

**Предварительное описание и способы прохождения заданий для 1 этапа
Кубка НЛТ 2026 Самара**

1. К участию допускаются команды, которые прошли регистрацию на сайте <https://orgeo.ru>
2. Возможность изменение состава команд закрывается за день до начала мероприятия. После этой даты и в день старта допускаются замены только на заявленных ранее (до указанной даты) запасных участников (п. 4.4. настоящего Регламента). Возврат оплаты после указанной даты не производится.
3. Команда может внести изменения в состав команды позднее, но такая команда будет участвовать вне зачета на Кубок Года (при этом на 1 этапе для команды не будет никаких ограничений).
4. Старты команд осуществляются волнами по 2-4 команды, каждые 15 минут. В случае, если команда находится на площадке, но не выходит на старт в назначенное время не по независящим от нее причинам, команда дисквалифицируется.
5. Программа и расписание стартовых волн публикуется после закрытия регистрации на мероприятие.
6. Отдых между блоками на прослушивание брифа – 3 минуты.

Задания для категории «Профи»

Название задания	Порядок прохождения	
<p style="text-align: center;">1. БЛОК ОФП</p>	<p style="text-align: center;">Участники команды по очереди (по 1 человеку) проходят весь комплекс от 1 задания до последнего.</p> <p style="text-align: center;">После того, как участник пройдет все упражнения, команда выполняет синхронно доп. задания:</p> <p style="text-align: center;">После 1 участника - синхронные выпады 20 раз (<i>1 повторение = 1 балл</i>) После 2 участника - синхронные ситапы 20 раз (<i>1 повторение = 1 балл</i>) После 3 участника - синхронная становая 20 раз (<i>1 повторение = 1 балл</i>)</p> <p style="text-align: center;">Лимит времени для выполнения комплекса - 15 минут.</p> <p style="text-align: center;">В расчет берется время, за которое команда пройдет весь блок. В случае, если команда не успевает сделать весь блок в лимит времени - оценивается количество баллов полученное за лимит времени.</p>	
<p style="text-align: center;">ГРЕБЛЯ 400м</p>	<p style="text-align: center;">Участник команды выполняет упражнение на воздушном гребном тренажере (сопротивление демпфера - 10). <i>Каждые полные 10 м = 1 балл</i></p>	
<p style="text-align: center;">БЕРПИ С СЭНДБЭГАМИ 15 кг 10 раз</p>	<p style="text-align: center;">Участник из позиции стоя с сэндебэгом в руках принимает позицию лежа при этом грудью касается сэндебэга. Далее переходит в позицию стоя и поднимает сэндебэг над головой на вытянутых руках. <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p style="text-align: center;">Запрещается:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Продолжать движения, не коснувшись сэндебэга грудью. – Продолжать движения не выпрямив руки с сэндебэгом над головой.
<p style="text-align: center;">ТРАСТЕРЫ М – 40 кг Ж – 25 кг 10 раз</p>	<p style="text-align: center;">Стартовая позиция - участник находится в позиции стоя. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, штангу необходимо держать на груди. Выполнить глубокий присед (до уровня с полом или ниже). Из этого положения резко вытолкнуть себя вверх, в момент подъёма выбросить штангу над головой на вытянутых руках. Штангу опустить обратно на грудь. <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p style="text-align: center;">Запрещается:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Продолжать движения выполнив присед выше уровня пола. – Продолжать движения не выпрямив руки со штангой над головой. – Бросать штангу.
<p style="text-align: center;">ЗАШАГИВАНИЯ НА ТУМБУ С ГИРЕЙ М – 16 кг Ж – 8 кг 10 раз</p>	<p style="text-align: center;">Участник выполняет зашагивание на тумбу держа гирю руками на груди. Стопы должны полностью находиться на тумбе. Осуществляется полное выпрямление ног как на тумбе, так и на полу. С тумбы разрешается использовать только шагивание. <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p style="text-align: center;">Запрещается:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Продолжать движения не выполнив полную постановку стоп на тумбу. – Продолжать движения не выпрямив ноги на тумбе или на полу. – Касаться тумбы руками.

