

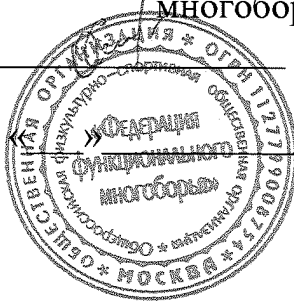
«УТВЕРЖДАЮ»  
 Заместитель Министра  
 спорта Российской Федерации



*[Handwritten signature]*  
 С.В. Косилов

«31» *[Handwritten date]* 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Президент Общероссийской  
 физкультурно- спортивной  
 общественной организации  
 «Федерация функционального  
 многоборья»



*[Handwritten signature]*  
 О.Н. Сливенко

2019 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о межрегиональных и всероссийских  
 официальных спортивных соревнованиях  
 по функциональному многоборью на 2019 год  
 номер- код вида спорта: 1340001311Я

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Межрегиональные и всероссийские официальные спортивные соревнования (далее – спортивные соревнования) включены в настоящее положение на основании предложений Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация функционального многоборья» (далее – ОФСОО «Федерация функционального многоборья»), наделенной правами и обязанностями общероссийской спортивной федерации по виду спорта «функциональное многоборье» в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации о наделении правами от 5 декабря 2018 г. № 986, и в соответствии с решением Президиума ОФСОО «Федерация функционального многоборья» от 5 ноября 2018 г. № 7-18.

Спортивные соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта «функциональное многоборье», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 апреля 2019г. № 346.

Обработка персональных данных участников спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006 №152-ФЗ «О персональных данных». Согласие на обработку персональных данных представляется в комиссию по допуску участников.

2. Спортивные соревнования проводятся с целью развития функционального многоборья в Российской Федерации.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- 1) выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- 2) отбор спортсменов в спортивные сборные команды Российской Федерации для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации;
- 3) подготовка спортивного резерва;
- 4) популяризация функционального многоборья в России, повышение спортивного мастерства.

3. Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований, включенных в настоящее положение о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Настоящее Положение является основанием, для командирования спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта на спортивные соревнования органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

## **II. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

1. Минспорт России и ОФСОО «Федерация функционального многоборья» определяют условия проведения спортивных соревнований, предусмотренные настоящим Положением.

2. Распределение иных прав и обязанностей, включая ответственность за причиненный вред участникам мероприятия и (или) третьим лицам, осуществляется на основе договора между ОФСОО «Федерация функционального многоборья» с иными организаторами соревнований (за исключением Минспорта России) или в регламенте конкретного спортивного соревнования. Если распределение указанных прав и обязанностей осуществляется на основе договора, в регламенте конкретного спортивного соревнования приводится ссылка на реквизиты такого договора (номер и дата заключения договора).

## **III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ, МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.**

1. Спортивные соревнования проводятся на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта, в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353.

2. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника спортивных соревнований. Страхование участников спортивных

соревнований может производиться как за счет бюджетных средств, так и вне бюджетных средств в соответствии с законодательством Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

3. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «готов к труду и обороне».

Основанием для допуска спортсмена к спортивным соревнованиям по медицинским заключениям является заявка на участие в спортивных соревнованиях с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью.

Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

4. Антидопинговое обеспечение спортивных мероприятий в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами (далее – Правила), утвержденными приказом Минспорта России от 09 августа 2016г. № 947.

В соответствии с пунктом 10.11.1. Правил, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации участвовать ни в каком качестве в спортивных соревнованиях.

5. Требования настоящего Положения детализируются регламентами конкретных спортивных соревнований и не могут ему противоречить.

Регламенты о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях разрабатываются ОФССО «Федерация функционального многоборья» индивидуально на каждое соревнование и утверждаются ОФССО «Федерация функционального многоборья» и иными организаторами спортивного соревнования. В случае если организаторами нескольких межрегиональных и всероссийских официальных спортивных

соревнований являются одни и те же лица, то на такие соревнования может быть составлен один регламент.

