РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ ТУРНИРА

Упражнения Турнира:

Вид упражнения	Описание выполнения упражнения
1.Кантовка покрышки (вес покрышки для мужчин 70кг., для женщин 30кг.)	Количество переворотов – 6. Лимит времени 60 секунд.
2.Подъем мешка с отягощением (вес мешка для мужчин 40кг., для женщин 20кг.)	Подъем мешка с пола на плечо двумя руками до фиксации на максимальное количество повторений. Лимит времени 60 секунд.
3.Удержание мешка перед собой (вес мешка для мужчин 40 кг., для женщин 20 кг.)	Удержание снаряда перед собой на вытянутых руках.
4.Метание покрышек (вес покрышки 20 кг.)	Метание покрышек на дальность. Атлетам необходимо за 3 попытки метнуть снаряд на максимально возможное расстояние.