		– Спрыгивать с тумбы.
ПОДТЯГИВАНИЯ М – 15 раз Ж – 10 раз	Необходимо любым стилем подтягиваться, главное, чтобы в верхней точке подбородок был выше турника, в нижней точке руки выпрямлены. <i>1 повторение = 1 балл</i>	Запрещается: – Использование вспомогательных элементов. – Использование боковой конструкции.
Синхронные выпады 20 раз после 1 уч.	В нижней точке обязательно касание коленом земли. Исходное положение: корпус в одной вертикальной линии. <i>1 повторение = 1 балл</i>	Повторения выполненные не синхронно - не засчитываются. Синхронность определяется по фиксации в двух фазах - верхней и нижней.
Синхронные ситапы 20 раз после 2 уч.	Исходное положение - упор лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах. Выполняются подъемы туловища, с касанием руками перед ногами и возврат в исходное положение – руки касаются пола за головой. <i>1 повторение = 1 балл</i>	Повторения выполненные не синхронно - не засчитываются. Синхронность определяется по фиксации в двух фазах - касание рук спереди и сзади.
Синхронная становая 20 раз после 3 уч.	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Допускается любой хват штанги. Из нижней точки полностью поднять штангу выпрямляя корпус. После полного выпрямления – штангу необходимо опустить на землю. <i>1 повторение = 1 балл</i>	Запрещается: – Продолжать упражнение без полного выпрямления. – Бросать штангу. Повторения выполненные не синхронно - не засчитываются. Синхронность определяется по фиксации в двух фазах - верхней и нижней.
2. БЛОК ОСР	<p align="center">Участники команды поднимаются по канату.</p> <p>Подъем и спуск осуществляется любым безопасным способом от пола до касания карабина рукой. Помощь запрещена. Запрещено спрыгивание с верхней точки каната.</p> <p>Каждый участник должен пройти канат минимум 1 раз (если участник ни разу не проходит канат, команда получает - 1 штрафной балл)</p> <p align="center">Лимит времени для выполнения комплекса - 7 минут.</p> <p align="center"><i>За каждое верное прохождение каната команда получает по 1 баллу.</i></p>	
3. БЛОК КАРДИО	<p align="center">Команда поочередно работает на аэробайке</p> <p>Каждый участник должен отработать не менее 1 минуты. После того, как каждый участник выполнит минимум - оставшееся время можно меняться сколько угодно раз без ограничений по времени.</p> <p align="center">Лимит времени для выполнения комплекса - 7 минут.</p> <p align="center"><i>В расчет берется расстояние, которое участники успеют отработать за лимит времени.</i></p>	

Задания для категории «Любители»

Название задания	Порядок прохождения	
<p style="text-align: center;">1. БЛОК ОФП</p>	<p style="text-align: center;">Участники команды по очереди (по 1 человеку) проходят весь комплекс от 1 задания до последнего.</p> <p style="text-align: center;">После того, как участник пройдет все упражнения, команда выполняет синхронно доп. задания:</p> <p style="text-align: center;">После 1 участника - синхронные выпады 20 раз (<i>1 повторение = 1 балл</i>) После 2 участника - синхронные ситапы 20 раз (<i>1 повторение = 1 балл</i>) После 3 участника - синхронный рывок гантели 10 раз (<i>1 повтор. = 1 балл</i>)</p> <p style="text-align: center;">Лимит времени для выполнения комплекса - 15 минут. В расчет берется время, за которое команда пройдет весь блок. В случае, если команда не успевает сделать весь блок в лимит времени - оценивается количество баллов полученное за лимит времени.</p>	
<p style="text-align: center;">ГРЕБЛЯ 300м</p>	<p>Участник команды выполняет упражнение на воздушном гребном тренажере (сопротивление демпфера - 10). <i>Каждые полные 10 м = 1 балл</i></p>	
<p style="text-align: center;">БЕРПИ 10 раз</p>	<p>Участник из позиции стоя принимает позицию лежа при этом грудью и бедрами касается пола Далее переходит в позицию стоя и делает хлопок руками за головой. <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p>Запрещается:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Продолжать движения, не коснувшись грудью и бедрами пола. – Продолжать движения не сделав хлопок руками за головой.
<p style="text-align: center;">ТРАСТЕРЫ М – 20 кг Ж – 10 кг 10 раз</p>	<p>Стартовая позиция - участник находится в позиции стоя. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, штангу необходимо держать на груди. Выполнить глубокий присед (до уровня с полом или ниже). Из этого положения резко вытолкнуть себя вверх, в момент подъема выбросить штангу над головой на вытянутых руках. Штангу опустить обратно на грудь. <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p>Запрещается:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Продолжать движения выполнив присед выше уровня пола. – Продолжать движения не выпрямив руки со штангой над головой. – Бросать штангу.
<p style="text-align: center;">ЗАШАГИВАНИЯ НА ТУМБУ С ГИРЕЙ М – 12 кг Ж – 8 кг 10 раз</p>	<p>Участник выполняет зашагивание на тумбу держа гирю руками на груди. Стопы должны полностью находиться на тумбе. Осуществляется полное выпрямление ног как на тумбе, так и на полу. С тумбы разрешается использовать только сшагивание. <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p>Запрещается:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Продолжать движения не выполнив полную постановку стоп на тумбу. – Продолжать движения не выпрямив ноги на тумбе или на полу. – Касаться тумбы руками. – Спрыгивать с тумбы.