## IV. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ

### 1. Общие сведения о спортивном соревновании

N п/п	Место проведения спортивных соревнований, наименование всероссийского спортивного соревнования	Характер подведения итогов спортивного соревнования	Планируемое количество участников спортивного соревнования (чел.)	Спортивных судей	Состав спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации			Квалификация спортсменов	Группы участников спортивных соревнований по полу и возрасту в соответствии с ЕВСК	Программа спортивного соревнования			
					Всего	В том числе				Сроки проведения, в том числе дата приезда и дата отъезда	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины	Количество видов программы/программы/
						Спортсменов (мужчин, женщин)	Тренеров						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	г. Москва	Л	132	Согласно назначению ОФССО «Федерация функционального многоборья»	6	2\2	2		Мужчины	07.06	День приезда, комиссия по допуску		
										08-09.06	Группа	1340141311Л	1/3
										09.06	День отъезда		
									Женщины				

2	г. Москва	Л	128	Согласно назначению ОФССО «Федерация функционального многоборья»	16	4/4	8	11.07	День приезда, комиссия по допуску		
								Мужчины	12-14.07	Весовая категория 63	1340071311Б
Весовая категория 63+	1340081311Б	1/3									
Весовая категория 85	1340111311А	1/3									
Весовая категория 85+	1340121311А	1/3									
Женщины	14.07	День отъезда									

Л – личные соревнования

## **2. Требования к участникам и условия их допуска.**

1. В спортивных соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации.

2. К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

3. К участию в спортивных соревнованиях в личных видах программы допускаются спортсмены – мужчины, женщины 21 года и старше.

Дополнительно к участию в спортивных соревнованиях могут быть допущены юниоры, юниорки 18-20 лет, если уровень их спортивной квалификации соответствует уровню квалификации более старшей возрастной группы. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

4. Принадлежность спортсмена к субъекту Российской Федерации определяется регистрацией по месту жительства или по принадлежности к физкультурно-спортивной организации. Принадлежность спортсмена к физкультурно-спортивной организации определяется на основании трудового договора, заключенного между спортсменом и физкультурно-спортивной организацией.

Спортсмены - студенты дневных отделений высших и средних специальных учебных заведений, в целях определения принадлежности к субъекту Российской Федерации, предоставляют документ о временной регистрации, студенческий билет или приказ (копия) о зачислении.

## **3. Заявки на участие.**

1. Заявки на участие в спортивных соревнованиях (Приложение № 1), подписанные руководителем органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, руководителем региональной спортивной федерации и врачом, и иные необходимые документы предоставляются в одном экземпляре в комиссию по допуску в день приезда до окончания ее работы.

2. К заявке прилагаются документы на каждого спортсмена:

- паспорт гражданина России, для военнослужащих – военный билет или удостоверение личности военнослужащих Российской Федерации;
- зачетная квалификационная книжка (или удостоверение спортивного звания, при наличии);
- полис обязательного медицинского страхования;



- полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев (оригинал).

3. Спортсмен, в отношении которого была применена дисквалификация, не заявивший о такой дисквалификации в комиссию по допуску несет самостоятельную и полную ответственность за такое деяние (действие).

#### **4. Условия подведения итогов.**

1. Спортивные соревнования проводятся в комплексных заданиях 3-х видов (максимальное количество повторений, максимальная скорость, максимальный вес).

2. Комплексы и набор упражнений в комплексах представлены в Приложении № 2.

Победитель соревнований определяется исходя из 100 – бальной системы подсчета очков по наибольшему числу баллов, набранных в ходе соревнования. Баллы начисляются за занятое спортсменом место в каждом задании в соответствии с Правилами вида спорта.

В случае равенства набранных очков победитель определяется по количеству высших мест в предыдущих заданиях.

3. Итоговые результаты (протоколы) и отчеты главных судейских коллегий на бумажном и электронных носителях представляются в Минспорт России и ФГБУ «ЦСП» в течении двух недель со дня окончания спортивного соревнования.

#### **5. Награждение победителей и призеров.**

1. Спортсмены - победители и призеры в каждой весовой категории, занявшие 1, 2 и 3 место по сумме баллов за все задания соревнования награждаются медалями и памятными призами.

#### **6. Условия финансирования.**

1. Финансовое обеспечение, связанное с организационными расходами по подготовке и проведению спортивных соревнований, осуществляется за счет средств бюджетов субъектов Российской Федерации, бюджетов муниципальных образований и внебюджетных средств других участвующих организаций.

2. Дополнительное финансовое обеспечение, связанное с организационными расходами по подготовке и проведению спортивных соревнований, осуществляется за счет ОФСОО «Федерация функционального многоборья».

