

ЛЮБИТЕЛИ

30-34 ЛЕТ



Выполнить максимально быстро:



10 прыжков в длину М 180 / Ж 150 см



15 бёрпи с запрыгиванием на диск



15 рывков гири одной рукой М 16 / Ж 12 кг



30 подниманий туловища из положения лёжа на спине (пресса)



15 рывков гири другой рукой М 16 / Ж 12 кг



15 бёрпи с запрыгиванием на диск



10 прыжков в длину М 180 / Ж 150 см



Оборудование



Гиря 16 / 12 кг



Линия разметки для прыжков в длину



Тяжелоатлетический диск



Комментарии

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

Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку для прыжков в длину с места (см. стандарты движений). Атлет начинает задание **СПИНОЙ к линии для прыжков в длину с места**. По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению прыжков в длину. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к выполнению бёрпи на диск. После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к рывкам гири одной рукой. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к выполнению поднимания туловища из положения лёжа на спине. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к рывкам гири другой рукой. После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к выполнению бёрпи на диск. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к выполнению прыжков в длину. После выполнения последнего прыжка, фиксируется результат – время выполнения. После начала комплекса и до его окончания **никто кроме атлета не должен касаться инвентаря** за исключением случаев, когда возникнет необходимость обеспечить безопасность Атлета.



Штрафы

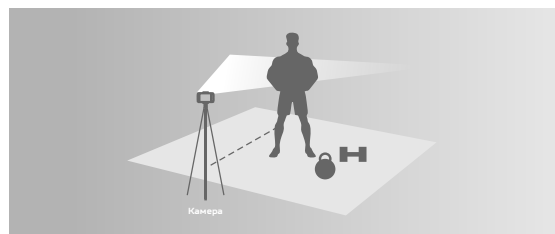
За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф +10сек к итоговому результату. За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф +10сек к итоговому результату. За КАЖДУЮ помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф +10сек к итоговому результату. 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 видеосъемки

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо: назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять длину между линиями разметки для прыжков в длину с места и высоту платформы для отжиманий. 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 выполнению стандартам движений. 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 выполнению стандартам движений.



Стандарты выполнения движений.

Любители 30-34 лет.



ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ.

Требования



1



2

Расстояние 180 и 150 см



3



4

Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку [1]. На пол необходимо нанести две линии – расстояние внешних краёв между линий 180 см у мужчин и 150 см у женщин [2,3]. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания [4].

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Ошибки



5



6

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее [5,6];
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению к месту отталкивания



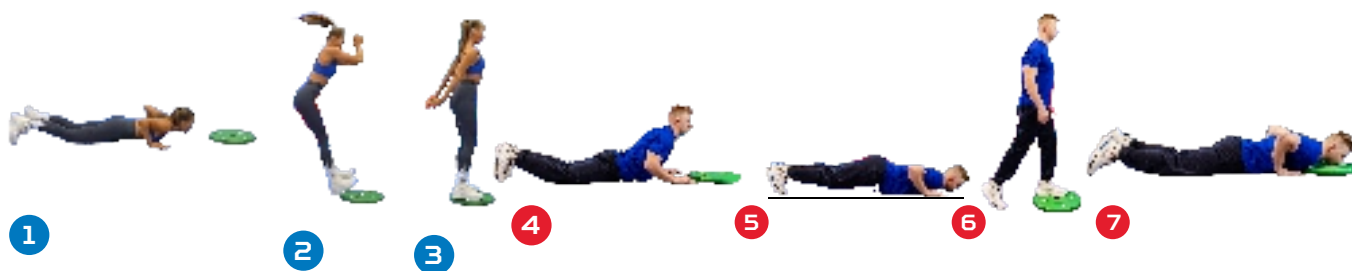
Стандарты выполнения движений.

Любители 30-34 лет.



БЁРПИ С ЗАПРЫГИВАНИЕМ НА БЛИН.

Требования



Стартовое положение: атлет стоит лицом к блину. Промежуточное положение 1: атлет принимает упор лежа лицом к возвышенности, касаясь грудью и бедрами пола (1). Промежуточное положение 2: атлет выполняет запрыгивание на блин одновременным отталкиванием двух ног (2). Конечное положение: положение атлета не регламентируется (3).

Что контролируем:

- Касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1 (4,5);
- В момент прыжка обе стопы атлета не касаются пола (6);
- Нельзя касаться блина никакой частью тела в промежуточном положении 1 (7);
- Попеременный отрыв ступней в момент прыжка не засчитывается.



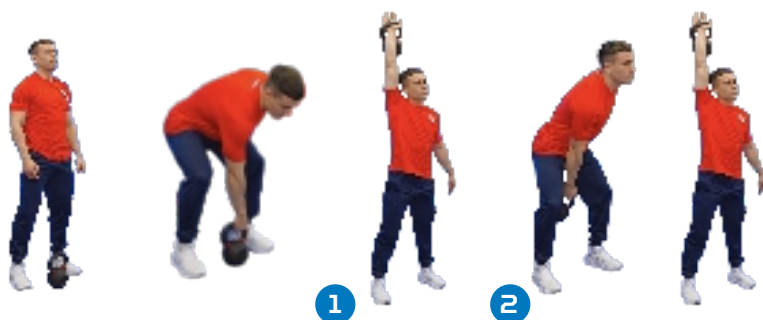
Стандарты выполнения движений.

Любители 30-34 лет.



РЫВОК ГИРИ ОДНОЙ РУКОЙ.

Требования



Ошибки



Атлет должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены [1]. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить её вниз в положение виса (без касания помоста) для выполнения следующего подъема [2].

Что контролируем:

- Нельзя дожимать гирю [3]
- Нельзя разделять движение на подъём гири на плечо и жим\толчок с плеча
- Нельзя касаться свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки [4,5];
- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гирей;
- в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии, полностью прямые, корпус прямо [6];
- 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.



Стандарты выполнения движений.

Любители 30-34 лет.



ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (ПРЕСС).

Требования



2



Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в

коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером\любым упором к полу [2].

Ошибки



3



4



5

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей) [3];
- отсутствие касания лопатками пола [4];
- размыкание пальцев «из замка». Замок должен быть на затылке, а не на шее. «Замок» засчитывается до полного расцепления и потери контакта пальцев;
- смещение таза (поднимание таза) [5];
- изменение прямого угла согнутых ног.



гто.рус

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

