

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕГЛАМЕНТ

Чемпионат Азии по функциональному фитнесу 2026

TEST 1 – ENDURANCE

Категории: Индивидуалы, Мастера, Юниоры

1. Фальстарт не допускается. В случае фальстарта спортсмену начисляется штраф +3 секунды к итоговому времени.
2. Выбегать на беговой этап и возвращаться в соревновательную зону разрешается только через обозначенные организаторами ворота.
3. Обнуление дистанции на SkiErg спортсмен осуществляет самостоятельно перед началом каждого этапа.
4. Прыжки на скакалке выполняются исключительно в специально отведенной зоне.
5. Все движения выполняются строго в соответствии со Стандартами движений IF3.
6. Несоблюдение требований настоящего регламента может повлечь применение штрафных санкций по решению Главного судьи в соответствии с Правилами и стандартами IF3.

TEST 2 – BODYWEIGHT

Категории: Индивидуалы, Мастера, Юниоры

1. Фальстарт не допускается. В случае фальстарта из итогового результата спортсмена вычитается 1 (одно) повторение.
2. Box Jump Over выполняются только с обязательным сшагиванием после приземления на тумбу. Допускается выполнение прыжка через проекцию тумбы без касания ее верхней поверхности при условии, что обе ноги полностью проходят над верхней плоскостью тумбы. При таком варианте выполнения касание тумбы любой частью тела во время перелета не допускается. В случае касания тумбы судья фиксирует No Rep.
3. GHD Sit-Up. В нижнем положении спортсмен обязан коснуться пола двумя руками. В верхнем положении необходимо коснуться валика GHD двумя руками, при этом руки должны двигаться через верх.
4. Все отжимания в стойке на руках, предусмотренные данным комплексом, выполняются строго в соответствии со Стандартами движений IF3.

5. Несоблюдение требований настоящего регламента может повлечь применение штрафных санкций по решению Главного судьи в соответствии с Правилами и стандартами IF3.

TEST 3 – STRENGTH

Категории: Индивидуалы, Мастера, Юниоры

1. Фальстарт не допускается.
2. Все движения выполняются строго в соответствии со Стандартами движений IF3.
3. Атлеты не должны своими действиями создавать угрозу безопасности себе, другим спортсменам, судьям, волонтерам и зрителям. Все движения должны выполняться безопасно и с соблюдением требований организаторов и судей.
4. Несоблюдение требований настоящего регламента может повлечь применение штрафных санкций по решению Главного судьи в соответствии с Правилами и стандартами IF3.

TEST 4 – SKILLS

1. Фальстарт не допускается. Штраф: +3 сек. Если Time Cap не закрыт — минус 1 повторение.
2. Все движения выполняются строго по Стандартам движений IF3.
3. Для выхода на перекладину разрешается использовать стартовые тумбы.
4. Пируэт должен быть полностью выполнен в пределах обозначенной зоны. Если спортсмен завершил пируэт в зоне, а затем вышел за ее пределы, пируэт считается выполненным. При желании спортсмен может вернуться к началу данного отрезка и продолжить движение без повторного выполнения пируэта.
5. При выполнении Pull-Over спортсмен обязан сначала выполнить подтягивание с пересечением подбородком уровня перекладины, после чего выполнить переворот.
6. Отдых при выполнении гимнастических движений разрешен только в положении упора.
7. Комплекс начинается и завершается на стартовой тумбе. Если Time Cap истек, комплекс заканчивается в месте выполнения текущего движения.
8. Несоблюдение регламента может повлечь применение штрафных санкций по решению Главного судьи в соответствии с Правилами IF3.

TEST 5 – MIXED

1. Фальстарт не допускается. Штраф: +3 сек. Если Time Cap не закрыт — минус 1 повторение.
2. Все движения выполняются строго по Стандартам движений IF3.

3. Запрещается бросать гантели с уровня выше колен. Штраф — +5 сек. Если действия спортсмена создают угрозу безопасности, Главный судья вправе принять решение о дисквалификации.
4. При выполнении становой тяги запрещается выполнять повторения «в отбив», использовать отскок штанги или создавать дополнительную инерцию руками.
5. Несоблюдение регламента может повлечь применение штрафных санкций по решению Главного судьи в соответствии с Правилами IF3.

