

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Цели и задачи

1.1. Физкультурное мероприятие по Функциональному фитнесу (Фитнес-челлендж (далее – ФЧ) среди детей и подростков, проводится для развития массового физкультурно-спортивного движения в регионах и направлен на улучшение качества жизни молодого поколения, сохранение и укрепление здоровья через формирование здоровых привычек, приобщение к здоровому образу жизни.

1.2. Основные задачи Мероприятия:

- популяризация и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- определение уровня физической подготовленности обучающихся;
- развитие соревновательной деятельности обучающихся общеобразовательных организаций по различным видам спорта;
- определение сильнейших команд среди образовательных организаций города Москвы (далее – ОО).

Категории по исполнению и уровня:

Класс Б:

1. *Фитнес Челлендж* среди мальчиков (спортсмены в возрасте от 14 до 15 лет);
2. *Фитнес Челлендж* среди девочек (спортсмены в возрасте от 14 до 15 лет);
3. *Фитнес Челлендж* команда.

Бронзовый уровень:

4. *Фитнес Челлендж* среди юношей (спортсмены в возрасте от 16 до 18 лет);
5. *Фитнес Челлендж* среди девушек (спортсмены в возрасте от 16 до 18 лет);
6. *Фитнес Челлендж* команда.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

2.1. Мероприятие проводится 22 марта 2025 года по адресу: г. Москва, УСЗ «Дружба», Лужнецкая наб., д.24, стр.5.;

2.2. Регистрация участников, комиссия по допуску к Функциональному фитнесу (ФЧ), строго по расписанию по графику, согласованному заранее после подачи заявки до 12 марта 2025;

2.3. Начало мероприятия по Функциональному фитнесу (ФЧ) в 11:00;

2.4. Сроки, формат проведения и программа Мероприятия могут быть изменены организаторами Мероприятия.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

3.1. Организатор мероприятия: Департамент спорта г. Москвы АНО «Наследие».

3.2. Общее руководство подготовкой к мероприятию возлагается на Яшанькина Дмитрия Александровича.

3.3. Непосредственное руководство возлагается на Главную Судейскую Коллегию (далее – ГСК):

- главный судья мероприятия по Функциональному фитнесу (ФЧ) – Яшанькин Д.А.
- главный секретарь мероприятия по Функциональному фитнесу (ФЧ) – Лиморенко Ю.В.

3.4. Общие полномочия главного судьи Мероприятия:

- рассматривает протесты, поданные руководителями команд;
- согласовывает график проведения видов программы Мероприятия;

3.5. Общие полномочия ГСК:

- определяет систему проведения Мероприятия и организует проведение видов программы Мероприятия;
- определяет победителей и призеров Мероприятия.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

4.1. К участию в Мероприятии допускаются обучающиеся, участники спортивных клубов школ и колледжей, осуществляющие обучение по основным общеобразовательным программам, в возрастных категориях: 14-15 лет,

16-18 лет, отнесенные к основной медицинской группе, которые регулярно практикуют функциональную подготовку в тренажерных залах и секциях дополнительного образования.

4.2. Все спортивные клубы, принимающие участие в Мероприятии, должны быть внесены в Единый Всероссийский перечень (реестр) ШСК

на Единой информационной площадке по направлению физическая культура и спорт в образовании (ЕИП-ФКИС) <https://еип-фкис.рф>.

4.3. Состав команды Мероприятия не менее 6 обучающихся (команда должна быть смешанная и иметь не менее 1 представителя другого пола), с учетом запасных участников до 18 обучающихся.

4.4. От ОО может быть выставлено не более 3 команд одновременно.

4.5. Основанием для допуска участников к Мероприятию является предварительная заявка № 1, поданная через форму заявки Google Forms. Заявка № 2 (Приложение 1) участников должна содержать печать и подпись руководителя ОО, личную печать и подпись врача, треугольную печать и штамп медицинского учреждения, имеющего лицензию на осуществление медицинской деятельности. Допуск, печать и подпись врача проставляются в заявке № 2 напротив фамилии каждого участника. Допускается предоставление личных справок участников с допуском врача. Исправления в заявке от руки не допускаются.

4.6. Обязательно необходимо приложить согласия родителей или законного представителя на участие в Мероприятии. (Приложение 2, 2/1).

4.7. Сроки подачи заявок утверждаются организаторами Мероприятия.

4.8. Команды, не подавшие заявку через форму заявки Google Forms в установленные сроки, к участию в Мероприятии не допускаются.

