



**КУБОК  
ЗДОРОВЬЯ  
2022**

**К участию приглашаются специалисты  
и по желанию пациенты, прошедшие не  
менее 3-х циклов лечения в ЦДБ:**

| муж/тренаж             | весовые категории<br>(с матем. округлением) |                   |                |
|------------------------|---|-------------------|----------------|
|                        | до 70 кг                                    | от 71<br>до 85 кг | свыше<br>86 кг |
| 19 чск МТБ II          | 2x15  | 2x20              | 2x25           |
| пресс ск н/б<br>МТБ II | 2x15  | 2x20              | 2x25           |
| 11 ск н/б МТБ I        | 20  | 25                | 30             |

| жен/тренаж             | весовые категории<br>(с матем. округлением) |                   |                |
|------------------------|---|-------------------|----------------|
|                        | до 60 кг                                    | от 61 до<br>75 кг | свыше<br>76 кг |
| 19 чск МТБ II          | 2x10  | 2x12,5            | 2x15           |
| пресс ск н/б<br>МТБ II | 2x10  | 2x12,5            | 2x15           |
| 11 ск н/б МТБ I        | 10  | 12,5              | 15             |

# ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ

- Длительность 8 минут:
- Дается по 2 минуты на выполнение трёх упражнений и по 1 минуте на отдых между ними (2+1+2+1+2)
- Вес участнику определяет судья после взвешивания по таблице
- Секундометрист соревнований – следит за таймингом проведения ТРОЕБОРЬЯ и даёт старт начала/окончания каждого упражнения и отдыха.
- Участники занимают ИП и готовятся к выполнению первого упражнения (пристёгивают/отстёгивают, подают/забирают ручку помощники)
- СВИСТОК – начало ТРОЕБОРЬЯ включается секундомер и объявляется общий старт.
- 2 минуты участник выполняет упражнение для мышц НЭТ
- Каждого участника судят два судьи: 1-й ведёт подсчёт правильно выполненных повторений, 2-й следит за техникой и сообщает о незачёте.
- Во время 1 минуты перерыва участники отдыхают, пьют воду и готовятся к выполнению следующего упражнения.
- СВИСТОК – участник 2 минуты выполняет упражнение для мышц СЭТ и по этой же схеме для НЭТ.
- Судьи после выполнения каждого упражнения заносят результаты в карточку участника.

**Очередность и техника выполнения  
упражнений троеборья:**

- 1. Упражнение для мышц НЭТ (19 чск МТБ II)**  
ИП бёдра лежат на скамье, коленные чашечки выходят за край, обе ноги пристёгнуты к нижним блокам МТБ, упор на локти, ладони касаются основания противоположной от рабочих блоков опоры. Одновременное сгибание ног в коленных суставах с доведением голени до вертикального положения и более с последующим почти полным разгибанием.
- 2. Упражнение для мышц СЭТ (пресс ск н/б МТБ II)**  
ИП, лёжа на горизонтальной скамье ногами в сторону рабочих стоек МТБ, ноги пристёгнуты к нижним блокам, таз находится на краю скамьи, прямые руки держатся за опору чуть выше корпуса. Одновременное сгибание коленей с подтягиванием бёдер к животу (пятки поднимать выше уровня скамьи) с последующим опусканием их к полу (допустимо неполное выпрямление ног).
- 3. Упражнение для мышц ВЭТ (пуловер ск н/б МТБ)**  
ИП, лёжа на горизонтальной скамье головой к стойке, ноги стоят на полу (скамья стоит ровно на середине между стойкой и шведской стенкой (стойкой МТБ) на площадке выступления), руки держат рукоятку узким хватом в вертикальном положении перед грудью. Отведение рук до касания скамьи плечами с последующим приведением прямых рук в ИП (допускается работать чуть согнутыми в локтях руками, не меняя степени сгибания/разгибания).



Оценка: число качественно выполненных повторений с одним установленным весом

Победитель: максимальное число повторений по четырём категориям: мужчины/ женщины, любители/ профессионалы. 1, 2 и 3 места.

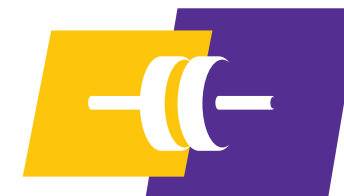
**Номинации:**

- 1.** Победитель в индивидуальном троеборье (по сумме трёх упражнений)
- 2.** Победитель в отдельных видах троеборья:  
НОГИ (золотые, серебряные, бронзовые)  
ПРЕСС (золотой, серебряный, бронзовый)  
РУКИ (золотые, серебряные, бронзовые)

**Грамоты победителя, денежный приз и имя в истории кинезитерапии за каждое призовое место!**



**ЦЕНТР ДОКТОРА  
БУБНОВСКОГО**



**КУБОК  
ЗДОРОВЬЯ  
2022**

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ  
ПЕРВЕНСТВО  
СРЕДИ  
ПРОФЕССИОНАЛОВ  
ТРОЕБОРЬЕ**

13-20 мая 2022 года