TEST 6 – POWER

1. Фальстарт не допускается. В случае фальстарта спортсмену начисляется штраф +3 секунды к итоговому времени. Если спортсмен не завершил комплекс в пределах установленного Time Cap, из итогового результата вычитается 1 (одно) повторение.
2. При переносе Sandbag линия считается пересеченной только тогда, когда обе ноги спортсмена и Sandbag полностью пересекли обозначенную линию.
3. Burpee Facing Over the Sandbag выполняется строго в соответствии со Стандартами движений IF3. Допускается отталкивание как одной, так и двумя ногами. При преодолении Sandbag обязательно должна быть зафиксирована фаза полета. Перешагивание через Sandbag запрещено. Обе ноги должны полностью пройти над Sandbag.
4. При работе на AirBike спортсмен обязан оставаться на тренажере до достижения установленного количества калорий. В случае преждевременного схода с AirBike судья фиксирует нарушение, и к итоговому времени спортсмена добавляется штраф +3 секунды, независимо от того, были ли необходимые калории набраны по инерции после схода с тренажера.
5. Все движения выполняются строго в соответствии со Стандартами движений IF3.
6. Старт и финиш комплекса осуществляются на стартовой тумбе.
7. Несоблюдение требований настоящего регламента может повлечь применение штрафных санкций по решению Главного судьи в соответствии с Правилами и Стандартами движений IF3.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕГЛАМЕНТ

Пары

TEST 1 – ENDURANCE (PAIRS)

1. Фальстарт не допускается. В случае фальстарта команде начисляется штраф +3 секунды к итоговому времени.
2. Все движения выполняются строго в соответствии со Стандартами движений IF3.

3. При работе на кардиотренажере спортсмен обязан находиться на тренажере до достижения установленного количества метров и удерживать рукоятки кардиотренажера до полного завершения работы. Преждевременный сход с кардиотренажера запрещен. В случае нарушения судья фиксирует данный факт в протоколе. Независимо от того, были ли необходимые метры набраны по инерции после схода с тренажера, команде начисляется штраф +3 секунды к итоговому времени.

4. Передача эстафеты от одного партнера другому осуществляется только в специально обозначенной зоне, определенной организаторами соревнований.

5. Спортсмены обязаны выполнять все указания и требования судей. Отказ от выполнения законных требований судьи или их игнорирование может повлечь дисквалификацию по решению Главного судьи.

6. Несоблюдение требований настоящего регламента может повлечь применение штрафных санкций по решению Главного судьи в соответствии с Правилами и Стандартами движений IF3.

TEST 2 – BODYWEIGHT (PAIRS)

1. Фальстарт не допускается. В случае фальстарта из итогового результата команды вычитается 1 (одно) повторение.

2. Последовательность выполнения движений спортсмены определяют самостоятельно. Смена партнера допускается на любом этапе комплекса.

3. Передача выполнения упражнения осуществляется касанием партнера в любой части тела выше пояса. Передача должна происходить вне фазы выполнения повторения.

4. Все движения выполняются строго в соответствии со Стандартами движений IF3.

5. Результатом комплекса является максимальное количество правильно выполненных повторений, засчитанных судьями в течение установленного времени выполнения комплекса.

6. Спортсмены обязаны выполнять все указания и требования судей. Отказ от выполнения законных требований судьи или их игнорирование может повлечь дисквалификацию по решению Главного судьи.

7. Несоблюдение требований настоящего регламента может повлечь применение штрафных санкций по решению Главного судьи в соответствии с Правилами и Стандартами движений IF3.

TEST 3 – STRENGTH (PAIRS)

1. Фальстарт не допускается.
2. Спортсмены самостоятельно определяют, кто из партнеров выполняет каждое из предусмотренных комплексом движений.
3. При подготовке ко второму движению (становая тяга) загрузка штанги разрешается обоим спортсменам одновременно.
4. Каждое движение должно быть выполнено строго в пределах установленного времени, отведенного на выполнение соответствующего задания.
5. Все движения выполняются строго в соответствии со Стандартами движений IF3.
6. Спортсмены обязаны выполнять все указания и требования судей. Отказ от выполнения законных требований судьи или их игнорирование может повлечь дисквалификацию по решению Главного судьи.
7. Несоблюдение требований настоящего регламента может повлечь применение штрафных санкций по решению Главного судьи в соответствии с Правилами и Стандартами движений IF3.

