

ИДУ НА РЕКОРД Отжимания

6-71+ ЛЕТ



Выполнить максимальное количество повторений на 2 минуты:



Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)

Ограничение по времени: 2 минуты

Результат: количество повторений.



Оборудование



Платформа для отжиманий, высотой 5 см



Комментарии

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

Атлет начинает задание в упоре лёжа на платформе. По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа. После выполнения последнего отжимания, фиксируется результат – количество повторений.



Штрафы

Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает штраф – 20% от результата.

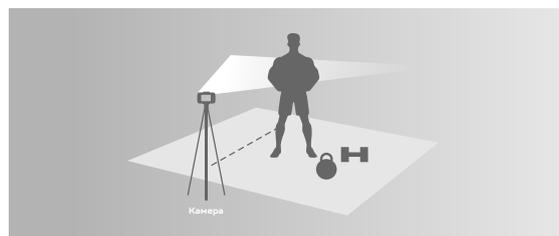
Если количество незачётных повторений составляет более 20, то результат атлета аннулируется.



Стандарты видеосъёмки

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо: назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления*. 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.

Иду на рекорд 6-71+ лет



ОТЖИМАНИЯ.

Требования



1



2



3

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры [1]. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из

сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см [2], затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение [3].

Ошибки

4



5



6



Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами) [4,5];
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- одновременное разгибание рук;
- отрыв ладоней от пола и касание животом или бёдрами пола приводит к завершению попытки;
- если атлет нарушает исходное положение (например, переходит в «домик»), то следующее повторение не засчитывается
- касание платформы только грудью; касание животом или подбородком запрещено [6]



gto.rus

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

