**АРМРЕСТЛИНГ**

Дата: 14 августа 2016 г. (воскресенье)

Место: парк «Кузьминки», спортплощадка

Взвешивание: 10:00 – 11:30

Начало: 12:00

Соревнования личные

Борьба на правой и левой руке, победитель определяется по сумме двух рук

Участники – все желающие. Возраст не ограничен

Категории: мужчины: 70 кг, 90 кг, св. 90 кг, абсолютка; женщины: абсолютка

Стартовый взнос: 500 р.

Партнеры: [Федерация армрестлинга г. Москвы](https://new.vk.com/moscowarms), [проект «ARM CALENDAR»](https://new.vk.com/armcalendar)



**ГИРЕВОЙ СПОРТ**

Дата: 13 августа 2016 г. (суббота)

Место: парк «Кузьминки», спортплощадка

Взвешивание: 10:00 – 11:30

Начало: 12:00

Соревнования личные

Дисциплина: биатлон

Участники – все желающие. Возраст не ограничен

Правила: соревнования проводятся в двоеборье в течении 10 минут. По команде «старт» спортсмен приступает к выполнению упражнения «толчок» двух гирь по 24 кг (мужчины), одной гири 16 кг (женщины). По истечении 5 минут звучит команда «смена», после чего спортсмен обязан перейти к упражнению «рывок» одной гири 24 кг (мужчины), одной гири 16 кг (женщины). В упражнении «рывок» разрешается произвести одну смену рук. Жещинам разрешается произвести по одной смене рук в «толчке» и «рывке»: По истечении 10 минут звучит команда «стоп». За каждый подъем начисляется 1 очко. Сумма «рывка» пополам не делится. Победителем становится спортсмен, выполнивший наибольшее количество подъемов. При равенстве очков преимущество получает спортсмен с меньшим собственным весом.

Категории: мужчины: 65 кг, 80 кг, 95 кг, св. 95 кг; женщины: 60 кг, св. 60 кг.

Стартовый взнос: 500 р.

Партнеры: [МосФГС](http://www.mosfgs.ru/), [клуб «РАТМИР»](https://new.vk.com/mosratmir), [сеть фитнес-клубов «Академия спорта»](https://new.vk.com/asporta)

**СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ** (Количество заявок органичено)

Дата: 14 августа 2016 г. (воскресенье)

Место: парк «Кузьминки», перед главной сценой

Начало: 12:00

Соревнования личные

Стронгфит (женщины): 8 человек
1) Гантель гантель 30 кг (наборная) (или гиря 32), на к-во повторений за 60 сек.
2) "Беговая эстафета" Прогулка Фермера 2х32 кг. 40 м (20+20) с разворотом + волочение покрышки 105 кг. 20 м + фермер 50 кг 20 м
Лимит Времени 90 секунд
3) Становая тяга в классике 80 кг, на к-во повторений.
Лимит Времени 60 секунд
4) Эстафета погрузка: Гиря 16 кг 20 м - Гиря 24 кг 15 м - Гиря 32 кг 10 м + погрузка мешка (или кеги) 40 (45) кг + мяч 50 кг, высота стойки 130 см.
Лимит Времени 120 секунд
5) По результатам голосования на сайте [moscowstrongman](https://new.vk.com/moscowstrongman)

Стронгмен( мужчины): 10 человек
1) Гантель 60 кг (наборная), на к-во повторений за 60 сек.
2) "Беговая эстафета": Прогулка Фермера 2х100 кг 40 м (20+20) с разворотом + перенос покрышки 65 кг 40 м (20+20) с разворотом
Лимит Времени 90 секунд
3) Становая тяга в классике 180 кг, на к-во повторений
Лимит Времени 60 секунд
4) Эстафета "погрузка": 3 кеги 95 кг, расстояние 20-15-10 м + камень 125 кг (без клея), высота стойки 130 см
Лимит времени 120 секунд
5) По результатам голосования на сайте [moscowstrongman](https://new.vk.com/moscowstrongman)

Стартовый взнос: 500 р.

##### Партнеры: [Moscow Strongman - Стронгмен/Силовой Экстрим](https://new.vk.com/moscowstrongman)



**АРМЛИФТИНГ**

Дата: 13 августа 2016 г. (суббота)

Место: парк «Кузьминки», спортплощадка

Взвешивание: 10:00 – 11:30

Начало: 12:00

Соревнования личные

Участники – все желающие. Возраст не ограничен

Дисциплины:

**«Русская рулетка»** Весовые: Мужчины (до 80, 80+); Женщины –(абсолютное первенство);

**«Русская ось»** Весовые: Мужчины (до 80,80+); Женщины –(абсолютное первенство);

**«Русский хаб»** - Абсолютная категория, мужчины и женщины

Стартовый взнос: 500 р.

Партнеры: [World Armlifting Association](https://new.vk.com/worldarmliftingassociation), [компания «Силаруков»](https://new.vk.com/silarukov)





**МАС-РЕСТЛИНГ**

Дата: 14 августа 2016 г. (воскресенье)

Место: парк «Кузьминки», спортплощадка

Взвешивание: 10:00 – 11:30

Начало: 12:00

Соревнования личные

Участники – все желающие. Возраст не ограничен

Категории: мужчины: 75 кг, 90 кг, 105 кг, св. 105 кг; женщины: 60 кг, св. 60 кг

Стартовый взнос: 500 р.

Партнеры: [ВФМР](https://new.vk.com/maswrestling), [МосФМР](https://new.vk.com/mosfmr), [компания «Силаруков»](https://new.vk.com/silarukov)



**КРОССФИТ (многоборье)**

Дата: 13 августа 2016 г. (суббота)

Место: парк «Кузьминки», спортплощадка

Взвешивание: 10:00 – 11:30

Начало: 12:00

Соревнования личные

Участники – все желающие. Возраст не ограничен

Категории: любители (мужчины и женщины), професионалы (мужчины и женщины)

Стартовый взнос: 500 р.

Партнеры: [сеть фитнес-клубов «Академия спорта»](https://new.vk.com/asporta), [сеть сортивных залов «Paladin Group»](http://www.paladincenter.ru/)



**ВОРКАУТ**

Дата: 14 августа 2016 г. (воскресенье)

Место: парк «Кузьминки», спортплощадка

Взвешивание: 10:00 – 11:30

Начало: 12:00

Соревнования личные

Участники – все желающие. Возраст не ограничен

Дисциплины и категории:

1. воркаут-батлы 1х1 (мужчины, профи)
2. двоеборье (мужчины, любители)
3. фристайл (женщины, профи)
4. двоеборье (женщины, любители)

Стартовый взнос: 500 р.

Партнеры: [федерация воркаута России](http://www.rswf.ru/), [WORKOUT команда](https://new.vk.com/mutantclan), [Компания КЕНГУРУ.ПРО](http://kenguru.pro/)



**ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

Дата: 13 августа 2016 г. (суббота)

Место: парк «Кузьминки», спортплощадка

Взвешивание: 10:00 – 11:30

Начало: 12:00

Участники – все желающие. Возраст не ограничен

Соревнования личные. Проводятся в двух упражнениях, которые выполняются в последовательности: рывок и толчок. В каждом упражнении спортсмену дается не более трех подходов. Победители и призеры соревнований определяются по формуле Синклера.

Категории: мужчины: 80 кг, св. 80 кг; женщины: абсолютка

Стартовый взнос: 500 р.

Партнеры: