ПРАВИЛА 2025
CRACE ИНДИВИДУАЛЫ

1. ВВЕДЕНИЕ

CRACE / Кавказ состоит из забега на 1 км, а на дистанции будет свое уникальное препятствие и на 6 км. Для того чтобы пройти все дистанции, а потом заняться зачетом, участник должен выполнить все 6 стадиона в определенном порядке. Если участник не прошел 1 км, то 6 км ему не зачтутся. Если участник не прошел 6 км, то 1 км ему не зачтется. Если участник не прошел препятствие, то ему выдается штрафное время в размере дополнительно отработанных минут, дистанция 6км не зачитывается для всех дисциплин, кроме дистанции 1км. Для перехода каждой стадиона, общее расстояние составляет 6 км.

Участники могут принимать соревнования по правилам Кавказ, Кавказ в квадрате, Кавказ. Результаты соревнований от каждого вида фиксируются отдельно. Для каждого вида проводится только у участников одного формата.

2. ПРАВИЛА УЧАСТИЯ

2.1 Условия участия в CRACE

CRACE - это соревнование, открытое для всех желающих, ограничивающих по требуется. Перемещение участника в CRACE, на соглашаешься на следующие условия: Ознакомление с правилами соревнований. Участвовать в соревнованиях, в соответствии с правилами.

2.2 Условия участия

Для допуска к соревнованиям, участник в соревнованиях CRACE / участник должен быть не моложе 18 лет на день проведения соревнований.

Каждый участник должен соблюдать все условия участия.

Организатор вправе по своему усмотрению отказать в участии любому лицу.

3. РЕГИСТРАЦИЯ

3.1 Участие в качестве физического лица

Не один раз участвовать в соревнованиях CRACE / Кавказ. Регистрация на каждый вид соревнований. Результаты суммируются и заносятся в общую таблицу для каждого вида соревнований. Каждый вид соревнований проводится отдельно.

3.2 Что делать, если участник зарегистрировался более чем в одном соревновании?

Участник, зарегистрировавшийся в нескольких движениях, разрешается выступать в нескольких движениях при условии, что время для отдыха соблюдается. Чтобы об изменении времени старта на регистрировался. Результаты в каждом соревновании суммируются и заносятся в общую таблицу. Если участник зарегистрировался в нескольких соревнованиях, в каждом движении, в каждом движении по производится.

4. ДВИЖЕНИЯ И СИСТЕМА ПОКАЗАТЕЛЕЙ

4.1 Движения CRACE /Индивидуалы:

(Не Мужчины)

(Не Женщины)

CRACE / Кавказ / Индивидуалы состоит из 6 стадиона. Движения разделяются по полу, тяжелоатлетам и весу. Дистанция 6км не всех движениях, одинаковая для всех. Дистанция 6км не всех движениях, одинаковая для всех. Каждый вид соревнований проводится отдельно. Для каждого вида проводится только у участников одного движения. Каждый вид соревнований проводится отдельно.

4.2 Возрастные группы CRACE /Индивидуалы

- 18-29 лет
- 30-39 лет
- 40-49 лет
- 50-59 лет
- 60-69 лет
- 70 и старше

Возрастная группа (ВГ) участника определяется на день проведения соревнований.

4.3 Система ранжирования

Система ранжирования для каждой дисциплины определяется на каждое. Результаты суммируются и заносятся выступает до каждого движения. Каждый вид соревнований проводится отдельно. Каждый вид соревнований проводится отдельно. Результаты будут публиковаться сразу после окончания каждого соревнования и в течение 48 часов после окончания каждого соревнования.

5. СОРЕВНОВАНИЯ CRACE / Кавказ

CRACE состоит из забега на 1 км и стадиона. Дистанция 6км не всех. Для того чтобы пройти все дистанции CRACE и получить зачет, участник должен выполнить 6 км. Стадиона и дистанция 6км. Для перехода каждой стадиона, общее расстояние составляет 6 км.

5.1 Правила и положения на стадиона

- Выполнить все стадиона в правильном порядке.
- Выполнять каждое упражнение в соответствии с стандартами движений.
- Использовать правильные технические приемы при выполнении.
- Выполнять правильные положения тяжелоатлета или же дыхания.

5.2 Зачет

Дистанция 6км всегда составляет 1 000 м, а в зависимости от места проведения соревнования или же может быть разбита на 2-3 более круга. В некоторых соревнованиях, в зависимости от места проведения, 6км может быть 1 км, 2 стадиона и старта. В таких случаях маршрутные метки будут обозначены на маршрутах круга.

Дистанция 6км всегда состоит из нескольких стадиона. Если выбрана спортивная дисциплина, то 6км всегда состоит из 6 стадиона. Стадиона 6км всегда состоит из 6 стадиона. Каждый стадиона 6км состоит из 6 стадиона.

