**Регламент**

проведения VI открытого чемпионата Орехово-Зуево

по силовому экстриму и функциональному многоборью

«**Богатырские забавы**» 2017.

**Дата:** 27 августа

**Время:** 14.00

**Место проведения:** г. Орехово-Зуево, Октябрьская площадь.

**Организаторы:**

 - Администрация г. о. Орехово-Зуево;

 - Комитет по культуре, делам молодёжи, спорту, туризму и физической культуре;

 - Муниципальное учреждение по работе с молодёжью «Молодёжный клуб»;

 - Спортивный центр «Лидер».

**Участники:** молодые люди в возрасте от 14 до 45 лет прошедшие предварительную регистрацию.

**План проведения мероприятия:**

**Предварительная регистрация участников –** <http://lider-oz.ru/reg/>

14:00 – Открытие мероприятия;

14:15 – регистрация участников;

14:30 – 16:45 – проведение соревнований

16:45 – награждение победителей

**Программа мероприятия:**

1. *Функциональное многоборье*:
* Комплекс №1 «AMRAP»

4 минуты
Фронтальный присед со штангой
Швунг от груди со штангой
Вес штанги - 40 кг/20 кг
2-2, 4-4, 6-6.... (кратно двум)
* Комплекс №2: «AFAP» / 8 мин.

20 бёрпи
30 рывков гири со сменой руки (1 раз)
40 тяг гири сумо к подбородку
50 махов гири
Вес гири - 20кг/10кг
* Комплекс №3
Детали комплекса №3 будут объявлены непосредственно перед стартом.
1. *Показательные выступления творческих коллективов*

Организаторы оставляют за собой право вносить изменения в **Регламент** соревнований.

По всем вопросам обращаться к специалисту по работе с молодёжью Алексееву Антону Валерьевичу: 8 (985) 120 98 72