



ЮНИОРЫ

12-13 лет. Общая категория

Часть А — 4 минуты (00:00 – 04:00)

Выполнить максимальное количество раз за 4 минуты:

- 1) Прыжки в длину с места — 5 раз по 140 см (Ж) / 160 см (М)
- 2) Отжимания — 10 раз (Ж) / 15 раз (М)
- 3) Приседания без веса — 20 раз
- 4) Челночный бег — 10 раз по 3,5 метра

Отдых между частями А и Б — 1 минута (00:04 — 05:00)

Часть Б — 4 минуты (05:00 — 09:00)

Выполнить максимально быстро:

- 1) Становая тяга гири — 30 раз, вес 4 кг (Ж) / 6 кг (М)
- 2) Махи гирей до уровня глаз — 20 раз, вес 4 кг (Ж) / 6 кг (М)
- 3) Подъём гири любым способом с груди над головой — 10 раз, вес 4 кг (Ж) / 6 кг (М)

14-15 лет. Общая категория

Часть А — 4 минуты (00:00 – 04:00)

Выполнить максимальное количество раз за 4 минуты:

- 1) Прыжки в длину с места — 5 раз по 150 см (Ж) / 170 см (М)
- 2) Отжимания — 10 раз (Ж) / 15 раз (М)
- 3) Приседания без веса — 20 раз
- 4) Челночный бег — 10 раз по 3,5 метра

Отдых между частями А и Б — 1 минута (00:04 — 05:00)

Часть Б — 4 минуты (05:00 — 09:00)

Выполнить максимально быстро:

- 1) Становая тяга гири — 30 раз, вес 6 кг (Ж) / 8 кг (М)
- 2) Махи гирей до уровня глаз — 20 раз, вес 6 кг (Ж) / 8 кг (М)
- 3) Подъём гири любым способом с груди над головой — 10 раз, вес 6 кг (Ж) / 8 кг (М)

14-15 лет. Продвинутая категория

Часть А — 4 минуты (00:00 – 04:00)

Выполнить максимальное количество раз за 4 минуты:

- 1) Прыжки в длину с места — 5 раз по 160 см (Ж) / 180 см (М)
- 2) Отжимания — 10 раз (Ж) / 15 раз (М)
- 3) Приседания на одной ноге «пистолет» — 10 раз
- 4) Челночный бег — 10 раз по 3,5 метра

Отдых между частями А и Б — 1 минута (00:04 — 05:00)

Часть Б — 4 минуты (05:00 — 09:00)

Выполнить максимально быстро:

- 1) Становая тяга гири — 30 раз, вес 8 кг (Ж) / 12 кг (М)
- 2) Махи гирей до уровня глаз — 20 раз, вес 8 кг (Ж) / 12 кг (М)
- 3) Рывок гири — 10 раз, вес 8 кг (Ж) / 12 кг (М)

16-17 лет. Общая категория

Часть А — 4 минуты (00:00 – 04:00)

Выполнить максимальное количество раз за 4 минуты:

- 1) Прыжки в длину с места — 5 раз по 170 см (Ж) / 190 см (М)
- 2) Отжимания — 10 раз (Ж) / 15 раз (М)
- 3) Приседания без веса — 20 раз
- 4) Челночный бег — 10 раз по 3,5 метра

Отдых между частями А и Б — 1 минута (00:04 — 05:00)

Часть Б — 5 минут (05:00 — 10:00)

Выполнить максимально быстро:

- 1) Становая тяга гири — 30 раз, вес 8 кг (Ж) / 12 кг (М)
- 2) Махи гирей до уровня глаз — 20 раз, вес 8 кг (Ж) / 12 кг (М)
- 3) Подъём гири любым способом с груди над головой — 10 раз, вес 8 кг (Ж) / 12 кг (М)

16-17 лет. Продвинутая категория

Часть А — 4 минуты (00:00 – 04:00)

Выполнить максимальное количество раз за 4 минуты:

- 1) Прыжки в длину с места — 5 раз по 180 см (Ж) / 200 см (М)
- 2) Отжимания — 10 раз (Ж) / 15 раз (М)
- 3) Приседания на одной ноге «пистолет» — 10 раз
- 4) Челночный бег — 10 раз по 3,5 метра

Отдых между частями А и Б — 1 минута (00:04 — 05:00)

Часть Б — 5 минут (05:00 — 10:00)

Выполнить максимально быстро:

- 1) Становая тяга гири — 30 раз, вес 12 кг (Ж) / 16 кг (М)
- 2) Махи гирей до уровня глаз — 20 раз, вес 12 кг (Ж) / 16 кг (М)
- 3) Рывок гири — 10 раз, вес 12 кг (Ж) / 16 кг (М)

ПЕРВАЯ ПОПЫТКА

18-34 лет

Часть А — 4 минуты (00:00 – 04:00)

Выполнить максимальное количество раз за 4 минуты:

- 1) Челночный бег — 10 раз по 3,5 метра
- 2) Приседания с отягощением на груди — 5 раз, вес 4 кг (Ж) / 6 кг (М)
- 3) Подъём в стойку из положения лёжа (бёрпи) — 5 раз
- 4) Прыжки с разведением рук и ног — 10 раз

