National Records
AGENCY

Стань рекордсменом Молдовы

12 силовых упражнений прямо в твоём зале. Лучший результат попадает в Национальный реестр рекордов Молдовы.

12 РЕКОРДОВ · ТЕКУЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА RECORDS.MD

01 Становая тяга 100 кг
Повторы за 1 минуту. Блины касаются пола, затем полное выпрямление.

02 Жим лёжа 50 кг
Повторы за 1 минуту. Штанга касается груди, руки выпрямляются полностью.

03 Жим лёжа 100 кг
Повторы за 1 минуту. Штанга касается груди, руки выпрямляются полностью.

04 Жим штанги стоя 40 кг
Повторы за 1 минуту. Руки полностью выпрямлены над головой.

05 Трастеры 40 кг
Повторы за 1 минуту. Ягодицы касаются тумбы 45 см, фиксация вверху.

06 Махи гирей 24 кг
Повторы за 1 минуту. Гиря встаёт вертикально над головой.

07 Рывок гири 24 кг
Повторы за 1 минуту. Фиксация над головой; менять руку можно.

08 Подтягивание с отягощением
Максимальный вес, 1 повтор. Подбородок выше перекладины, внизу полный вис.

09 Подтягивания с блином 20 кг
Максимум повторов подряд. Подбородок выше перекладины, внизу полный вис.

10 Запрыгивания на тумбу 60 см
Повторы за 1 минуту. Встать на тумбе в полный рост.

11 Удержание гантелей 2×50 кг
Дольше всех, секунды. Стоя, руки прямые. Без лямок.

12 Гребля 1000 м
Самое быстрое время. Только на Concept2 RowErg.

КАК УСТАНОВИТЬ РЕКОРД

1. Выбери упражнение и скажи тренеру.
2. Сними попытку: одно видео без склеек, вес в кадре, 2 свидетеля.
3. Наведи камеру на QR: правила, текущие рекорды и заявка.

records.md/ru/fitness