

**Предварительное описание и способы прохождения заданий для 2 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 2 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.
7. Организаторы могут менять задания, описание и способ прохождения. Основная информация по комплексам анонсируется на брифинге в день проведения мероприятия.

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;">Лимит времени для выполнения комплекса – 10 минут.</p> <p style="text-align: center;">В расчет берется время, за которое команда пройдет весь блок.</p> <p style="text-align: center;">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;">SKI ERG (лыжи) 200 м</p>	<p style="text-align: center;">Участник команды выполняет упражнение на тренажере Ski erg (сопротивление демфера – 10). <i>Каждые полные 10м = 1 балл</i></p>	<p style="text-align: center;">Ручки бросать нельзя!</p>
<p style="text-align: center;">БЕРПИ С ПРЫЖКОМ ЧЕРЕЗ ШТАНГУ 15 М / 10 Ж повторений</p>	<p style="text-align: center;">Исходное положение – стоять рядом со штангой. Нижняя точка – лечь на пол, коснуться серединой груди пола, поднять ладони от пола. Движение - перепрыгнуть через штангу любым способом с двух ног. <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p style="text-align: center;">Запрещается прыжок сбоку от штанги прыжок с одной ноги или поочередно, касание только низом груди пола, выполнить берпи без отрыва ладоней от пола</p>
<p style="text-align: center;">СТАНОВАЯ ТЯГА (классика) 10 М / 15 Ж Ж – 40 кг М – 60 кг</p>	<p style="text-align: center;">Исходное положение – стоять рядом со штангой. Нижняя точка – штанга на полу, хват руки шире ног. Движение - одним движением выпрямиться, затем опустить штангу на пол. Верхняя точка - Штанга в руках, колени и таз выпрямлены, плечи находятся за проекцией штанги. <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p style="text-align: center;">Запрещается не соблюдение исходного положения, верхней и нижней точки движения</p>
<p style="text-align: center;">ПОДТЯГИВАНИЯ ПРЯМЫМ ХВАТОМ 15 М / 10 Ж</p>	<p style="text-align: center;">Нижняя точка – вис на турнике прямым хватом, руки выпрямлены в локтях. Движение – любым способом без касания ногами пола или рамы подтянутся вверх. Верхняя точка – подбородок выше плоскости перекладины. <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p style="text-align: center;">Запрещается: - прыжковые подтягивания - касания ногами пола или рамы</p>
<p style="text-align: center;">ВЫПАДЫ С БЛИНОМ ВПЕРЕД 10 М / 15 Ж Ж – 10 кг М – 20 кг</p>	<p style="text-align: center;">Верхняя точка – колени и таз выпрямлены, блин удерживается на груди любым способом, стопы стоят вместе. Движение – сделать шаг вперед и опустится на колено, потом вернуться назад. Смена ног не обязательна. Нижняя точка – колено касается пола. Стопа впереди стоящей ноги должна быть перед коленом сзади стоящей ноги <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p style="text-align: center;">Запрещается Держать блин на плече или у живота</p>

<p>ПОДЪЕМ ПО КАНАТУ 2 повторения</p>	<p>Нижняя точка – стоя на полу. Движение – с помощью рук и ног забраться наверх. Верхняя точка – коснуться рукой отметки. <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p>Запрещается Прыгать вниз с верхней точки</p>
<p>2. БЛОК OCR</p>	<p>Участники команды выполняют комплекс. В части А комплекса: необходимо сделать как можно больше движений за 3 минуты в сумме командой. Сначала каждый участник делает по 5 повторений. Оставшееся время – смена участников произвольная. Далее сразу переход к части Б комплекса. Команде необходимо набрать в сумме 3 минуты вися на крутящемся турнике. Лимит времени для выполнения комплекса – 9 минут. В расчет берется сумма мест Части А и Части Б. <i>В части А за каждое верное повторение упражнения команда получает по 1 баллу.</i> <i>В части Б фиксируется время за которое команда прошла блок, если команда не успеет сделать его, оценивается время вися команды.</i></p>	
<p>Часть А. ПОДНОСЫ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ 3 минуты</p>	<p>Нижняя точка – вис на перекладине, ноги за линией перекладины. Движение с вися, не касаясь ногами пола или рамы, коснуться ногами перекладины. Верхняя точка - ноги касаются перекладины любой частью одновременно.</p>	<p>Запрещается Касаться ногами рамы или пола в движении</p>
<p>Часть Б. ВИС на крутящемся турнике</p>	<p>Участник выполняет вис на перекладине. Руки могут быть согнуты в локтевых суставах.</p>	<p>Запрещено использовать «разнохват»</p>
<p>3. БЛОК КАРДИО</p>	<p>Команда поочередно выполняет задания: Row erg (Гребля (сопр.10)) – 400 метров – 1 участник Vike erg (Байк) – 600 метров – 2 участник Бег – 800 метров – 3 участник Каждый участник должен пробежать/прогresti/проехать только одну дистанцию на одном тренажере. Первый участник садится на гребной тренажер, после окончания выполнения задания второй приступает к выполнению задания на Vike erg (Байк), затем третий участник выполняет задание на инерционной дорожке. Порядок прохождения менять нельзя. Ручку на гребном тренажере бросать нельзя! Перед началом комплекса все участники стоят у своего тренажера. Лимита времени на выполнение комплекса – нет. <i>В расчет берется время, за которое команда выполнит комплекс от начала до конца.</i></p>	