Отдых между частями А и Б — 1 минута (00:04 — 05:00)

Часть Б — 3 минуты (05:00 — 08:00)

Выполнить максимально быстро:

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс) — 50 раз

35-39 лет

Часть А — 4 минуты (00:00 – 04:00)

Выполнить максимальное количество раз за 4 минуты:

- 1) Челночный бег — 10 раз по 3,5 метра
- 2) Приседания с отягощением на груди — 5 раз, вес 4 кг (Ж) / 6 кг (М)
- 3) Подъём в стойку из положения лёжа (бёрпи) — 5 раз
- 4) Прыжки с разведением рук и ног — 10 раз

Отдых между частями А и Б — 1 минута (00:04 — 05:00)

Часть Б — 4 минуты (05:00 — 09:00)

Выполнить максимально быстро:

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс) — 50 раз

40-44 лет

45-49 лет

50-54 лет

55+ лет

Часть А — 4 минуты (00:00 – 04:00)

Выполнить максимальное количество раз за 4 минуты:

- 1) Прыжки с разведением рук и ног — 10 раз
- 2) Челночный бег — 7 раз по 3,5 метра
- 3) Приседания с отягощением на груди — 5 раз, вес 4 кг (Ж) / 6 кг (М)
- 4) Подъём в стойку из положения лёжа (бёрпи) — 3 раза

Отдых между частями А и Б — 1 минута (00:04 — 05:00)

Часть Б — 4 минуты (05:00 — 09:00)

Выполнить максимально быстро:

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс) — 50 раз

ЛЮБИТЕЛИ

18-34 лет

35-39 лет

Часть А — 4 минуты (00:00 – 04:00)

Выполнить максимальное количество раз за 4 минуты:

- 1) Прыжки в длину с места — 6 раз по 170 см (Ж) / 190 см (М)
- 2) Челночный бег — 8 раз по 3,5 метра
- 3) Подъём в стойку из положения лёжа (бёрпи) — 10 раз
- 4) Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс) — 12 раз

Отдых между частями А и Б — 1 минута (00:04 — 05:00)

Часть Б — 4 минуты (05:00 — 09:00)

Выполнить максимально быстро:

- 1) Становая тяга гири — 30 раз, вес 16 кг (Ж) / 24 кг (М)
- 2) Рывок гантели — 20 раз, вес 8 кг (ж) / 12 кг (м)

40-44 лет

Часть А — 4 минуты (00:00 – 04:00)

Выполнить максимальное количество раз за 4 минуты:

- 1) Прыжки в длину с места — 6 раз по 160 см (Ж) / 180 см (М)
- 2) Челночный бег — 8 раз по 3,5 метра
- 3) Подъём в стойку из положения лёжа (бёрпи) — 10 раз
- 4) Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс) — 12 раз

Отдых между частями А и Б — 1 минута (00:04 — 05:00)

Часть Б — 4 минуты (05:00 — 09:00)

Выполнить максимально быстро:

- 1) Становая тяга гири — 30 раз, вес 16 кг (Ж) / 24 кг (М)
- 2) Взятие с вися + швунг гантели — 20 раз, вес 8 кг (ж) / 12 кг (м)

45+ лет

Часть А — 4 минуты (00:00 – 04:00)

Выполнить максимальное количество раз за 4 минуты:

- 1) Прыжки в длину с места — 6 раз по 150 см (Ж) / 170 см (М)
- 2) Челночный бег — 8 раз по 3,5 метра
- 3) Подъём в стойку из положения лёжа (бёрпи) — 10 раз
- 4) Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс) — 12 раз

Отдых между частями А и Б — 1 минута (00:04 — 05:00)

Часть Б — 4 минуты (05:00 — 09:00)

Выполнить максимально быстро:

- 1) Становая тяга гири — 20 раз, вес 16 кг (Ж) / 24 кг (М)
- 2) Взятие с вися + швунг гантели — 20 раз, вес 8 кг (ж) / 12 кг (м)

ПРОДВИНУТЫЕ

18-34 лет

35-39 лет

Часть А — 4 минуты (00:00 – 04:00)

Выполнить максимальное количество раз за 4 минуты:

- 1) Прыжки в длину с места — 5 раз по 200 см (Ж) / 220 см (М)
- 2) Приседания на одной ноге «пистолет» — 10 раз
- 3) Жим сидя двух гирь с плеч — 5 раз, вес 16 кг (Ж) / 24 кг (М)
- 4) Подтягивания строгие до подбородка — 7 раз (ж), 10 раз (м)

Отдых между частями А и Б — 1 минута (00:04 — 05:00)

Часть Б — 4 минуты (05:00 — 09:00)

Выполнить максимально быстро:

- 1) Гребля — 25 калорий (Ж) / 40 калорий (М)
- 2) Подъём гантели с плеч любым способом — 40 раз, вес 15 кг (ж) / 25 кг (м)

40-44 лет

Часть А — 4 минуты (00:00 – 04:00)

Выполнить максимальное количество раз за 4 минуты:

