

ИДУ НА РЕКОРД Рывок гири

19-71+ ЛЕТ



Выполнить максимальное количество повторений на 2 минуты:



Рывок гири

19-49 лет: **М** 24 кг, **Ж** 16 кг

50-60 лет: **М** 16 кг, **Ж** 12 кг

61-70 лет: **М** 12 кг, **Ж** 8 кг

71+ лет: **М** 10 кг, **Ж** 6 кг

Ограничение по времени: 2 минуты

Результат: количество повторений.



Оборудование



Гиря 24 / 16 кг



Комментарии

На видео в кадре должен быть только один спортсмен, выполняющий комплекс упражнений, также допускается ассистент.

Атлет начинает задание **стоя, руки не касаются гири**. По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению рывков гири. После выполнения последнего рывка, фиксируется результат – количество повторений.



Штрафы

Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает штраф – 20% от результата.

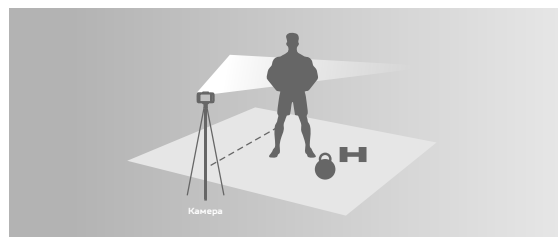
Если количество незачётных повторений составляет более 20, то результат атлета аннулируется.



Стандарты видеосъёмки

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо: назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления*. Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений. **Видео должно быть снято горизонтально, загрузка вертикальных видео приведет к аннуляции результата.** Участник должен быть одет в спортивную одежду, не содержащую информацию, нарушающую законодательство РФ, а также видео не должно содержать нецензурную лексику.

*Также по желанию участник может назвать ФИО своего родственника-участника ВОВ или героя ВОВ, кому хотелось бы посвятить своё выступление.



Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений.



Стандарты выполнения движений.

Иду на рекорд 19-71+ лет



РЫВОК ГИРИ.

Требования



Перед началом выполнения рывков атлет должен, оторвав гирю от помоста, продемонстрировать вис гири в руке (становая тяга; рука прямая, атлет стоит прямо) [1]. Затем можно приступать к выполнению рывков гири: непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении

[2]. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить её вниз в положение виса (без касания помоста) для выполнения следующего подъема [3].

Ошибки



Перед началом выполнения рывков атлет должен, оторвав гирию от помоста, продемонстрировать вис гири в руке (становая тяга; рука прямая, атлет стоит прямо) (1). Затем можно приступать к выполнению рывков гири: непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении (2). При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить её вниз в положение вися (без касания помоста) для выполнения следующего подъема (3).

Что контролируем:

- Нельзя дожимать гирию (4);

- Нельзя разделять движение на подъём гири на плечо и жим\толчок с плеча

- Нельзя касаться свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки; в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гирей (5,6);

- В конечном положении атлет демонстрирует контроль над гирей;

- В конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии, полностью прямые, корпус прямо (7,8,9);



gto.pusc

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

