

ПРОФЕССИОНАЛЫ

40-44 ЛЕТ



Выполнить максимально быстро:

-  Гребля **М** 20 / **Ж** 15 калорий на гребном тренажёре «Concept2»
-  15 бёрпи через гребной тренажёр
-  10 **М** строгих подтягиваний / **Ж** подтягиваний до груди
-  6 подъёмов штанги на грудь **М** 50 / **Ж** 35 кг (вес 1)
-  10 **М** строгих подтягиваний / **Ж** подтягиваний до груди
-  5 подъёмов штанги на грудь **М** 60 / **Ж** 45 кг (вес 2)
-  10 **М** строгих подтягиваний / **Ж** подтягиваний до груди
-  4 подъёмов на грудь **М** 70 / **Ж** 55 кг (вес 3)



Оборудование

-  Гребной тренажёр «Concept2»
-  перекладина (одновременное использование пластыря на перекладине и любых накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.)
-  гриф(ы) и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм

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 бёрпи атлет переходит к перекладине и выполняет строгие подтягивания (для мужчин) или подтягивания до груди (для женщин). После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к подъёмам штанги на грудь (вес 1). После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к перекладине и выполняет строгие подтягивания (для мужчин) или подтягивания до груди (для женщин). После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к подъёмам штанги на грудь (вес 2). После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к перекладине и выполняет строгие подтягивания (для мужчин) или подтягивания до груди (для женщин). 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.

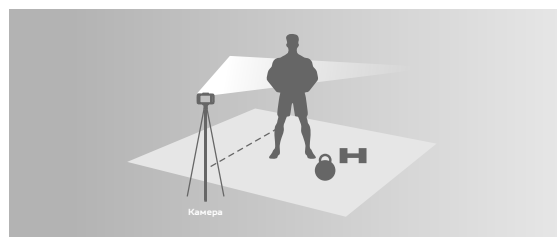
Стандарты видеосъёмки

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.

Штрафы

За каждое, незасчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф +10сек к итоговому результату. За съёмку 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.



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



Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 40-44 лет.



ГРЕБЛЯ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЁРЕ «CONCERT2».

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 прыгивать с коробки, только ссагивать.



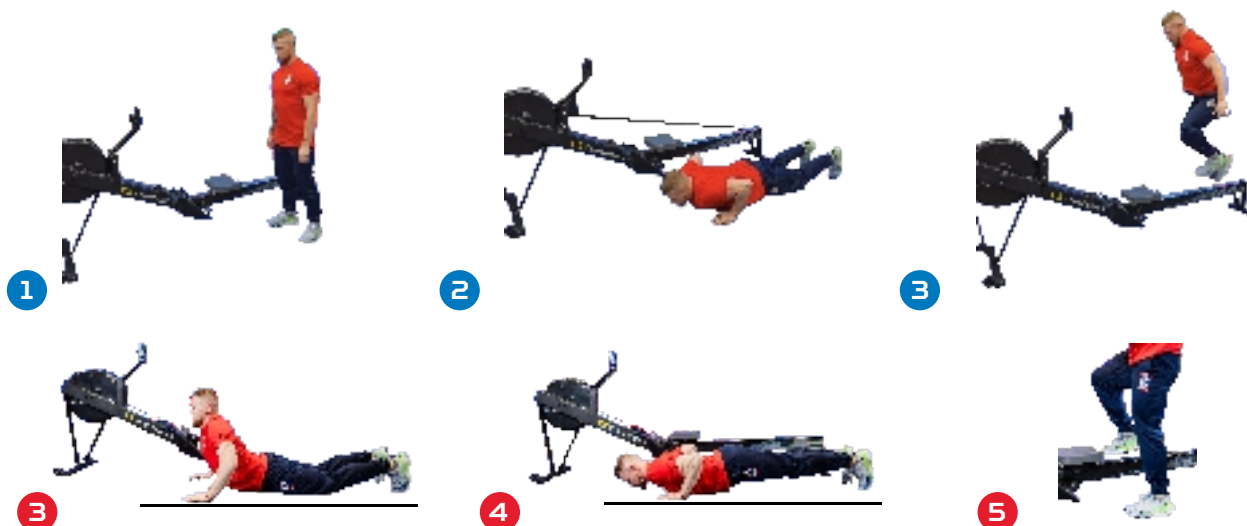
Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 40-44 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 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



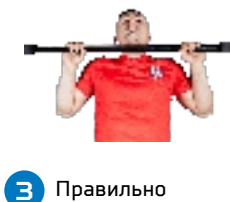
Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 40-44 лет.



СТРОГИЕ ПОДТЯГИВАНИЯ ДО ПОДБОРОДКА (ДЛЯ МУЖЧИН).

Требования



Стартовое положение: вис на перекладине на выпрямленных руках [1]. Конечное положение: вис на перекладине, подбородок выше уровня перекладины [2].

Что контролируем:

- выпрямленные локти в висячем положении перед каждым повтором;
- подбородок выше уровня перекладины в конечном положении [3];
- запрещено использовать технические приемы - "бабочка", киппинг
- на всем протяжении упражнения ноги прямые. Сгибания в коленном и тазобедренном суставе запрещены [5]



Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 40-44 лет.



ПОДТЯГИВАНИЯ ДО ГРУДИ (ДЛЯ ЖЕНЩИН).

Требования

1



2



3



Стартовое положение: вис на перекладине на выпрямленных руках (1). Конечное положение: вис на перекладине, грудь касается перекладины (2).

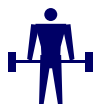
Что контролируем:

- выпрямленные локти в висе в стартовом положении перед каждым повтором;
- ключицы выше уровня перекладины в конечном положении (3);
- разрешено использовать технические приёмы – “бабочка”, киппинг



Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 40-44 лет.



ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА ГРУДЬ.

Требования



Для выполнения движения необходимо осуществить подъем штанги на грудь непрерывным движением. Допускается подъем 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 подъем на грудь с вися;
- 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]



гто.рус

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