TEST 4 – MIXED I (ПАРЫ)

1. Фальстарт не допускается. В случае фальстарта команде начисляется штраф +3 секунды к итоговому времени. Если команда не завершила комплекс в пределах установленного Time Cap, из итогового результата вычитается 1 (одно) повторение.
2. Смена партнеров при работе на гребном тренажере осуществляется произвольно. Спортсмены самостоятельно определяют порядок смен.
3. Спортсмены самостоятельно обнуляют показания кардиотренажера перед началом каждого нового раунда.
4. В случае неисправности кардиотренажера спортсменам запрещается самостоятельно устранять неисправность. Они обязаны немедленно поднять руку и сообщить судье. Судья фиксирует данный факт. Если будет установлено, что неисправность произошла не по вине спортсменов, по решению Главного судьи команде может быть предоставлена возможность повторно выполнить соответствующее задание.
5. Рывок гантели выполняется синхронно. Каждый спортсмен может выполнять движение любой рукой.
6. Все движения выполняются строго в соответствии со Стандартами движений IF3.
7. Старт и финиш комплекса осуществляются на стартовой тумбе. Старт фиксируется по пересечению линии старта последним спортсменом команды. Финиш фиксируется

после пересечения линии финиша последним спортсменом команды с обязательным касанием стартовой тумбы.

8. Спортсмены обязаны выполнять все указания и требования судей. Невыполнение законных требований судьи может повлечь дисквалификацию по решению Главного судьи.

9. Несоблюдение требований настоящего регламента может повлечь применение штрафных санкций по решению Главного судьи в соответствии с Правилами соревнований и Стандартами движений IF3.

TEST 5 – КОМАНДНАЯ СТРАТЕГИЯ (ПАРЫ)

1. Фальстарт не допускается. В случае фальстарта из итогового результата команды вычитается 1 (одно) повторение.

2. Спортсмены выполняют все движения строго в соответствии с регламентом комплекса. Продолжительность работы на каждой станции составляет 90 секунд.

3. Между сменой станций предоставляется 10 секунд для перехода спортсменов и судей в следующую зону выполнения упражнения. Это время не входит в рабочее время выполнения задания.

4. Все движения выполняются строго в соответствии со Стандартами движений IF3.

5. Спортсмены обязаны выполнять все указания и требования судей. Невыполнение законных требований судьи может повлечь дисквалификацию по решению Главного судьи.

6. Несоблюдение требований настоящего регламента может повлечь применение штрафных санкций по решению Главного судьи в соответствии с Правилами соревнований и Стандартами движений IF3.

TEST 6 – MIXED II (ПАРЫ)

1. Фальстарт не допускается. В случае фальстарта команде начисляется штраф +3 секунды к итоговому времени. Если команда не завершила комплекс в пределах установленного Time Cap, из итогового результата вычитается 1 (одно) повторение.

2. Во время выполнения 100 бросков медбола смена партнеров осуществляется каждые 10 повторений. Следующий спортсмен может начать выполнение только после того, как мяч, брошенный предыдущим спортсменом, коснулся пола.

3. Все движения с Worm выполняются строго в соответствии со Стандартами движений IF3.

4. Burpee Over the Worm может выполняться фронтально или боком. Основное требование — синхронность. Синхронность определяется по нижней точке движения, когда грудь и бедра обоих спортсменов одновременно касаются пола.
5. При выполнении выпадов с Worm повторение считается завершенным только после того, как второй спортсмен полностью пересек линию, завершил выпад и принял вертикальное положение с полностью выпрямленными тазобедренными и коленными суставами. В случае фиксации No Rep во время прохождения дистанции выпадами судья вправе вернуть команду на 2,5 метра назад для повторного прохождения данного участка дистанции.
6. Старт и финиш комплекса осуществляются на стартовой тумбе. Старт фиксируется по пересечению линии старта последним спортсменом команды. Финиш фиксируется после пересечения линии финиша последним спортсменом команды с обязательным касанием стартовой тумбы.
7. Спортсмены обязаны выполнять все указания и требования судей. Невыполнение законных требований судьи может повлечь дисквалификацию по решению Главного судьи.
8. Несоблюдение требований настоящего регламента может повлечь применение штрафных санкций по решению Главного судьи в соответствии с Правилами соревнований и Стандартами движений IF3.