ ДОЛЖЕН ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИНХРОННО ОБЕ НОГИ. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВЫПРЫГИВАНИЯ В ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ АТЛЕТ ТАКЖЕ ДОЛЖЕН ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИНХРОННО ОБЕ НОГИ. ПОДШАГИВАНИЕ И ПЕРЕШАГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ ШТАНГУ РАЗРЕШЕНО ТОЛЬКО ДЛЯ АТЛЕТОВ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ КОМПЛЕКС С МАСШТАБИРОВАНИЕМ.



ОПЕН НЕДЕЛЯ 2

17:00 ПТ, ЧТ, 1 МАРТ - 17:00 ПТ, ПН, 5 МАРТ

Presented by



СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ

ВЗЯТИЕ



НАЧАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ - ШТАНГА НА ПОЛУ



ПОВТОРЕНИЕ СЧИТАЕТСЯ ВЫПОЛНЕННЫМ КОГДА БЕДРА И КОЛЕНИ АТЛЕТА ПОЛНОСТЬЮ ВЫПРЯМЛЕНЫ И ШТАНГА НАХОДИТСЯ НА ПЛЕЧАХ И ГРУДИ АТЛЕТА. ЛОКТИ ПЕРЕД ШТАНГОЙ. ВЗЯТИЯ В СЕД, С РАССТАНОВКОЙ НОГ ДОПУСКАЮТСЯ. ВЗЯТИЕ НА ГРУДЬ ШТАНГИ С ВИСА ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

disturbia — Cf



OPEN НЕДЕЛЯ 2 КАРТОЧКА УЧАСТНИКА (ОБЩАЯ)

17:00 ПТ, ЧТ, 1 МАРТ - 17:00 ПТ, ПН, 5 МАРТ

Presented by



КОМПЛЕКС 18.2

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 ПОВТОРЕНИЙ НА ВРЕМЯ:

ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

БЕРПИ ЧЕРЕЗ ШТАНГУ

12 МИНУТ НА ВЫПОЛНЕНИЕ 18.2 И 18.2А

КОМПЛЕКС 18.2А

ОДНОПОВТОРНЫЙ МАКСИМУМ

1 ПРИСЕДАНИЕ	1	1 БЕРПИ	2
2 ПРИСЕДАНИЯ	4	2 БЕРПИ	6
3 ПРИСЕДАНИЯ	9	3 БЕРПИ	12
4 ПРИСЕДАНИЯ	16	4 БЕРПИ	20
5 ПРИСЕДАНИЙ	25	5 БЕРПИ	30
6 ПРИСЕДАНИЙ	36	6 БЕРПИ	42
7 ПРИСЕДАНИЙ	49	7 БЕРПИ	56
8 ПРИСЕДАНИЙ	64	8 БЕРПИ	72
9 ПРИСЕДАНИЙ	81	9 БЕРПИ	90
10 ПРИСЕДАНИЙ	100	10 БЕРПИ	110

ВРЕМЯ ИЛИ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ ЗА 12 МИНУТ

ОДНОПОВТОРНЫЙ МАКСИМУМ

ВАРИАНТЫ

ВЫПОЛНЕНИЯ

RX'D: (ВОЗРАСТ 16-54)

МУЖЧИНЫ - ГАНТЕЛИ 50-LB.

ЖЕНЩИНЫ - ГАНТЕЛИ 35-LB.

МАСШТАБИРОВАНИЕ: (ВОЗРАСТ 16-54)

МУЖЧИНЫ - 35-LB.,

БЕРПИ С ПОДШАГИВАНИЕМ РАЗРЕШЕНО

ЖЕНЩИНЫ - 20-LB.,

БЕРПИ С ПОДШАГИВАНИЕМ РАЗРЕШЕНО

ПОДРОСТКИ 14-15:

МАЛЬЧИКИ - ГАНТЕЛИ 35-LB.

ДЕВОЧКИ - ГАНТЕЛИ 20-LB.

МАСШТАБИРОВАНИЕ У ПОДРОСТКОВ 14-15:

МАЛЬЧИКИ - ГАНТЕЛИ 20-LB., БЕРПИ С

ПОДШАГИВАНИЕМ РАЗРЕШЕНО

ДЕВОЧКИ - ГАНТЕЛИ 10-LB., БЕРПИ С ПОДШАГИВАНИЕМ

РАЗРЕШЕНО

МАСТЕРА 55+:

МУЖЧИНЫ - ГАНТЕЛИ 35-LB.

ЖЕНЩИНЫ - ГАНТЕЛИ 20-LB.

МАСШТАБИРОВАНИЕ У МАСТЕРОВ 55+:

МУЖЧИНЫ - ГАНТЕЛИ 20-LB., ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ ШТАНГУ БЕЗ БЛИНОВ И ПЕРЕШАГИВАНИЕ РАЗРЕШЕНО

ЖЕНЩИНЫ - ГАНТЕЛИ 10-LB., ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ ШТАНГУ БЕЗ БЛИНОВ И ПЕРЕШАГИВАНИЕ РАЗРЕШЕНО

Rx'd

МАСШТАБИРОВАНИЕ

АТЛЕТ

ФАМИЛИЯ

18.2 ВРЕМЯ

ИЛИ

18.2 ПОВТОРЕНИЯ

АФФИЛИАТ

НАЗВАНИЕ

СУДЬЯ

ФАМИЛИЯ

ИНИЦИАЛЫ

СУДЬЯ ПРОШЕЛ КУРС
СУДЕЙ CROSSFIT? ДА / НЕТ

Я ПОДТВЕРЖДАЮ, ЧТО ИНФОРМАЦИЯ ВЫШЕ ВЕРНА

КОПИЯ АФФИЛИАТА

ПОДПИСЬ АТЛЕТА

ДАТА

КОПИЯ АТЛЕТА

КОМПЛЕКС 18.2

ИМЯ АТЛЕТА

ПОДПИСЬ

18.2 ВРЕМЯ

ИЛИ

18.2 ПОВТОРЕНИЯ

18.2А ВЕС

АФФИЛИАТ

НАЗВАНИЕ

СУДЬЯ

ФАМИЛИЯ

ИНИЦИАЛЫ

СУДЬЯ ПРОШЕЛ КУРС
СУДЕЙ CROSSFIT? ДА / НЕТ