Задания для категории «Любители»

Название задания	Порядок прохождения	
<p style="text-align: center;">1. БЛОК ОФП</p>	<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 style="padding-left: 40px;">После 1 участника – синхронные приседания 20 повторений (1 повторение = 1 балл)</p> <p style="padding-left: 40px;">После 2 участника – синхронные лягушки 20 повторений (1 повторение = 1 балл)</p> <p style="padding-left: 40px;">После 3 участника – синхронная ситапы 20 повторений (1 повторение = 1 балл)</p> <p style="text-align: center;">Лимит времени для выполнения комплекса - 10 минут.</p> <p style="text-align: center;">В расчет берется время, за которое команда пройдет весь блок.</p> <p style="text-align: center;">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;">SKI ERG (лыжи) 100 м</p>	<p style="text-align: center;">Участник команды выполняет упражнение на тренажере Ski erg (сопротивление демпфера – 10). <i>Каждые полные 10м = 1 балл</i></p>	<p style="text-align: center;">Ручки бросать нельзя!</p>
<p style="text-align: center;">БЕРПИ С ПРЫЖКОМ ЧЕРЕЗ ШТАНГУ 10 повторений</p>	<p>Исходное положение – стоять рядом со штангой. Нижняя точка – лечь на пол, касаясь грудью пола, поднять ладони от пола</p> <p>Движение - перепрыгнуть через штангу любым способом с двух ног (прыжок сбоку от штанги не засчитывается). <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p style="text-align: center;">Запрещается прыжок сбоку от штанги прыжок с одной ноги или поочередно, выполнить берпи без отрыва ладоней от пола</p>
<p style="text-align: center;">СТАНОВАЯ ТЯГА (классика) 10 М / 15 Ж Ж – 20 кг М – 30 кг</p>	<p>Исходное положение – стоять рядом со штангой. Нижняя точка – штанга на полу, хват руки шире ног.</p> <p>Движение – одним движением выпрямиться. Верхняя точка – штанга в руках, колени и таз выпрямлены, плечи находятся за проекцией штанги. <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p style="text-align: center;">Запрещается движение в отбив</p>
<p style="text-align: center;">ПОДНОСЫ КОЛЕН 20 повторений</p>	<p>Нижняя точка – вис на перекладине прямым хватом, ноги за линию перекладины.</p> <p>Движение с вися, не касаясь ногами пола или рамы, поднять колени выше уровня тазобедренного сустава.</p> <p>Верхняя точка – колени выше уровня тазобедренного сустава. <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p style="text-align: center;">Запрещается касаться ногами пола или рамы</p>

