**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