

*К участию приглашаются врачи и инструкторы, по желанию и директора ЦДБ). Эстафета из последовательного прохождения этапов с выполнением упражнений на Многофункциональном Тренажёре Бубновского (МТБ).*

1. Состав команды 5 человек (может быть любым)
2. В эстафете стартуют команды в любом количестве по техническим возможностям принимающей стороны (от одной и последовательно до нескольких одновременно).
3. Команда участвует в эстафете в единой форме
4. Команда выбирает капитана — своего представителя в соревнованиях.
5. Команда должна иметь название и девиз, которые будут презентовать выход команды.
6. Команда занимает место у линии старта, которая расположена в стороне от задней линии стоек МТБ на 1,5 м
7. Каждый участник команды выполняет по два упражнения эстафеты.
8. Эстафета включает 10 этапов (два круга из пяти упражнений)
9. Инвентарь для их выполнения подготовлен организаторами и находится в отведённом месте (искл., манжеты участники одевают заранее, количество манжет команда-участник привозит с собой).
10. Каждый участник по сигналу судьи пересекает линию старта, берёт нужные предметы, готовится (полностью принимает ИП для помощи) и делает упражнение.
11. Пристёгивает/отстёгивает на брасс/пресс и подаёт/забирает ручку на пулловере один из участников команды. (помощник стартует за участником и ждёт его полной готовности к выполнению упражнения).
12. Сразу после выполнения упражнения участник все предметы должен вернуть на первоначально отведенное для них место полностью сам.
13. После своего выступления необходимо передать эстафету следующему участнику на линии старта.
14. Команда привозит с собой обязательно 1 судью, хорошо освоившего правила КЗ.

*Каждую команду судят два судьи, которые должны быть представителями других команд:*

1. Технический (следит за техникой и соблюдением правил эстафеты)
2. Секундометрист (включает/выключает секундомер и следит за пересечением линии старта при передаче эстафеты)

*Основная задача эстафеты — показать красоту и технику каждого упражнения в условиях декомпрессии, свободу движений в суставах, свои умения и навыки, не забывая про выдохи ХА-А и позитивный соревновательный настрой.*

1. **Брасс МТБ II (помощь инструктора) — 20 повторений:**  
вес не менее для муж. 2x45 кг, для жен. 2x35кг ИП, лёжа грудью на мяче D65, руки держатся за нижние ручки от двух стоек то. Согнуть колени и подтянуть ноги через стороны к мячу с движением таза до касания коленями мяча. Подконтрольно выпрямить ноги, отпустить таз с последующим повторением движения. Руки остаются прямыми на протяжении всего упражнения.
2. **Пресс ск н/б МТБ II (помощь инструктора) — 20 повторений:**  
вес для муж. 2x20 кг, для жен. 2x10 кг 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 бёдер до уровня скамьи (допустимо неполное выпрямление ног).



3. **Пуловер мяч н/б МТБ I (помощь инструктора) — 20 повторений:**  
для муж. 20 кг, для жен. 10 кг ИП, лёжа на фитболе головой к МТБ на расстоянии ~1 м, руки перед грудью удерживают рукоять узким хватом, затылок лежит на мяче, таз опущен. Плавно отвести руки назад (за линию лица) и вернуть в ИП. Таз и голова в движении не участвуют.
4. **Тяга ск в/б (ЗЗ) МТБ II поочередно - 20 повторений каждой рукой:**  
вес для муж. 2x30, для жен. 2x15 кг ИП, сидя на горизонтальной скамье между двух стоек МТБ лицом к ним, руки удерживают ручки с верхних блоков. Поочередное сгибание рук (противодействие) с опусканием локтя через сторону вниз и доведением кисти до плеча.
5. **Аэроруки МТБ II (круговые движения, стоя) — по 20 повторений в каждую сторону:**  
вес для муж. 2x10 кг, для жен. 2x5 кг ИП, стоя в устойчивой стойке (одна нога впереди, ноги слегка согнуты в коленях, корпус немного наклонён вперёд, голова поднята), руки перед грудью и чуть согнуты в локтевых суставах. Одна рука начинает круговое движение вниз и назад, после к выполнению подключается вторая в том же направлении. Поочередно крутить руками вперёд, затем по той же схеме назад. Угол сгибания в локтевых суставах не изменяется при выполнении упражнения

**Штрафные очки  
начисляются при:**

- 1.** Раннее пересечение линии старта +3 сек
- 2.** Не убрал инвентарь в отведенное место — возврат от линии финиша
- 3.** Бросил инвентарь или блок тренажёра +1 сек
- 4.** Повторения с техническим нарушением выполнения упражнений не засчитываются.
- 5.** В случае травмы и др. форс-мажорных обстоятельств у одного из участников этап проходит дополнительно один из участников команды

**Оценка: время выполнения всех этапов.**

Результаты вносятся ответственным представителем каждой локации в онлайн таблицу.

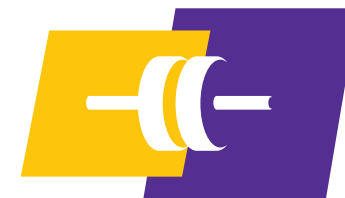
Победитель: быстрота и качество с минимальным итоговым временем (1, 2 и 3 место)

**Номинация:  
КОМАНДА ЦДБ ПОБЕДИТЕЛЬ  
VIII КУБКА ЗДОРОВЬЯ 2022**

**Приз:  
КУБОК  
ЗДОРОВЬЯ!**



**ЦЕНТР ДОКТОРА  
БУБНОВСКОГО**



**КУБОК  
ЗДОРОВЬЯ  
2022**

**ОБЩЕКОМАНДНОЕ  
ПЕРВЕНСТВО**

13-20 мая 2022 года