4.9. Для участия в Мероприятии обязательным условием является наличие единой спортивной формы у участников команд, а представителям команд – сменная спортивная обувь.

4.10. К участию в Мероприятии не допускаются команды:

- имеющие в своем составе обучающихся, не указанных в заявке;
- сформированные из обучающихся разных ОО;
- сформированные из обучающихся (студентов) ВПО;
- сформированные не в соответствии с требованиями к количественному и возрастному составу участников;
- не имеющие единую спортивную форму.

4.11. Требования, предъявляемые к основным и запасным участникам, указанным в заявке, одинаковы.

4.12. К участию в Мероприятии не допускаются команды, сформированные с нарушением настоящего Положения.

4.13. В случае нарушения правил комплектования команды в ходе Мероприятия, команда дисквалифицируется.

4.14. Информация о факте выявления нарушений направляется руководителю ОО.

4.15. Ответственность за выполнение требований допуска участников Мероприятия возлагается на представителей команд.

V. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

5.1. Функциональный фитнес (ФЧ) состоит из череды силовых упражнений, которые описаны и представлены в Приложении 3 для категории 14-15 лет и в Приложении 3/1 для категории 16-18 лет.

5.2. Мероприятие по Функциональному фитнесу (ФЧ) проходят среди команд. Команды, набравшие лучшие результаты, становятся призерами и победителями. Также среди всех участников, в отдельной группе девушек и отдельной группе юношей выявляются лучшие результаты и награждаются в индивидуальном первенстве.

VI. ПРАВИЛА ПОДАЧИ ЗАЯВКИ

6.1. Подача предварительных онлайн заявок на участие в Мероприятии по ссылке:

<https://docs.google.com/forms/d/1A8mpOSxll6qgvtdORDZDOQWmjXKmPMUqN7RxGwCT9dqc/edit> должны быть направлены с 24 февраля по 12 марта 2025 г.

6.2. Принять участие смогут 40 команд, которые первыми подали заявку. Вся информация по заявкам будет выложена в телеграмм канале «Фитнесс Челлендж для ОО» (<https://t.me/+zUE9aUcyFMlhYTQy>) после 13-14 марта 2025 года.

6.3. После прохождения предварительной заявки и подтверждения участие вашей команды на почту nasport.mos@gmail.com до 14.03.2025 года, необходимо направить скан заверенных ОО документов команды:

- список с допусками как указано в п. 4.5.;
 - согласия родителя или законного представителя от каждого участника (либо справки от врача);
 - в теме письма указать: «Участие в ФЧ- наименование ОО»
- * (скан документов необходимо направить одним файлом)*

6.4. Решение о допуске для участия в Мероприятии принимает Комиссия по допуску участников.

6.5. В день проведения Мероприятия, не позднее чем за 30 минут до начала Мероприятия руководитель должен предоставить копию приказа от ОО и оригинал документов указанных в п. 4.5. Участники должны иметь с собой паспорт.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

7.1. Победители и призеры всех категорий Функциональному фитнесу (ФЧ) – будут награждены медалями, кубками, дипломами, призами и подарками (призы и подарки от партнеров 5 LB и BOOMBAR; Кубок за 1-3 место команды; Кубок за 1 место в индивидуальном первенстве).

VIII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

8.1. Мероприятие проводится в универсальном спортивном зале «Дружба» на спортивной площадке «Лужники» в г. Москва, обеспеченных соответствующей инфраструктурой и техническим оснащением, необходимым для обеспечения общественного порядка и общественной безопасности при проведении Мероприятия.

8.2. Организаторами осуществляется медицинское сопровождение участников, включающее медицинский контроль за санитарным состоянием мест проведения, обслуживания участников и организации оказания неотложной медицинской помощи в случае необходимости.

Настоящее положение является официальным вызовом на Открытый Чемпионат Москвы по Функциональному фитнесу (Фитнес Челленджу) для детей и подростков в рамках спортивного фестиваля «Мастера Спорта»

Заявка № 2

**Участие команды ОО _____
в Открытом Чемпионате Москвы по Функциональному фитнесу (Фитнес Челлендж) для детей и подростков в рамках спортивного фестиваля «Мастера Спорта»
Категории по исполнению и уровням
Класс Б (14-15 лет)**

**Руководитель: _____ / _____
ФИО / номер телефона**

№	ФИО участника команды (полностью)	Номер телефона	Дата рождения/полных лет	Допуск врача с печатью
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

