

БЕЗ ГРАНИЦ: ПРОТЕЗ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ.



Выполнить максимально быстро 2 круга:



10 строгих подтягиваний до подбородка



10 / 10 взятий гантели на плечо
и подъёмов гантели с плеча над головой
М 15 / Ж 10 кг



8 опусканий руки в висе на турнике
попеременно



8 / 8 швунгов гантели М 15 / Ж 10 кг



Оборудование



Гантели 6 / 12 кг



Перекладина для подтягиваний



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 **стоя перед перекладиной**. По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению подтягиваний до подбородка. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к выполнению подъёмов гантели с полна на плечо. После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к касаниям бедра в висе на перекладине. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к швунг гантели с плеча. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к выполнению второй серии данного комплекса. После выполнения последнего повторения, 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 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.



gto.rus

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

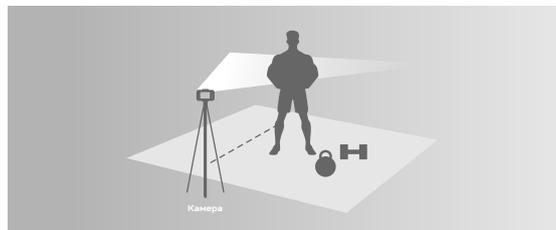
ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ



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, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений. Видео должно быть снято горизонтально, загрузка вертикальных видео приведет к аннуляции 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: протез нижней конечности.



СТРОГИЕ ПОДТЯГИВАНИЯ ДО ПОДБОРОДКА.

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 виси в стартовом положении перед каждым повтором;
- подбородок выше уровня перекладины в конечном положении;
- запрещено использовать технические приёмы - "бабочка", киппинг;
- на всём протяжении упражнения ноги прямые. Сгибания в коленном и тазобедренном суставе запрещены {неправильно}



Стандарты выполнения движений.

Без границ: протез нижней конечности.



ВЗЯТИЙ ГАНТЕЛИ НА ПЛЕЧО И ПОДЪЕМОВ ГЕНТЕЛИ С ПЛЕЧА НАД ГОЛОВОЙ.

Требования



Для выполнения движения необходимо осуществить подъем гантели на грудь непрерывным движением. Затем выполнить жим одной рукой.

Стартовое положение: гантель лежит на бёдрах (1).

Промежуточное положение: атлет удерживает гантель на плече (2). Одна сторона гантели касается плеча, другая сторона выше линии плеча. Конечное положение: гантель над головой (3).

Что контролируем:

- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гантелей;
- в промежуточном положении гантель находится во фронтальной плоскости на груди – одна сторона касается плеча, другая выше плоскости плеча
- в конечном положении рука полностью прямая
- сначала выполняется 10 повторений на одну руку, затем 10 на другую (Не попеременно)



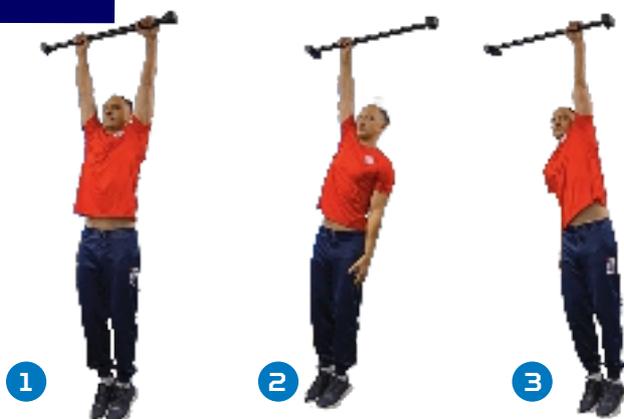
Стандарты выполнения движений.

Без границ: протез нижней конечности.



ОПУСКАНИЯ РУКИ (КАСАНИЕ БЕДРА) В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ.

Требования



Атлет занимает положение в виси на перекладине. Отпуская перекладину одной рукой, атлет касается одноимённого бедра (правая рука, касается правого бедра). Касания осуществляются попеременно (1,2,3).

Что контролируем:

- Касание бедра. Отсутствие касание ведёт к незачёту повторения
- Попеременное касание. После каждого повторения меняем руку
- Хват прямой. Ширина хвата не регламентируется



Стандарты выполнения движений.

Без границ: протез нижней конечности.



ШВУНГ ГАНТЕЛИ С ПЛЕЧА.

Требования



Атлет выполняет швунг гантели с плеча над головой. Допускается выполнение жима
Стартовое положение: атлет удерживает гантель на плече – одна сторона гантели упирается в плечо, другая выше плоскости плеча (1).
Конечное положение: атлет удерживает гантель над головой (2).

Что контролируем:

- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гантелями;
- в конечном положении отягощение находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация отягощения спереди от фронтальной плоскости);
- сначала выполняется 8 повторений на одну руку, затем 8 на другую (Не попеременно)



gto.rus

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

