



**КУБОК  
ЗДОРОВЬЯ**  
2022

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

## **«Лаборатория человеческих возможностей»**

**С.М. Бубновский**

*Для сильных духом и телом вид состязания,  
желающих показать возможности своего  
организма, продемонстрировать силу и  
выносливость, слаженную работу всех его  
систем.*

# **ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ**

- Последовательное выполнение упражнений индивидуального первенства
- Время выступления каждого участника не более 13 минут: по 3 минуты на каждое упражнение с двумя перерывами в 2 минуты (3+2+3+2+3)
- Обязательное условие — две смены веса в сторону уменьшения не менее 20 повторений с каждым весом (принцип пирамиды)
- Стартовый вес заявляет сам участник
- У женщин минимальный стартовый вес во всех упражнениях от 15 кг; у мужчин от 20 кг
- Вес уменьшает помощник по команде участника.
- Отстёгиваться, отпускать рукоять в паузах при выполнении упражнений запрещено, но менять ИП (сесть, встать, согнуть руки) можно
- Каждого участника судят два судьи: 1-й ведёт подсчёт правильно выполненных повторений, 2-й следит за техникой (при усталости любое смещение груза выше исходного уровня на 10 см - зачёт) и сообщает о незачёте и остановке.
- Секундометрист соревнований — следит за таймингом и даёт старт начала/окончания каждого упражнения и отдыха



*Оценка: масса перемещённого груза в кг (число повторений умножается на каждый установленный вес и суммируется)*

*Победитель: сумма наибольшего количества кг, которые участник смог поднять в результате выполнения всего первенства. (1, 2 и 3 место)*

*Схема подсчёта (пример):*

**19 чск**

1 вес кг х повт + 2 вес кг х повт + 3 вес кг х повт  
= кг1

**Пресс ск н/б**

1 вес кг х повт + 2 вес кг х повт + 3 вес кг х повт  
= кг2

**Пуловер ск н/б**

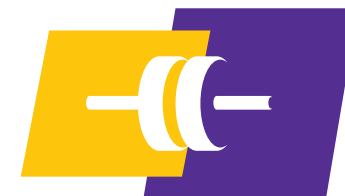
1 вес кг х повт + 2 вес кг х повт + 3 вес кг х повт  
= кг3

**Результат участника** = кг1 + кг2 + кг3

## Номинация АБСОЛЮТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ VIII КУБКА ЗДОРОВЬЯ 2022



**ЦЕНТР ДОКТОРА  
БУБНОВСКОГО**



**КУБОК  
ЗДОРОВЬЯ  
2022**

# АБСОЛЮТНОЕ ПЕРВЕНСТВО

13-20 мая 2022 года