Директор ОО _____ / _____

Врач _____ / _____

Заявка № 2

Участие команды ОО _____

в Открытом Чемпионате Москвы по Функциональному фитнесу (Фитнес Челлендж) в рамках
спортивного фестиваля «Мастера Спорта»

Категории по исполнению и уровням

Класс Бронзовый уровень (16-18 лет)

Руководитель: _____ / _____
ФИО / номер телефона

№	ФИО участника команды (полностью)	Номер телефона	Дата рождения/полных лет	Допуск врача с печатью
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

17				
18				

Директор ОО _____ / _____

Врач _____ / _____

Согласие родителя или законного представителя

Я, _____ (Ф.И.О.
родителя / законного представителя полностью) родитель/законный представитель

(нужное подчеркнуть) (ФИО участника полностью) (далее – «Участник»), _____ года рождения,
зарегистрированный по адресу:

_____, добровольно
соглашаюсь на участие моего ребенка (опекаемого) в **Открытом Чемпионате Москвы по
Функциональному фитнесу (Фитнес Челлендж) для детей и подростков в рамках спортивного
фестиваля «Мастера Спорта», Категории по исполнению и уровням Класс Б (14-15 лет)** проводимого
22 марта 2025 года по адресу: г. Москва, УСЗ «Дружба», Лужнецкая наб., д.24, стр.5 и при этом:

1. Я принимаю всю ответственность за любую травму, полученную мной и/или моим ребенком (опекаемым) по ходу Мероприятия, и не имею права требовать какой-либо компенсации за нанесение ущерба от Организаторов Мероприятия;
2. Если во время Мероприятия с ребенком произойдет несчастный случай, прошу сообщить об этом _____ (указывается кому (ФИО) и номер телефона);
3. Я обязуюсь, что я и мой ребенок (опекаемый) будем следовать всем требованиям Организаторов Мероприятия, связанным с вопросами безопасности;
4. Я самостоятельно несу ответственность за личное имущество, оставленное на месте проведения Мероприятия, и в случае его утери не имею права требовать компенсации от Организаторов Мероприятий;
5. В случае необходимости я готов воспользоваться медицинской помощью, предоставленной мне и/или моему ребенку (опекаемому) Организаторами Мероприятия;
6. С Положением о проведении Мероприятия ознакомлен;

_____/_____
(подпись) / (ФИО родителя или законного представителя)

« ____ » _____ 2025г

Согласие родителя или законного представителя

Я, _____ (Ф.И.О.
родителя / законного представителя полностью) родитель/законный представитель

_____ (нужное
подчеркнуть) (ФИО участника полностью) (далее – «Участник»), _____ года рождения,
зарегистрированный по адресу:

_____, добровольно
соглашаюсь на участие моего ребенка (опекаемого) в **Открытом Чемпионате Москвы по
Функциональному фитнесу (Фитнес Челлендж) для детей и подростков в рамках спортивного
фестиваля «Мастера Спорта», Категории по исполнению и уровням КлассаБронзовый уровень
(16-18 лет)** проводимого 22 марта 2025 года по адресу: г. Москва, УСЗ «Дружба», Лужнецкая наб., д.24,
стр.5 и при этом:

1. Я принимаю всю ответственность за любую травму, полученную мной и/или моим ребенком (опекаемым) по ходу Мероприятия, и не имею права требовать какой-либо компенсации за нанесение ущерба от Организаторов Мероприятия;
2. Если во время Мероприятия с ребенком произойдет несчастный случай, прошу сообщить об этом _____ (указывается кому (ФИО) и номер телефона);
3. Я обязуюсь, что я и мой ребенок (опекаемый) будем следовать всем требованиям Организаторов Мероприятий, связанным с вопросами безопасности;
4. Я самостоятельно несу ответственность за личное имущество, оставленное на месте проведения Мероприятия, и в случае его утери не имею право требовать компенсации от Организаторов Мероприятия;
5. В случае необходимости я готов воспользоваться медицинской помощью, предоставленной мне и/или моему ребенку (опекаемому) Организаторами Мероприятия;
6. С Положением о проведении Мероприятия ознакомлен;

_____/_____/_____
(подпись) / (ФИО родителя или законного представителя)
« ____ » _____ 2025 г

Согласие родителя или законного представителя

Я, _____ (Ф.И.О.
родителя / законного представителя полностью) родитель/законный представитель

