**Кроссфит**

К участию допускаются все желающие в возрастных категориях:

- мужчины, женщины (18-34года);

- мужчины, женщины (35-54года);

- мужчины, женщины (55 лет и старше).

Участники могут выполнять задание в квартире, в которой проживают, на придомовой территории по месту проживания (соблюдая социальную дистанцию 1,5 метра) или во дворе частного дома, на дачном участке.

Мероприятие проводится как личное отдельно среди мужчин и женщин.

Регистрация участников осуществляется в регистрационной таблице гугл-формы по ссылке:

- Мужчины 18-34 лет
<https://forms.gle/D9x8HdRbpVPHgaqL9>

- Мужчины 35-54 лет <https://forms.gle/5Yob5xy15Kc8Zrp39>

- Мужчины 55 лет и старше
<https://forms.gle/wTroEocdjSmehCVN8>

- Женщины 18-34 лет
<https://forms.gle/iGDEv7xd3DhoL1TCA>

- Женщины 35-54 лет
<https://forms.gle/QrmAzhYZUuk33AUC7>

- Женщины 55 лет и старше
<https://forms.gle/y2Nph6cAuUDwJo5MA>

**Правила соревнования:**

Участникам для выполнения будет представлена комплексная двигательная задача, состоящая из различных движений по перемещению собственного тела, а также контролю и управлению внешними объектами, которая будет анонсирована для участников за 3 дня до начала Соревнований по ссылке<https://youtu.be/XivKsHgaWJo>.

**Соревновательное задание для мужчин и женщин 18-34 лет.**

Время выполнения комплекса-12 минут.

1-я часть – 8 раундов гимнастического комплекса (5 подтягиваний до подбородка, 10 отжиманий, 15 приседаний);

2-я часть – сразу после окончания первой части и до истечения 12-ти минут выполнить как можно больше бёрпи с прыжком в длину 150 см мужчины и 120 см женщины.

Результат – количество выполненных бёрпи.

Масштабирование: 5 подтягиваний = 10 бёрпи.

**Соревновательное задание для мужчин и женщин 35-54 года.**

Время выполнения комплекса-12 минут

1-я часть – 6 раундов гимнастического комплекса (5 подтягиваний до подбородка, 10 отжиманий, 15 приседаний);

2-я часть – сразу после окончания первой части и до истечения 12-ти минут выполнить как можно больше бёрпи с прыжком в длину 120 см мужчины и 90 см женщины.

Результат – количество выполненных бёрпи.

Масштабирование: 5 подтягиваний= 10 бёрпи

**Соревновательное задание для мужчин и женщин 55 и старше.**

Время выполнения комплекса-12 минут.

1-я часть – 6 раундов гимнастического комплекса (5 отжиманий, 10 подъемов на пресс, 15 приседаний);

2-я часть – сразу после окончания первой части и до истечения 12-ти минут выполнить как можно больше бёрпи с прыжком в длину 50 см мужчины и 50 см женщины.

Результат –количество выполненных бёрпи.

Выполнение задания записывается на видеокамеру:

- участник представляется ФИО, возраст, город;

- выполняется задание;

- участника должно быть видно полностью;

- видеоролик должен быть записан без пауз и «склеек»;

- разрешается накладывать на видеоряд музыкальную дорожку.

Победители и призёры соревнований определяются по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания в каждой возрастной группе. В случае, если 2 или более участников, показали одинаковое время, то преимущество получает более молодой участник.

Видеоролик с выполненным заданием необходимо разместить на интернет сайтеvk.com<https://vk.com/public197269021>, в группе: «День физкультурника 2020», и ссылку на видео прикрепить в регистрационной таблице, по тем же ссылкам, что и при регистрации.

**Наименование файла должно содержать ФИО участника, возрастную группу, в которой выступает участник и название программы мероприятия.**