

## ЛЮБИТЕЛИ

## 55+ ЛЕТ



### Выполнить максимально быстро:



12 зашагиваний на тумбу М 60 / Ж 50 см



10 бёрпи с запрыгиванием на диск



15 становых тяг гирей М 16 / Ж 12 кг



30 подниманий туловища из положения лёжа на спине (пресса)



15 становых тяг гирей М 16 / Ж 12 кг



10 бёрпи с запрыгиванием на диск



12 зашагиваний на тумбу М 60 / Ж 50 см



### Оборудование



Гиря 16 / 12 кг



Тумба 60 / 50 см



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.



gto.rus

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

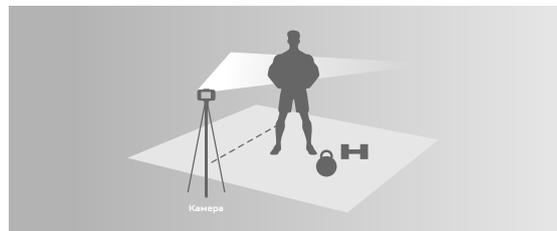
ФЕДЕРАЦИЯ  
МНОГОБОРЬЯ ГТО  
РОССИИ



## 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.



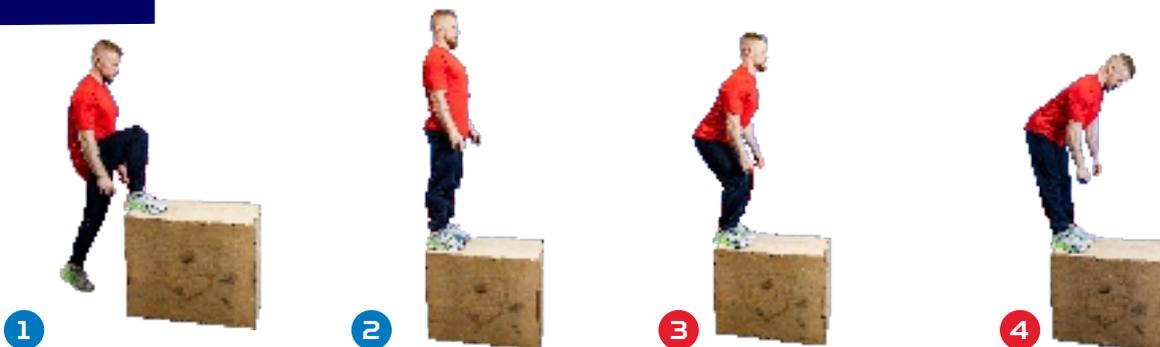
## Стандарты выполнения движений.

## Любители 55+ лет.



## ЗАШАГИВАНИЯ НА ТУМБУ.

### Требования



Стартовое положение: атлет стоит перед коробом.  
Промежуточное положение: одна нога стоит на тумбе, вторая на полу (1). За счёт разгибания опорной ноги на тумбе подняться на тумбу. Конечное положение: обе стопы атлета касаются верхней части короба, атлет распрямлен в коленном и тазобедренном суставе (2).

#### Что контролируем:

- прыжок на тумбу не допускается;
- в конечном положении атлет распрямлен в коленном и тазобедренном суставе (3,4);
- запрещено упираться руками в бедра;
- запрещено касаться короба какой-либо частью тела, кроме стоп;



## Стандарты выполнения движений.

Любители 55+ лет.



## БЁРПИ С ЗАПРЫГИВАНИЕМ НА ДИСК.

### 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 55+ лет.



## СТАНОВАЯ ТЯГА ГИРЕЙ.

### Требования



Стартовое положение: гиря стоит на полу (1). Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает гирю на висув прямых руках (2).

#### Что контролируем:

- в стартовом положении гиря касается пола перед каждым повтором;
- в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах;
- руки выпрямлены на протяжении всего выполнения повтора;



## Стандарты выполнения движений.

Любители 55+ 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\любимым упором к полу (2).

### Ошибки



3



4



5



6

### 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 (5);
- смещение таза (поднимание таза) (6);
- изменение прямого угла согнутых ног.



gto.rus

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ  
МНОГОБОРЬЯ ГТО  
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

