

БЕЗ ГРАНИЦ: ИДУ НА РЕКОРД

Толчок гири с груди

19-71+ ЛЕТ



Выполнить максимальное количество повторений на 2 минуты:



Толчок гири с груди
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



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 толчка гири по короткому циклу. После выполнения последнего отжимания, фиксируется результат – количество повторений.



Штрафы

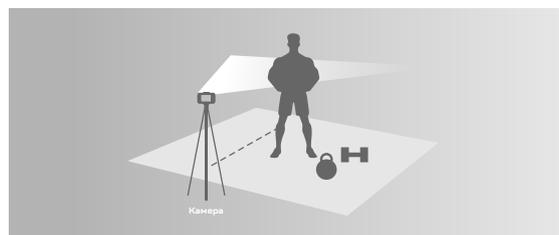
Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает штраф – 20% от результата. Если количество незачётных повторений составляет более 20, то результат атлета аннулируется.



Стандарты видеосъёмки

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо: назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления*. Снять на видео маркировку веса гири. Оборудование без фабричной маркировки веса должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. Видео должно быть снято с такого ракурса и при достаточном уровне освещения, которые позволят судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений. **Видео должно быть снято горизонтально, загрузка вертикальных видео приведет к аннулированию 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.



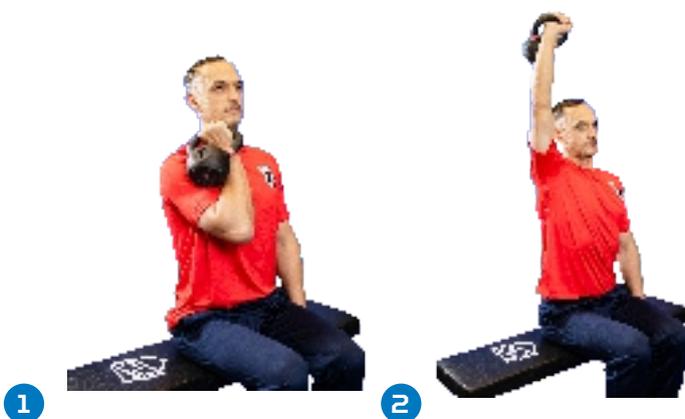
Стандарты выполнения движений.

Без границ: иду на рекорд
19-71+ лет



ТОЛЧОК ГИРИ С ГРУДИ.

Требования



Атлет выполняет толчок гири с груди над головой. Допускается выполнение жима. Стартовое положение: отягощение удерживается на груди (не ниже солнечного сплетения) (1). Конечное положение: атлет удерживает гирю над головой (2).

Что контролируем:

- Нельзя касаться свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гирей;
- в конечном положении гиря находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация гири спереди от фронтальной плоскости);
- нельзя бросать гирю назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.
- допускается одна смена рук на уровне груди, не ниже солнечного сплетения. Касание бёдер гантелей недопустимо



gto.pus

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