<p>ВЫПАДЫ С БЛИНОМ ВПЕРЕД 15 М / 10 Ж Ж – 10 кг М – 15 кг</p>	<p>Верхняя точка – колени и таз выпрямлен, блин удерживается на груди любым способом, стопы стоят вместе.</p> <p>Движение сделать шаг вперед и опуститься на колено, потом вернуться назад. Смена ног не обязательна.</p> <p>Нижняя точка – колено касается пола. Стопа впереди стоящей ноги должна быть перед коленом сзади стоящей ноги</p> <p><i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p>Запрещается Держать блин на плече или у живота.</p>
<p>СИНХРОННЫЕ ПРИСЕДАНИЯ 20 повторений после 1 участника</p>	<p>Верхняя точка – колени и таз выпрямлены, обе стопы стоят на полу.</p> <p>Движение – сесть вниз и встать. Синхронизация в нижней и верхней точках обязательна.</p> <p>Нижняя точка – сесть ниже параллели, ось вращения тазобедренного сустава ниже оси вращения коленного, обе стопы стоят на полу.</p> <p><i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p>Повторения, выполненные не синхронно - не засчитываются.</p> <p>Запрещается В нижней точке упираться локтями в бедра.</p>
<p>СИНХРОННЫЕ ЛЯГУШКИ В УПОРЕ ЛЕЖА 20 повторений после 2 участника</p>	<p>Нижняя точка – упор лежа. Руки выпрямлены в локтях, все тело одна прямая линия (планка).</p> <p>Движение – подбросить таз вверх, переместив стопы к кистям и вернуться в исходное положение упора лежа.</p> <p>Верхняя точка – руки выпрямлены в локтях, стопы находятся близи ладоней.</p> <p><i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p>Повторения, выполненные не синхронно - не засчитываются.</p> <p>Синхронность определяется по фиксации в двух фазах – упор лежа, упор присев (фиксируем стопы на линии у ладоней)</p>
<p>СИНХРОННЫЕ СИТАПЫ 20 повторений после 3 участника</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.</p> <p><i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p>Повторения, выполненные не синхронно - не засчитываются.</p> <p>Синхронность определяется по фиксации в двух фазах - касание рук спереди и сзади.</p>
<p>2. БЛОК ОСР</p>	<p>Участники команды выполняют комплекс.</p> <p>В части А комплекса: необходимо сделать как можно больше движений за 3 минуты в сумме командой. Сначала каждый участник делает по 5 повторений. Оставшееся время – смена участников произвольная.</p> <p>Далее сразу переход к части Б комплекса.</p> <p>Команде необходимо набрать в сумме 3 минуты вися на колышках.</p> <p>Лимит времени для выполнения комплекса – 9 минут.</p> <p>В расчет берется сумма мест Части А и Части Б.</p> <p><i>В части А за каждое верное повторение упражнения команда получает по 1 баллу.</i></p> <p><i>В части Б фиксируется время за которое команда прошла блок, если команда не успевает сделать его, оценивается время вися команды.</i></p>	

<p>Часть А. ПЕРЕШАГИВАНИЯ ЧЕРЕЗ КОРОБКУ 3 минуты</p>	<p>Участник выполняет перешагивание через коробку держа медбол руками на груди. С тумбы разрешается использовать только сшагивание. В нижней и верхней точке фиксация двух ног (как на коробке, так и на полу) <i>1 повторение = 1 балл</i></p>	<p>Запрещается: – Продолжать движения не выполнив постановку двух ног на тумбу. – Продолжать движения не выполнив постановку двух ног на полу. – Спрыгивать с тумбы.</p>
<p>Часть Б. ВИС на колышках</p>	<p>Участник выполняет вис на колышках. Руки могут быть согнуты в локтевых суставах.</p>	<p>Запрещено использовать «разнохват»</p>
<p>3. БЛОК КАРДИО</p>	<p>Команда поочередно выполняет задания: Row erg (Гребля (сопр.10)) – 500 метров – 1 участник Vike erg (Байк) – 500 метров – 2 участник Бег – 500 метров – 3 участник</p> <p>Каждый участник должен пробежать/прогresti/проехать только одну дистанцию на одном тренажере.</p> <p>Первый участник садится на гребной тренажер, после окончания выполнения задания второй приступает к выполнению задания на Vike erg (Байк), затем третий участник выполняет задание на инерционной дорожке. Порядок прохождения менять нельзя. Ручку на гребном тренажере бросать нельзя!</p> <p>Перед началом комплекса все участники стоят у своего тренажера.</p> <p>Лимита времени на выполнение комплекса – нет. <i>В расчет берется время, за которое команда выполнит комплекс от начала до конца.</i></p>	