3. Расходы по командированию (проезд, питание, размещение и страхование) участников соревнований обеспечивают командирующие организации либо сами спортсмены.

## V. ПЕРВЕНСТВО РОССИИ

### 1. Общие сведения о спортивном соревновании

N п/п	Место проведения спортивных соревнований, наименование всероссийского спортивного соревнования	Характер подведения итогов спортивного соревнования	Планируемое количество участников спортивного соревнования (чел.)	Спортивных судей	Состав спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации		Квалификация спортсменов	Группы участников спортивных соревнований по полу и возрасту в соответствии с ЕВСК	Программа спортивного соревнования				
					Всего	В том числе			Сроки проведения, в том числе дата приезда и дата отъезда	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины	Количество видов программы/ количество медалей	
						Спортсменов (мужчин,							Тренеров
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	
1	г. Москва	Л	384	Согласно назначению ОФССО «Федерация функционального многоборья»	48	12/12	24	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	11.07	День приезда, комиссия по допуску			
									12-14.07	Весовая категория 63	1340071311Б	1/3	
										Весовая категория 63+	1340081311Б	1/3	
										Весовая категория 85	1340111311А	1/3	
										Весовая категория 85+	1340121311А	1/3	
									14.07	День отъезда			

Л – личные соревнования

## **2. Требования к участникам и условия их допуска.**

1. В спортивных соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации.

2. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

3. К участию в спортивных соревнованиях в личных видах программы допускаются спортсмены – юниоры, юниорки 18-20 лет.

Дополнительно к участию в спортивных соревнованиях могут быть допущены юноши, девушки 16-17 лет, если уровень их спортивной квалификации соответствует уровню квалификации более старшей возрастной группы. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

4. Принадлежность спортсмена к субъекту Российской Федерации определяется регистрацией по месту жительства или по принадлежности к физкультурно-спортивной организации. Принадлежность спортсмена к физкультурно-спортивной организации определяется на основании трудового договора, заключенного между спортсменом и физкультурно-спортивной организацией.

Спортсмены - студенты дневных отделений высших и средних специальных учебных заведений, в целях определения принадлежности к субъекту Российской Федерации, предоставляют документ о временной регистрации, студенческий билет или приказ (копия) о зачислении.

## **3. Заявки на участие.**

1. Заявки на участие в спортивных соревнованиях (Приложение 1), подписанные руководителем органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, руководителем региональной спортивной федерации и врачом, и иные необходимые документы предоставляются в одном экземпляре в комиссию по допуску в день приезда до окончания ее работы.

2. К заявке прилагаются документы на каждого спортсмена:

- паспорт гражданина России, для военнослужащих – военный билет или удостоверение личности военнослужащих Российской Федерации;
- зачетная квалификационная книжка (или удостоверение спортивного звания, при наличии);
- полис обязательного медицинского страхования;

- полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев (оригинал);

- для несовершеннолетних, документ, подтверждающий согласие родителей или законных представителей на участие в соревнованиях (Приложение № 3).

3. Спортсмен, в отношении которого была применена дисквалификация, не заявивший о такой дисквалификации в комиссию по допуску несет самостоятельную и полную ответственность за такое деяние (действие).

#### **4. Условия подведения итогов.**

1. Спортивные соревнования проводятся в комплексных заданиях 3-х видов (максимальное количество повторений, максимальная скорость, максимальный вес).

2. Комплексы и набор упражнений в комплексах представлены в Приложении № 4.

Победитель соревнований определяется исходя из 100 – бальной системы подсчета очков по наибольшему числу баллов, набранных в ходе соревнования. Баллы начисляются за занятое спортсменом место в каждом задании в соответствии с Правилами вида спорта.

В случае равенства набранных очков победитель определяется по количеству высших мест в предыдущих заданиях.

3. Итоговые результаты (протоколы) и отчеты главных судейских коллегий на бумажном и электронных носителях представляются в Минспорт России, ФГБУ ФЦПСР в течении двух недель со дня окончания спортивного соревнования.

#### **5. Награждение победителей и призеров.**

1. Спортсмены - победители и призеры в каждой весовой категории, занявшие 1, 2 и 3 место по сумме баллов за все задания соревнования награждаются медалями и памятными призами.

#### **6. Условия финансирования.**

1. Финансовое обеспечение, связанное с организационными расходами по подготовке и проведению спортивных соревнований, осуществляется за

счет средств бюджетов субъектов Российской Федерации, бюджетов муниципальных образований и внебюджетных средств других участвующих организаций.

