ПРОФЕССИОНАЛЫ 35-39 ЛЕТ

05:00

Выполнить максимально быстро:

- Гребля М 20 \ Ж 15 калорий на гребном тренажёре «Concept2»
- 15 бёрпи через гребной тренажёр
- 10 отжиманий в стойке на руках киппингом
- 5 подъёмов штанги на грудь М 70 \ Ж 50 кг
- 10 отжиманий в стойке на руках киппингом
- 4 подъёмов штанги на грудь М 80 \ Ж 60 кг
- 10 отжиманий в стойке на руках киппингом
- 3 подъёма штанги на грудь М 90 \ Ж 70 кг

Оборудование

- ребной тренажёр «Concept2»
- линии разметки для отжиманий в стойке на рукахгриф(ы)
- набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450 мм

Комментарии

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

Атлет начинает задание сидя на гребном тренажёре, **не держит ручку гребного тренажёра в руках**. По сигналу начала комплекса атлет приступает к набору калорий на гребном тренажере. После того, как атлет набрал необходимое количество калорий, атлет переходит к выполнению бёрпи через гребной тренажёр. После выполнения предписанного количества повторений атлет выполняет отжимания в стойке на руках киппингом. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к подъёмам штанги на грудь (вес 1). После выполнения предписанного количества повторений атлет выполняет отжимания в стойке на руках киппингом. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к подъёмам на грудь штанги (вес 2). После выполнения предписанного количества подъёмов на грудь атлет выполняет отжимания в стойке на руках киппингом. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к подъёмам штанги на грудь (вес 3). После выполнения этих упражнений 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.

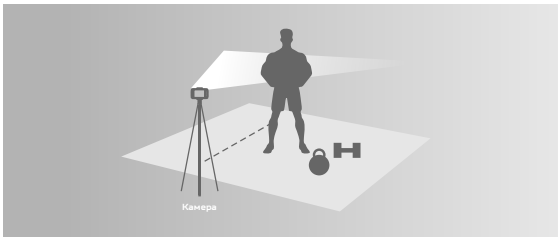
Штрафы

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 видеосъёмки

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 выполнение 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 выполнение стандартам движений.

Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 35-39 лет.

ГРЕБЛЯ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЁРЕ «CONCEPT2».

Требования

Рекомендуемый режим работы экрана

Стартовое положение: атлет сидит на сидении гребного тренажера, счетчик калорий сброшен на ноль, атлет не удерживает ручку гребного тренажера в руках;

Что контролируем:

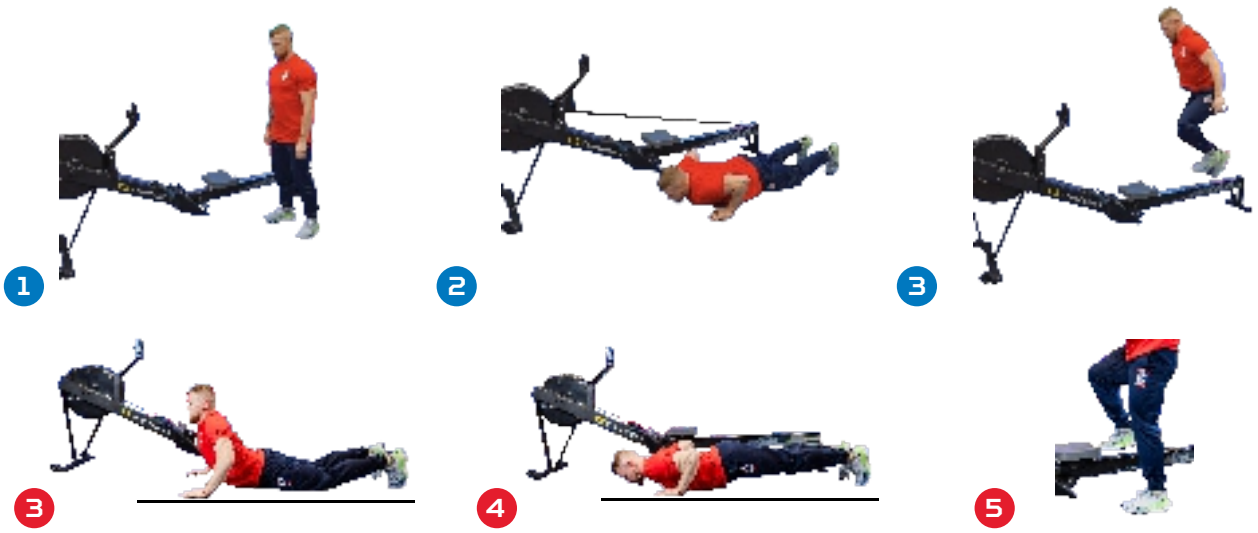
- в начале задания счетчик сбрасывается на ноль;
- атлет не может сходить с тренажера, пока на экране не высветиться необходимое кол-во калорий;
- кол-во калорий должно быть ЧЕТКО видно на видео;
- МОЖНО поднести камеру и показать экран гребного при наборе необходимого количества калорий;
- запрещено спрыгивать с коробки, только сшагивать.

Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 35-39 лет.

БЁРПИ С БОКОВЫМ ПРЫЖКОМ ЧЕРЕЗ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР.

Требования



Стартовое положение: атлет стоит боком к гребле (1). Промежуточное положение 1: атлет принимает упор лежа боком к гребле, касаясь грудью и бедрами пола. Промежуточное положение 2: атлет Стартовое положение: атлет стоит боком к гребле. Промежуточное положение 1: атлет принимает упор лежа боком к гребле, касаясь грудью и бедрами пола (2). Промежуточное положение 2: атлет выполняет прыжок через греблю (3). Конечное положение: положение атлета не регламентируется.

Что контролируем:

- касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1 (3,4);

- в момент прыжка обе стопы атлета не касаются пола (5);

- нельзя касаться гребли никакой частью тела в момент прыжка;

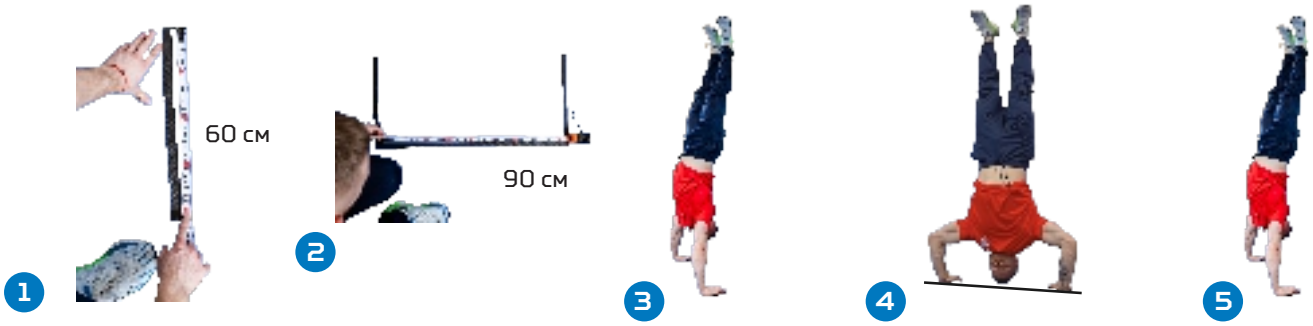
- если выполнение Бёрпи зачтено, а прыжок - нет, разрешается переделать только прыжок

Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 35-39 лет.

ОТЖИМАНИЯ В СТОЙКЕ НА РУКАХ КИППИНГОМ.

Требования



Перед началом выполнения задания необходимо приготовить разметку для отжиманий в стойке на руках. На пол необходимо нанести три линии. Расстояние от стены до внутреннего края линии – 60 см. Длина между внутренними краями боковых линий – 90 см. Ширина линии не более 5 см (1,2). Стартовое положение: атлет стоит в стойке на руках, локти выпрямлены, только пятки атлета касаются стены, обе кисти атлета не касаются линий(3). Промежуточное положение: атлет в стойке на руках касается головой пола (4). Конечное положение: атлет стоит в стойке на руках, локти выпрямлены, только пятки атлета касаются стены, обе кисти атлета не касаются линий (5).

Что контролируем:

- в стартовом и конечном положениях локти выпрямлены, пятки (и ничего кроме них) касаются стены;

- в промежуточном положении атлет касается головой пола;

- если голова и кисти атлета находятся на разных поверхностях – уровень этих поверхностей должен быть одинаков;

- обе кисти атлета не касаются линий в момент всего движения;

- НЕ допускается касание тазом стены в нижней точке

Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 35-39 лет.

СТАНОВАЯ ТЯГА.

Требования

Для выполнения движения необходимо осуществить подъем штанги на грудь непрерывным движением. Допускается подъём штанги в низкий сед или стойку. Стартовое положение: штанга лежит на полу. (1). Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу на груди (2).

Что контролируем:

- не допускается разбиение движения на становую тягу и подъём на грудь с виса;

- в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах, стопы на одной линии;

- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над штангой;

- в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии;

- в конечном положении штанга находится во фронтальной плоскости на груди – локти находятся перед плоскостью грифа

- Диски должны быть зафиксированы «замками» (3,4)

НАРОДНЫЕ ИГРЫ ГТО 2 СЕЗОН
Участвует вся страна
Генеральный партнёр спортлото

гто.рус

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ МНОГОБОРЬЯ ГТО РОССИИ

Положение о соревнованиях

Видео-инструкция

Приложение в телеграме