<p>МАХИ ГИРЕЙ М – 16 кг Ж – 8 кг 10 раз</p>	<p>Исходное положение – стоя. Гиря находится на земле. Выполняем махи гирей перед собой до уровня глаз с помощью силы ног и спины. Руки перед собой держим прямо. <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p>Запрещается: – Брать гирю и начинать движение из положения сидя. – Запрещается отрывать пятки от пола на протяжении всего упражнения.</p>
<p>ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ ЛАДОНЕЙ М – 15 раз Ж – 10 раз</p>	<p>Исходное положение – упор лежа. Выполняются классические отжимания с узким или широким положением ладоней. В нижнем положении касаемся грудью земли и обязательно отрываем ладони от земли. В верхнем положении полностью выпрямляем руки. Допускается выполнение отжиманий киппингом. <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p>Запрещается: – продолжать выполнение упражнения без касания грудью земли и без отрыва ладоней.</p>
<p>Синхронные выпады 20 раз после 1 уч.</p>	<p>В нижней точке обязательно касание коленом земли. Исходное положение: корпус в одной вертикальной линии. <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p>Повторения выполненные не синхронно - не засчитываются. Синхронность определяется по фиксации в двух фазах - верхней и нижней.</p>
<p>Синхронные ситапы 20 раз после 2 уч.</p>	<p>Исходное положение - упор лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах. Выполняются подъемы туловища, с касанием руками перед ногами и возврат в исходное положение – руки касаются пола за головой. <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p>Повторения выполненные не синхронно - не засчитываются. Синхронность определяется по фиксации в двух фазах - касание рук спереди и сзади.</p>
<p>Синхронный рывок гири М - 12 кг Ж - 8 кг 20 раз после 3 уч.</p>	<p>Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, гиря лежит на земле. Участники берут гири одной рукой и производят подъем гири над головой полностью выпрямляя руку и корпус. После фиксации гири в верхнем положении, ее необходимо снова поставить на землю. Далее производится чередование рук. <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p>Запрещается: – опираться второй рукой на ногу – помогать второй рукой поднимать гирю. Повторения выполненные не синхронно - не засчитываются. Синхронность определяется по фиксации в двух фазах - верхней и нижней.</p>

<p>2. БЛОК ОСР</p>	<p>Участники команды поднимаются по канату. Подъем и спуск осуществляется любым безопасным способом от пола до касания карабина рукой. Помощь запрещена. Запрещено спрыгивание с верхней точки каната. Каждый участник должен пройти канат минимум 1 раз (если участник ни разу не проходит канат, команда получает - 1 штрафной балл) Лимит времени для выполнения комплекса – 5 минут. <i>За каждое верное прохождение каната команда получает по 1 баллу.</i></p>
<p>3. БЛОК КАРДИО</p>	<p>Команда поочередно работает на аэробайке Каждый участник должен отработать не менее 1 минуты. После того, как каждый участник выполнит минимум - оставшееся время можно меняться сколько угодно раз без ограничений по времени. Лимит времени для выполнения комплекса – 5 минут. <i>В расчет берется расстояние, которое участники успеют отработать за лимит времени</i></p>

Задания для категории «Дети»