2. Дополнительное финансовое обеспечение, связанное с организационными расходами по подготовке и проведению спортивных соревнований, осуществляется за счет ОФСОО «Федерация функционального многоборья».

3. Расходы по командированию (проезд, питание, размещение и страхование) участников соревнований обеспечивают командирующие организации либо сами спортсмены.

## ЗАЯВКА

На участие в \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

(наименование соревнований)

От \_\_\_\_\_

(субъект РФ)

№ п/п	Фамилия спортсмена	Имя спортсмена	Отчество спортсмена	Дата рождения (число, месяц, год)	Спортивный разряд, звание	Субъект РФ, город	Спортивная организация	Весовая категория	Результат в предварительном этапе	Ф.И.О. тренера (полностью)	Виза врача и печать

Врач \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Подпись

Руководитель региональной спортивной федерации функционального многоборья \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Подпись

Руководитель органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Подпись

М.П. «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_

## СПОРТИВНАЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЧЕМПИОНАТА РОССИИ

**Комплексы и набор упражнений в комплексах для спортивной дисциплины  
«Группа»**

№ комплекса	Набор упражнений	Условия подведения итогов
1	Швунг штанги	Победителем является группа, показавшая наибольший суммарный вес лучшей засчитанной попытки каждого спортсмена.
2	- ходьба на руках, - подъем по канату, - выходы в упор на кольца, - ходьба на руках.	Победителем является группа, выполнившая наибольшее количество выходов в упор на кольца, за заданный отрезок времени.
3	- гребля на гребном тренажере, - бег.	Победителем является группа показавшая наименьшее время.
4	- синхронные приседания с мешком, - толкание саней, - бег, - шагающие выпады с мешком, - перенос мешка, - бег, - толкание саней.	Победителем становится группа показавшая наименьшее время.
5	- выбросы штанги из положения седа в положение стоя, на прямые руки, над головой (трастеры), - подтягивания до груди.	Победителем становится группа показавшая наименьшее время.

**Комплексы и набор упражнений в комплексах для следующих спортивных дисциплин: «Весовая категория 63, Весовая категория 63+, Весовая категория 85, Весовая категория 85+»**

№ комплекса	Набор упражнений	Условия
1	Рывок штанги с вися выше колен + рывок с пола.	Победителем является тот, кто покажет взятие максимального веса в лучшей засчитанной попытке.



2	Швунг штанги	Победителем является тот, кто покажет взятие максимального веса в лучшей засчитанной попытке.
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания со штангой на плечах,</li> <li>- перебрасывания слембола через плечо,</li> <li>- выходы на кольца.</li> </ul>	<p>Победителем является тот, кто быстрее выполнит заданное количество упражнений.</p> <p>В том случае, если спортсмен не успевает выполнить заданное количество упражнений, включённых в раунд, его результатом будет количество повторений упражнений, которые он успел сделать в отведённое время.</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тяга саней руками за канат</li> <li>- бег</li> <li>- тяга саней в упряжке</li> </ul>	<p>Победителем является тот, кто быстрее выполнит заданное количество упражнений.</p> <p>В том случае, если спортсмен не успевает выполнить заданное количество упражнений, включённых в раунд, его результатом будет количество повторений упражнений, которые он успел сделать в отведённое время.</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- строгие сгибание разгибание рук в стойке на руках,</li> <li>- подъем по канату с использованием ног.</li> </ul>	Победителем является тот, кто выполнит большее количество повторений, за заданный отрезок времени.
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- езда на велотренажере (ассолтбайк)</li> <li>- подтягивания до уровня груди</li> </ul>	<p>Победителем является тот, кто быстрее выполнит заданное количество упражнений.</p> <p>В том случае, если спортсмен не успевает выполнить заданное количество упражнений, включённых в раунд, его результатом будет количество повторений упражнений, которые он успел сделать в отведённое время.</p>
7	Бег	<p>Победителем является тот, кто быстрее пройдет заданную дистанцию.</p> <p>В том случае, если спортсмен не успевает преодолеть дистанцию, его результатом будет общий метраж дистанции, которую он успел преодолеть в отведённое время.</p>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гребля на гребном тренажере,</li> <li>- бег,</li> <li>- гребля на гребном тренажере.</li> </ul>	<p>Победителем является тот, кто быстрее пройдет заданную дистанцию.</p> <p>В том случае, если спортсмен не успевает преодолеть дистанцию, его результатом будет общий метраж дистанции, которую он успел преодолеть в отведённое время.</p>

9	<ul style="list-style-type: none"><li>- броски набивного мяча в цель</li><li>- ходьба на руках</li><li>- выпады с гирей над головой</li><li>- рывок гантели</li></ul>	<p>Победителем является тот, кто быстрее выполнит заданное количество упражнений.</p> <p>В том случае, если спортсмен не успевает выполнить заданное количество упражнений, включённых в раунд, его результатом будет количество повторений упражнений, которые он успел сделать в отведённое время.</p>
---	---	--

**(Наименование спортивной организации, субъекта Российской Федерации, города и  
г. д.)**

**СОГЛАСИЕ**

на участие несовершеннолетнего ребенка в спортивных соревнованиях

г. Москва

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Я \_\_\_\_\_ (мать) \_\_\_\_\_ паспорт:  
серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

Я \_\_\_\_\_ (отец) \_\_\_\_\_ паспорт:  
серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

Родители  
несовершеннолетнего \_\_\_\_\_

Мы предупреждены, что «Функциональное многоборье» является травмоопасным видом спорта и, несмотря на принимаемые тренером, инструктором, судьями соревнований, меры предосторожности, что не исключает причинение неосторожных и случайных травматических воздействий при участии в спортивных соревнованиях (выступлениях).

Решение об участии ребенка в соревнованиях принято нами осознанно, с учетом потенциальной опасности данного вида спорта.

В этой связи мы выражаем свое согласие на участие ребенка в официальных спортивных соревнованиях по функциональному многоборью, при условии, что соревнования будут проводиться согласно правил вида спорта «Функциональное многоборье», утвержденных федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также при соблюдении условий допуска спортсменов к соревнованиям, предусмотренных положением о таких соревнованиях (медицинский допуск, спортивная квалификация, возрастная группа).

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## СПОРТИВНАЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПЕРВЕНСТВА РОССИИ

**Комплексы и набор упражнений в комплексах для следующих спортивных дисциплин: «Весовая категория 63, Весовая категория 63+, Весовая категория 85, Весовая категория 85+»**

№ комплекса	Набор упражнений	Условия
1	Рывок штанги с вися выше колен + рывок с пола.	Победителем является тот, кто покажет взятие максимального веса в лучшей засчитанной попытке.
2	Швунг штанги	Победителем является тот, кто покажет взятие максимального веса в лучшей засчитанной попытке.
3	- приседания со штангой на плечах, - перебрасывания слембола через плечо, - выходы на кольца.	Победителем является тот, кто быстрее выполнит заданное количество упражнений. В том случае, если спортсмен не успевает выполнить заданное количество упражнений, включённых в раунд, его результатом будет количество повторений упражнений, которые он успел сделать в отведённое время.
4	- тяга саней руками за канат - бег - тяга саней в упряжке	Победителем является тот, кто быстрее выполнит заданное количество упражнений. В том случае, если спортсмен не успевает выполнить заданное количество упражнений, включённых в раунд, его результатом будет количество повторений упражнений, которые он успел сделать в отведённое время.
5	- строгие сгибание разгибание рук в стойке на руках, - подъем по канату с использованием ног.	Победителем является тот, кто выполнит большее количество повторений, за заданный отрезок времени.

6	<ul style="list-style-type: none"><li>- езда на велотренажере (ассолтбайк)</li><li>- подтягивания до уровня груди</li></ul>	<p>Победителем является тот, кто быстрее выполнит заданное количество упражнений.</p> <p>В том случае, если спортсмен не успевает выполнить заданное количество упражнений, включённых в раунд, его результатом будет количество повторений упражнений, которые он успел сделать в отведённое время.</p>
7	<ul style="list-style-type: none"><li>- бег,</li><li>- гребля на гребном тренажере,</li><li>- бег,</li><li>- гребля на гребном тренажере.</li></ul>	<p>Победителем является тот, кто быстрее пройдет заданную дистанцию.</p> <p>В том случае, если спортсмен не успевает преодолеть дистанцию, его результатом будет общий метраж дистанции, которую он успел преодолеть в отведённое время.</p>