(нужное подчеркнуть) (ФИО участника полностью) (далее – «Участник»), _____ года рождения,
зарегистрированный по адресу:

_____, добровольно
соглашаюсь на участие моего ребенка (опекаемого) в **Открытом Чемпионате Москвы поФункциональному фитнесу (Фитнес Челлендж) для детей и подростков в рамках спортивного фестиваля «Мастера Спорта», Категории по исполнению и уровням Класс Б (14-15 лет)** проводимого 22 марта 2025 года по адресу: г. Москва, УСЗ «Дружба», Лужнецкая наб., д.24, стр.5 и при этом:

1. Я согласен с тем, что фото, видео съемка, выступление моего ребенка (опекаемого) и интервью с ним и/или со может быть записано и показано в средствах массовой информации, интернет пространстве, а также записано и показано в целях рекламы без ограничений по времени и формату; я отказываюсь от компенсации в отношении этих материалов.

_____/_____/_____
(подпись) / (ФИО родителя или законного представителя)

« ____ » _____ 2025 г.

Согласие родителя или законного представителя

Я, _____ (Ф.И.О.
родителя / законного представителя полностью) родитель/законный представитель

(нужное подчеркнуть) (ФИО участника полностью) (далее – «Участник»), _____ года рождения,
зарегистрированный по адресу:

_____, добровольно
соглашаюсь на участие моего ребенка (опекаемого) в **Открытом Чемпионате Москвы поФункциональному фитнесу (Фитнес Челлендж) для детей и подростков в рамках спортивного фестиваля «Мастера Спорта», Категории по исполнению и уровням Класса Бронзовый уровень (16-18 лет)** проводимого 22 марта 2025 года по адресу: г. Москва, УСЗ «Дружба», Лужнецкая наб., д.24, стр.5 и при этом:

1. Я согласен с тем, что фото, видео съемка, выступление моего ребенка (опекаемого) и интервью с ним и/или со может быть записано и показано в средствах массовой информации, интернет пространстве, а

также записано и показано в целях рекламы без ограничений по времени и формату; я отказываюсь от компенсации в отношении этих материалов.

_____/_____
(подпись) / (ФИО родителя или законного представителя)

« ____ » _____ 2025 г.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

в Открытом Чемпионате Москвы по Функциональному фитнесу

(Фитнес Челлендж) для детей и подростков

в рамках спортивного фестиваля «Мастера Спорта»

Категории по исполнению и уровням

Класс Б (14-15 лет)

С 2021 года IFBB вводит новую дисциплину Функциональный фитнес (ФЧ) для участников, которые ежедневно практикуют функциональную подготовку в тренажерных залах. Функциональный фитнес (ФЧ) состоит из череды силовых упражнений на 6 станциях, где участники стараются выполнить максимальное количество повторений за 1 минуты, соревнуясь друг с другом, демонстрируя свои максимальные физические показатели.

КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ

1. Здоровый образ жизни;
2. Физическая работоспособность;
3. Возможность для широких возрастных уровней;
4. Энергия сбалансированного тела;

Категории по исполнению и уровням Класс Б (правила мероприятия в данной дисциплине указаны Приложение 3)		
1	Функциональный фитнес (Фитнес Челлендж) среди мальчиков	участники в возрасте от 14 до 15 лет
2	Функциональный фитнес (Фитнес Челлендж) среди девочек	участники в возрасте от 14 до 15 лет
3	Функциональный фитнес (Фитнес Челлендж) команда	сборная команда 14-15 лет

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОСТЮМ.

В отличие от категорий бодибилдинга и фитнеса, в Функциональном фитнесе (ФЧ) можно использовать спортивную одежду, не обнажая туловище и ноги, так как мускулатура не является целью Мероприятия. Участники могут носить спортивные костюмы или футболки с шортами или любую комбинацию по своему усмотрению. Спортивная обувь обязательна. Соревновательный грим не допускается.

МЕТОДОЛОГИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И СУДЕЙСТВА

Как проходит Мероприятие по Функциональному фитнесу (ФЧ)?

1. Схема из шести станций. На каждой станции выполняется разное упражнение.
2. На каждой станции участник выполняет максимум повторений в течение 1 минуты. Участник может прервать выполнение упражнения (для отдыха), за исключением упражнения 6 (обычной планки) и возобновить его в этот период времени.

