

**CrossFit** – program treningu siłowego i kondycyjnego, który opiera się na wzroście dziesięciu najważniejszych zdolności siłowych uznanych przez specjalistów.

Podczas ćwiczeń rozwija się siłę i masę mięśni, aby wzmocnić siłę ruchu mięśni w życiu realnym.

CrossFit wyrabia odporność krążeniową oraz oddechową, siłę i wytrzymałość mięśni, rozciągliwość, szybkość, sprawność, psychomotorykę, równowagę i precyzję.

CrossFit bazuje na codziennym programie ćwiczeń, które wykonuje się w sposób określony, określoną ilość razy. Obejmuje wiele różnych programów dziennych o różnej długości trwania - od 5 do 30 minut.

Podczas Olimpiady Zawodnicy będą wykonywać 5 różnych ćwiczeń na różne partie ciała. Za każde zakończone ćwiczenie Zawodnik (przedstawiciel Zespołu) otrzyma 5 punktów, co sumarycznie w tej części Olimpiady pozwoli mu otrzymać maksymalnie 25 punktów.