- 1) Прыжки в длину с места — 5 раз по 180 см (Ж) / 200 см (М)
- 2) Приседания с гирей на груди — 10 раз, вес 16 кг (ж) / 24 кг (м)
- 3) Жим сидя двух гирь с плеч — 5 раз, вес 16 кг (Ж) / 24 кг (М)
- 4) Подтягивания любые до подбородка — 10 раз

Отдых между частями А и Б — 1 минута (00:04 — 05:00)

Часть Б — 4 минуты (05:00 — 09:00)

Выполнить максимально быстро:

- 1) Гребля — 25 калорий (Ж) / 40 калорий (М)
- 2) Подъём гантели с плеч любым способом — 40 раз, вес 15 кг (ж) / 25 кг (м)

45+ лет

Часть А — 4 минуты (00:00 – 04:00)

Выполнить максимальное количество раз за 4 минуты:

- 1) Прыжки в длину с места — 5 раз по 170 см (Ж) / 190 см (М)
- 2) Приседания с гирей на груди — 10 раз, вес 16 кг (ж) / 24 кг (м)
- 3) Жим сидя двух гирь с плеч — 5 раз, вес 16 кг (Ж) / 24 кг (М)
- 4) Подтягивания любые до подбородка — 10 раз

Отдых между частями А и Б — 1 минута (00:04 — 05:00)

Часть Б — 4 минуты (05:00 — 09:00)

Выполнить максимально быстро:

- 1) Гребля — 25 калорий (Ж) / 40 калорий (М)
- 2) Подъём гантели с плеч любым способом — 40 раз, вес 15 кг (ж) / 25 кг (м)

ПРОФЕССИОНАЛЫ

18-34 лет

35-39 лет

Часть А — 4 минуты (00:00 – 04:00)

Выполнить максимальное количество раз за 4 минуты:

- 1) Прыжки в длину — 5 раз по 200 см (ж) / 220 см (ж)
- 2) Приседания на одной ноге «пистолет» с гантелями на груди — 10 раз, вес 15 кг (ж) / 25 кг (м)
- 3) Жим сидя двух гирь с плеч — 5 раз, вес 16 кг (ж) / 24 кг (м)
- 4) Подтягивания строгие до подбородка — 7 раз (ж), 10 раз (м)

Отдых между частями А и Б — 1 минута (00:04 — 05:00)

Часть Б — 5 минут (05:00 — 10:00)

Выполнить максимально быстро:

- 1) Гребля — 35 калорий (ж) / 50 калорий (м)
- 2) Рывок гантели в сед — 50 раз, вес 15 кг (ж) / 25 кг (м)

40-44 лет

Часть А — 4 минуты (00:00 – 04:00)

Выполнить максимальное количество раз за 4 минуты:

- 1) Прыжки в длину — 5 раз по 180 см (ж) / 200 см (ж)
- 2) Приседания с гантелями на груди — 10 раз, вес 15 кг (ж) / 25 кг (м)
- 3) Жим сидя двух гирь с плеч — 5 раз, вес 16 кг (ж) / 24 кг (м)
- 4) Подтягивания любым способом — 10 раз

Отдых между частями А и Б — 1 минута (00:04 — 05:00)

Часть Б — 5 минут (05:00 — 10:00)

Выполнить максимально быстро:

- 1) Гребля — 35 калорий (ж) / 50 калорий (м)
- 2) Рывок гантели — 50 раз, вес 15 кг (ж) / 25 кг (м)

45+ лет

Часть А — 4 минуты (00:00 – 04:00)

Выполнить максимальное количество раз за 4 минуты:

- 1) Прыжки в длину — 5 раз по 170 см (ж) / 190 см (ж)
- 2) Приседания с гантелями на груди — 10 раз, вес 15 кг (ж) / 25 кг (м)
- 3) Жим сидя двух гирь с плеч — 5 раз, вес 16 кг (ж) / 24 кг (м)
- 4) Подтягивания любым способом — 10 раз

Отдых между частями А и Б — 1 минута (00:04 — 05:00)

Часть Б — 5 минут (05:00 — 10:00)

Выполнить максимально быстро:

- 1) Гребля — 35 калорий (ж) / 50 калорий (м)
- 2) Рывок гантели — 50 раз, вес 15 кг (ж) / 25 кг (м)

16 возрастных категорий рекордов:

- 1) 6-7
- 2) 8-9
- 3) 10-12
- 4) 13-15
- 5) 16-18
- 6) 19-20
- 7) 21-30
- 8) 31-35
- 9) 36-40
- 10) 41-45
- 11) 46-50
- 12) 51-55
- 13) 56-60
- 14) 61-65
- 15) 66-70
- 16) 71+

Мужчины и женщины — отдельно.

1) Подтягивания строгие до подбородка (максимальное количество за 2 минуты), для всех категорий возраста 6—71+

2) Рывок гири (16 кг — для женщин, 24 кг — для мужчин), максимальное количество рывков за 2 минуты), для категорий возраста 19—71+

3) Пресс (максимальное количество за 1 минуту), для всех категорий возраста 6—71+