3. Каждый участник начинает со станции номер 1 и переходит к следующей после окончания упражнения (номер 2, 3 и т. д.), пока не выполнит все шесть упражнений в круге.
4. Все участники меняют станции одновременно, переходя к следующему упражнению в порядке номеров с 1 минутой на отдых и на подготовку к следующему упражнению.
5. Одновременно соревнуются до 6 участников, каждый на своей станции и с судьей на каждой станции, контролирующим технику выполнения и записывающим выполненные повторения.
6. Судья ждет участника на следующей станции. Он контролирует правильность выполнения упражнения и записывает выполненные повторения в контрольный лист, который участник носит с собой.
7. Общее время на каждой станции 1 минута (выполнение упражнения) + 1 минута (смена станции). Все участники приступают к следующему упражнению одновременно.
8. Все участники проходят все упражнения и должны выполнять их правильно, придерживаясь регламента, описанного для этой цели.
9. Общее время теста 11 минут (1 минута на выполнение x 6 станций + 1 минута на смену станций и восстановление x 5 периодов отдыха между станциями).
10. После выполнения всех шести упражнений участник заканчивает Мероприятие и покидает трассу.
11. Участники соревнуются на максимальное количество повторений на каждой станции. Эти повторения отмечаются в их контрольном листе.

В индивидуальном мероприятии участники занимают места по сумме повторений в шести упражнениях круга.

ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

1. Участник должен следовать техническим указаниям должностного лица/судьи.
2. Участник выполняет как можно больше повторений каждого упражнения на каждой станции.
3. Участник принимает любые повторения, которые должностное лицо/судья сочтут допустимыми.
4. Участник должен соблюдать начало каждого упражнения и прерывать его в течение 1 минуты. Повторы можно оставить раньше времени – 1 минуты, но повторения после 1 мин не будут засчитаны.
5. Участник должен стартовать в месте по указанию центрального судьи.
6. В конце 6 станций участник сдает центральному судье/арбитру карточку участника с повторениями, выполненными на каждой станции.
7. По окончании 6 станций участник покидает место проведения, уступив место другим участникам.

ПРАВИЛА ДЛЯ ДОЛЖНОСТНОГО ЛИЦА/СУДЬИ

1. В каждой из 6 групп участников будет 6 официальных лиц/судей, по одному назначенному на каждую станцию.
2. Судья должен быть в официальной одежде с необходимым канцелярским набором.
3. Должностное лицо/судья подсчитывает допустимые повторения, которые каждый участник выполняет на своем месте, и записывает их в контрольную форму.
4. Допустимыми повторениями являются те, которые рассматриваются должностным лицом/судьей; те, которые он/она признает неправильными, являются недействительными. Сумма складывается только из тех повторений, которые считаются допустимыми.
5. Должностное лицо/судья контролирует начало и конец упражнения, следуя указам центрального судьи, отмечающего время.
6. Должностное лицо/судья ожидает прибытия следующего участника на свое место. Он/она сопровождает участника во время 1-минутного перерыва и дает отчет началу упражнения.

ПРАВИЛА ДЛЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО СУДЬИ

1. Центральный судья регистрирует прибывшие команды, принимает документы и распределяет команды, согласно ранее утвержденному графику.

2. Собирает карточки участников у каждого должностного лица/судьи в конце 6 упражнений каждого участника и вносит в общую таблицу результатов.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

в Открытом Чемпионате Москвы по Функциональному фитнесу (Фитнес Челлендж) среди детей и подростков в рамках спортивного фестиваля «Мастера Спорта» Категории по исполнению и уровням Класс Бронзовый уровень (16-18 лет)

С 2021 года IFBB вводит новую дисциплину Функциональный фитнес (ФЧ) для участников, которые ежедневно практикуют функциональную подготовку в тренажерных залах. Функциональный фитнес (ФЧ) состоит из череды силовых упражнений на 6 станциях, где участники стараются выполнить максимальное количество повторений за 2 минуты, соревнуясь друг с другом, демонстрируя свои максимальные физические показатели.

КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ

- 1. Здоровый образ жизни;**
- 2. Физическая работоспособность;**
- 3. Возможность для широких возрастных уровней;**
- 4. Энергия сбалансированного тела;**

Категории по исполнению и уровням Класс Бронзовый уровень (правила мероприятия в данной дисциплине указаны в Приложение 4)		
1	Функциональный фитнес (Фитнес Челлендж)среди мальчиков	участники в возрасте от 16 до 18 лет
2	Функциональный фитнес (Фитнес Челлендж)среди девочек	участники в возрасте от 16 до 18 лет
3	Функциональный фитнес (Фитнес Челлендж)команда	сборная команда 16-18 лет

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОСТЮМ.