Название задания	Порядок прохождения	
1. БЛОК ОФП	<p>Участники команды по очереди (по 1 человеку) проходят весь комплекс от 1 задания до последнего.</p> <p>После того, как участник пройдет все упражнения, команда выполняет синхронно доп. задания:</p> <p>После 1 участника - синхронные выпады 20 раз (<i>1 повторение = 1 балл</i>) После 2 участника - синхронные ситапы 20 раз (<i>1 повторение = 1 балл</i>) После 3 участника - синхронные приседания 20 раз (<i>1 повтор. = 1 балл</i>)</p> <p>Лимит времени для выполнения комплекса - 7 минут. В расчет берется время, за которое команда пройдет весь блок. В случае, если команда не успевает сделать весь блок в лимит времени - оценивается количество баллов полученное за лимит времени.</p>	
ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ СЭНДБЭГ 10 раз	<p>Участник осуществляет перепрыгивание через сэндбэг. Прыжок выполняется с обеих ног с приземлением на обе ноги.</p> <p style="text-align: center;"><i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p>Запрещается:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Выполнять прыжок постановкой 1 ноги на другой стороне сэндбэга.
ЗАШАГИВАНИЯ НА ТУМБУ 10 раз	<p>Участник выполняет зашагивание на тумбу. Стопы должны полностью находиться на тумбе. Осуществляется полное выпрямление ног как на тумбе, так и на полу. С тумбы разрешается использовать как сшагивание, так и спрыгивание.</p> <p style="text-align: center;"><i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p>Запрещается:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Продолжать движения не выполнив полную постановку стоп на тумбу. – Продолжать движения не выпрямив ноги на тумбе или на полу. – Касаться тумбы руками.
МАХИ ГИРЕЙ гиря 4 кг 10 раз	<p>Исходное положение – стоя. Гиря находится на земле. Выполняем махи гирей перед собой до уровня глаз с помощью силы ног и спины. Руки перед собой держим прямо.</p> <p style="text-align: center;"><i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p>Запрещается:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Брать гирю и начинать движение из положения сидя. – Запрещается отрывать пятки от пола на протяжении всего упражнения.
ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ ЛАДОНЕЙ М – 15 раз Ж – 10 раз	<p>Исходное положение – упор лежа. Выполняются классические отжимания с узким или широким положением ладоней. В нижнем положении касаемся грудью земли и обязательно отрываем ладони от земли. В верхнем положении выпрямляем полностью руки. Допускается выполнение отжиманий киппингом.</p> <p style="text-align: center;"><i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p>Запрещается:</p> <ul style="list-style-type: none"> – продолжать выполнение упражнения без касания грудью земли и без отрыва ладоней.

Синхронные выпады 20 раз после 1 уч.	В нижней точке обязательно касание коленом земли. Исходное положение: корпус в одной вертикальной линии. <i>1 повторение = 1 балл</i>	Повторения выполненные не синхронно - не засчитываются. Синхронность определяется по фиксации в двух фазах - верхней и нижней.
Синхронные ситапы 20 раз после 2 уч.	Исходное положение - упор лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах. Выполняются подъемы туловища, с касанием руками перед ногами и возврат в исходное положение – руки касаются пола за головой. <i>1 повторение = 1 балл</i>	Повторения выполненные не синхронно - не засчитываются. Синхронность определяется по фиксации в двух фазах - касание рук спереди и сзади.
Синхронные приседания 20 раз после 3 уч.	Исходное положение – стоя. Присед выполняется с опусканием бедер до 90 градусов и полным выпрямлением в ногах в верхнем положении. <i>1 повторение = 1 балл</i>	Запрещается: – Запрещается отрывать пятки от пола на протяжении всего упражнения. Синхронность определяется по фиксации в двух фазах - верхней и нижней.
2. БЛОК OCR	<p align="center">Участники команды поднимаются по канату.</p> <p align="center">Подъем и спуск осуществляется любым безопасным способом от пола до касания карабина рукой. Помощь запрещена. Запрещено спрыгивание с верхней точки каната.</p> <p align="center">Каждый участник должен пройти канат минимум 1 раз (если участник ни разу не проходит канат, команда получает - 1 штрафной балл)</p> <p align="center">Лимит времени для выполнения комплекса – 3 минуты.</p> <p align="center"><i>За каждое верное прохождение каната команда получает по 1 баллу.</i></p>	
3. БЛОК КАРДИО	<p align="center">Команда поочередно работает на воздушном гребном тренажере (сопротивление демпфера - 5). Каждый участник должен работает по 1 минуте.</p> <p align="center">Лимит времени для выполнения комплекса - 3 минуты.</p> <p align="center"><i>В расчет берется расстояние, которое участники успеют проработать за лимит времени.</i></p>	