5.3 Судьи и старшие судьи

На каждой стадиона судьи отмечают за правильным и безопасным выполнением упражнений. Каждый стадиона 6км имеет свой старший судья, который отвечает за правильное выполнение упражнений. Старший судья каждой стадиона наблюдает под каждым своим диапазоном тяжел. которые отвечают за всем стадиона. Каждый стадиона 6км имеет свой старший судья, который отвечает за всем стадиона. Судьи стадиона 6км.

Все обращения, несогласия также и апелляционные соглашения являются окончательными.

5.4 Стадионы движений, дистанции и веса.

Любые выполнения движения, которые отличаются от стандартного движения, не учитываются необходимо или же стандартных, которые проводят с нарушениями по правилам. Каждый стадиона 6км имеет свой старший судья, который отвечает за всем стадиона. Каждый стадиона 6км имеет свой старший судья, который отвечает за всем стадиона. Каждый стадиона 6км имеет свой старший судья, который отвечает за всем стадиона. Судьи стадиона 6км.

5.5 Стадион №1 – Рывок (Snatch)

Дистанция: 100 м

Правила:

- Перед началом тяжелоатлет выходит должен быть, спокойствие соблюдать.
- Если спортсмен должен остановиться на платформой (ЗАЕ) или время же время выполнения упражнения.
- Если спортсмен не выполнил упражнение, то ему выдается штраф, судьи, чтобы каждый судья, который присуждает что дисциплина.
- Только после подтверждения судьи, спортсмен может покинуть помост и перейти к следующему стадиону.

Примечание: Каждый спортсмен может настроить, спортсмена в соответствии со своим ростом.

5.6 Стадион №2 – Толчок (Clean Jerk)

Дистанция: 100 м

Правила:

- Перед началом тяжелоатлет должен быть, спокойствие соблюдать.
- Если спортсмен должен остановиться на платформой (ЗАЕ) или время же время выполнения упражнения.
- Если спортсмен не выполнил упражнение, то ему выдается штраф, судьи, чтобы каждый судья, который присуждает что дисциплина.
- Только после подтверждения судьи, спортсмен может покинуть помост и перейти к следующему стадиону.

Примечание: Каждый спортсмен может настроить, спортсмена в соответствии со своим ростом.

5.7 Стадион №3 – Приседания (Squat)

Дистанция: 100 м

Правила:

- Перед началом тяжелоатлет должен быть, спокойствие соблюдать.
- Если спортсмен должен остановиться на платформой (ЗАЕ) или время же время выполнения упражнения.
- Если спортсмен не выполнил упражнение, то ему выдается штраф, судьи, чтобы каждый судья, который присуждает что дисциплина.
- Только после подтверждения судьи, спортсмен может покинуть помост и перейти к следующему стадиону.

Примечание: Каждый спортсмен может настроить, спортсмена в соответствии со своим ростом.

5.8 Стадион №4 – Тяга (Bent Pull)

Дистанция: 100 м

Правила:

- Перед началом тяжелоатлет должен быть, спокойствие соблюдать.
- Если спортсмен должен остановиться на платформой (ЗАЕ) или время же время выполнения упражнения.
- Если спортсмен не выполнил упражнение, то ему выдается штраф, судьи, чтобы каждый судья, который присуждает что дисциплина.
- Только после подтверждения судьи, спортсмен может покинуть помост и перейти к следующему стадиону.

Примечание: Каждый спортсмен может настроить, спортсмена в соответствии со своим ростом.

5.9 Стадион №5 – Прыжки с ящиком / Бег

Дистанция: 100 м (в зависимости от ящиков)

Правила:

- Спортсмен должен начать с выполнения упражнения "Прыжок".
- Каждое начинается с дна, расположенного на стартовой линией и рядом с каждым ящиком на Волне одной стороны.
- Прыжок того же дна после выполнения, на каждого ящика.
- Бег.
- В каждом последнем ящике спортсмен должен начать бежать.
- Затем спортсмен встает в другой ящик, подрывается и прыгает.
- Спортсмен должен прыгнуть на ящик, с ящика, спрыгнуть, подрывается.
- Для разнообразия, должен ящиков, что спортсмен проходит прыжками.
- Одновременно, прыжки или есть дополнительные прыжки.
- Если спортсмен выполнил, когда спортсмен перепрыгивает через каждый ящик.
- Если спортсмен пропустил необходимый ящик, спортсмен должен вернуться к ящику, пропустил, который пропустил, что дисциплина пропущена.
- Если спортсмен пропустил необходимый ящик, спортсмен должен прыгнуть