В отличие от категорий бодибилдинга и фитнеса, в Функциональном фитнесе (ФЧ) можно использовать спортивную одежду, не обнажая туловище и ноги, так как мускулатура не является целью Мероприятия. Участники могут носить спортивные костюмы или футболки с шортами или любую комбинацию по своему усмотрению. Спортивная обувь обязательна. Соревновательный грим не допускается.

МЕТОДОЛОГИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И СУДЕЙСТВА

Как проходит Мероприятие по Функциональному фитнесу (ФЧ)?

1. Схема из шести станций. На каждой станции выполняется разное упражнение.
2. 6 участников соревнуются одновременно, на каждой на станции присутствует официальное лицо/судья, контролирующий техническое выполнение и фиксирующий выполнение повторения.
3. Каждый участник стартует на станции, которая была назначена ему выборочно.
4. Участники переходят с одной станции на другую, выполняя весь круг. Судья сопровождает участника до тех пор, пока не будут завершено прохождение всех 6 станций.
5. На каждой станции участник выполняет максимум повторений в течение 2 минут. В этот промежуток времени участник может прервать упражнение и возобновить его. Должностное лицо/судья записывает допустимые повторения, сделанные в каждом упражнении.
6. Все проходят станции до конца, против часовой стрелки со временем 2 минуты, чтобы отдохнуть и подготовить следующую станцию.
7. Общее время на каждой станции составляет 2 минуты (исполнение) + 2 минуты (смена упражнения). Все участники начинают следующее упражнение одновременно.

8. Все участники проходят все упражнения и должны выполнять их под наблюдением должностного лица/судьи IFBB в соответствии с Правилами, описанными ниже.
9. Официальные лица/судьи суммируют повторения, сделанные в каждом упражнении, и заносят общую сумму, чтобы расположить каждого участника в турнирной таблице относительно остальных. Запись каждого участника генерируется для ранжирования между участниками.
10. Общее время теста - 24 минуты для 6 участников (2 минуты для выполнения + 2 минуты для смены станций и восстановления).
11. После 6 минутной паузы начинают следующие 6 участников. В течение этих 6 минут официальные лица/судьи делят повторения, достигнутые каждым участником, на общую классификацию. Официальный/судья оценивает повторы, достигнутые всеми участниками. Участники соревнуются, выполняя максимальное количество повторений на каждой станции. Участники претендуют на итоговое количество повторений в 6 упражнениях.

ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

1. Участник должен следовать техническим указаниям должностного лица/судьи.
2. Участник выполняет как можно больше повторений каждого упражнения на каждой станции.
3. Участник принимает любые повторения, которые должностное лицо/судья сочтут допустимыми.
4. Участник должен соблюдать начало каждого упражнения и прерывать его в течение 2 минут. Повторы можно оставить раньше времени – 2х минут.
5. Участник должен стартовать в месте по указанию центрального судьи.
6. В конце 6 станций участник сдает центральному судье/арбитру карточку участника с повторениями, выполненными на каждой станции.
7. По окончании 6 станций участник покинет место проведения, уступив место другим участникам.

ПРАВИЛА ДЛЯ ДОЛЖНОСТНОГО ЛИЦА/СУДЬИ

1. В каждой из 6 групп участников будет 6 официальных лиц/судей, по одному назначенному на каждую станцию.
2. Судья должен быть в официальной одежде с необходимым канцелярским набором.
3. Должностное лицо/судья подсчитывает допустимые повторения, которые каждый участник выполняет на своем месте, и записывает их в контрольную форму.
4. Допустимыми повторениями являются те, которые рассматриваются должностным лицом/судьей; те, которые он/она признает неправильными, являются недействительными. Сумма складывается только из тех повторений, которые считаются допустимыми.
5. Должностное лицо/судья контролирует начало и конец упражнения, следуя указам центрального судьи, отмечающего время.
6. Должностное лицо/судья ожидает прибытия следующего участника на свое место. Он/она сопровождает участника во время 2-минутного перерыва и дает отчет началу упражнения.

ПРАВИЛА ДЛЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО СУДЬИ

1. Центральный судья регистрирует прибывшие команды, принимает документы и распределяет команды, согласно ранее утвержденному графику.
2. Собирает карточки участников у каждого должностного лица/судьи в конце 6 упражнений каждого участника и вносит в общую таблицу результатов.