

УТВЕРЖДАЮ:

Начальника Управления по культуре,
делам молодежи, туризму и спорту
Администрации Тайшетского
муниципального округа

Е.А. Дмитриченко

2026 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКУ «КСЦ «Сибирь»
г. Тайшета»
М.Ю. Бухватулин

2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

Соревнования по кроссфиту.
СЕВЕРНЫЙ ТУРНИР

1. Цели и задачи

- 1.1. Привлечение молодёжи к активным занятиям физической культурой и спортом;
- 1.2. Пропаганда силовых видов спорта;
- 1.3. Пропаганда здорового образа жизни.

2. Место и сроки проведения

2.1. Северный турнир по кроссфиту проводится в п. Новобюрисинск 21 февраля 2026 года в спортивном зале школы № 55, регистрация участников и взвешивание с 10:00 час. Начало соревнований в 11:00 час.

3. Руководство проведением соревнований

3.1. Соревнования по кроссфиту проводятся под руководством атлетического клуба «Титан», при взаимодействии с МКУ «КСЦ «Сибирь» г. Тайшета».

3.3. Непосредственное руководство проведением соревнований возлагается на судейскую коллегию.

4. Участники соревнований

4.1. К участию в соревнованиях допускаются все желающие мужского и женского пола, возрастом от 12 лет. Соревнования проводятся в командном зачете, из двух человек, участникам соревнований необходимо пройти комплекс упражнений на время меняя друг друга.

4.2 Победителем соревнований признается команда, которая пройдет комплекс за наименьшее время.

5. Программа соревнований

Комплекс (мужчины)

1. Прыжки на скакалке -150 раз.
2. Отжимание от пола - 60 раз.
3. Закидывание штанги на грудь с пола 45кг* 20 пов.
4. Трастеры с гантелями 12 кг*30 пов.
5. Становая тяга, классика 90 кг*30 пов.
6. Прыжки через двойной степ 40 раз.
7. Берпи с гантелями 15 кг с запрыгиванием на тумбу 30 пов.
8. Махи гири над головой 24 кг*40 пов.
9. Пресс лежа на полу 40 пов.
10. Подъем гири к подбородку с пола 24кг 30 пов.

Комплекс Любитель (женщины)

1. Прыжки на скакалке – 100 раз.
2. Отжимание от пола – 20 раз.
3. Закидывание штанги на грудь с пола 10 кг*25 пов.
4. Трастеры с гантелями 4 кг*30 пов.
5. Становая тяга, классика 20 кг*30 пов.
6. Прыжки через двойной степ 30 раз.
7. Берпи с гантелями 5 кг с зашагиванием на скамейку 10*25 пов.
8. Махи гири над головой 6 кг*20 пов.
9. Подъем гири к подбородку с пола 6 кг 30 пов.
10. Пресс лежа на полу 30 пов.

Комплекс (мужчины 13-15 лет)

1. Прыжки на скакалке -150 раз.
2. Отжимание от пола - 60 раз.
3. Закидывание штанги на грудь с пола 20 кг*20 пов.
4. Трастеры с гантелями 8 кг*30 пов.
5. Подъем штанги с пола 30 кг*30 пов.
6. Прыжки через двойной степ 30 пов.
7. Берпи с зашагиванием на тумбу 20 пов.
8. Махи гири над головой 12 кг*20 пов.
9. Подъем гири к подбородку с пола 12 кг *20 пов.
10. Пресс лежа на полу 40 пов.

Комплекс (мужчины 16-18)

1. Прыжки на скакалке -150 раз.
2. Отжимание от пола – 60 раз.
3. Закидывание штанги на грудь с пола 30 кг*24 пов.
4. Трастеры с гантелями 12 кг*20 пов.
5. Становая тяга, классика 50*20 пов.
6. Прыжки через двойной степ 40 раз.
7. Берпи с гантелями 10 кг, с зашагиванием на скамейку *20 пов.
8. Махи гири над головой 16 кг*20 пов.

9. Пресс лежа на полу 40 пов.

10. Подъем гири к подбородку с пола 16 кг 20 пов.

6. Порядок определения победителей

6.1. Победитель турнира определяется по наилучшему результату общего времени.

В случае равенства результатов приоритет отдается наиболее легкой команде.
Разрешается применение ремней и магнезии.

7. Расходы и награждение

7.1. Победители соревнований, награждаются грамотами и медалями.