

## ПЕРВАЯ ПОПЫТКА

55+ лет



Выполнить максимально быстро  
1 круг:



15 приседаний



10 сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа  
(отжиманий) с колен



20 подниманий туловища  
из положения лёжа на спине (пресс)



10 бёрпи без прыжка



15 жимов гири (или любого отягощения)  
стоя М 5 / Ж 3 кг



Оборудование



Гиря / гантель / диск для штанги /  
любое отягощение М 5 / Ж 3 кг



Комментарии

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

По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению приседаний. После того, как атлет выполнил необходимое количество повторений, он переходит к выполнению сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа на полу с колен. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к выполнению подниманий туловища из положения лёжа на спине. После выполнения установленного количества повторений атлет переходит к выполнению жима стоя. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к выполнению второй серии этих же упражнений. После выполнения двух серий, 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 КАЖДЫЙ раз оказания помощи ассистентом при перемещении снарядов атлет получает штраф +10сек к итоговому результату.

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

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



гто.рус

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

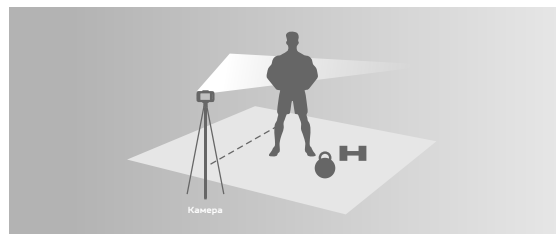
ФЕДЕРАЦИЯ  
МНОГОБОРЬЯ ГТО  
РОССИИ



## Стандарты видеосъемки

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо: назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления\*. Снять на видео маркировку веса гири или любого используемого отягощения. 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.

Первая попытка 55+ лет



## ПРИСЕДАНИЯ

### Требования



1



2



3

Стартовое положение: стойка ноги врозь [1]. Промежуточное положение: атлет находится в положении приседа, тазобедренные суставы находятся ниже уровня коленных суставов, руки не касаются ног. [2] Конечное положение: стойка ноги врозь [3].

#### Что контролируем:

- В промежуточном положении тазобедренные суставы находятся ниже уровня коленных суставов;
- Руки атлета не касаются ног;
- В конечном положении туловище и ноги атлета выпрямлены;

### Ошибки



3



4

#### Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- Руки атлета касаются ног [3];
- В конечном положении туловище и ноги не выпрямлены до конца [4]



## Стандарты выполнения движений.

Первая попытка 55+ лет



## СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА НА ПОЛУ (ОТЖИМАНИЯ) С КОЛЕН

### Требования

1



2



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с колен выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, плечи, туловище и бедра составляют прямую линию, ноги упираются коленями в пол, колени разведены на ширину бедер (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.

### Ошибки

3



4



5



### Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и бедрами) (3,4);
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – бедра» (5);
- одновременное разгибание рук;
- касание платформы только грудью; касание животом или подбородком запрещено.



## Стандарты выполнения движений.

Первая попытка 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\любим упором к полу (2).

### Ошибки



3



4



5

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



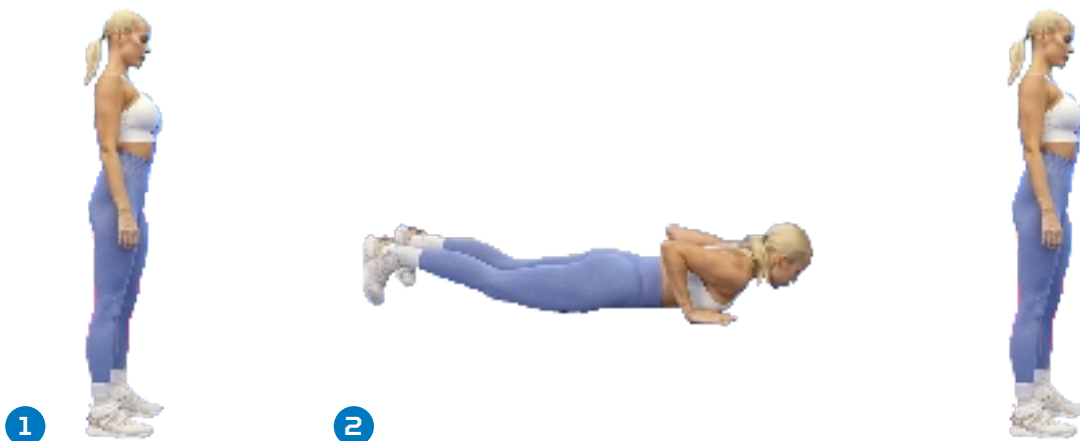
## Стандарты выполнения движений.

Первая попытка 55+ лет



## БЁРПИ БЕЗ ПРЫЖКА

### Требования



Стартовое положение: стойка ноги врозь [1]. Промежуточное положение 1: атлет принимает упор лежа, касаясь грудью и бедрами пола [2]. Конечное положение: стойка ноги врозь, туловище и ноги выпрямлены.

#### Что контролируем:

- касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1;



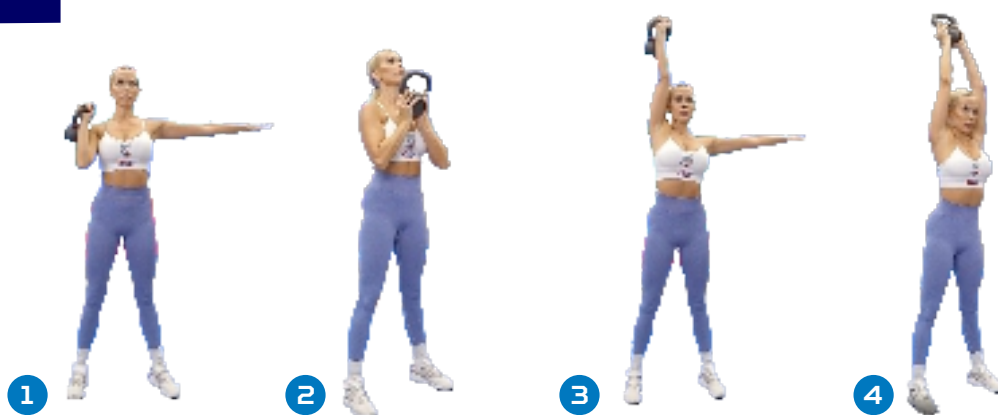
## Стандарты выполнения движений.

Первая попытка 55+ лет



## ЖИМ ГИРИ (ЛЮБОГО ОТЯГОЩЕНИЯ) СТОЯ

### Требования



Стартовое положение: стойка ноги врозь, отягощение удерживается в руках на уровне плеча (не ниже солнечного сплетения) [1,2]. Конечное положение: стойка ноги врозь, туловище и ноги выпрямлены, атлет удерживает отягощение над головой на выпрямленных руках [3,4].

#### Что контролируем:

- В конечном положении руки, тело и ноги выпрямлены, движение снаряда и атлета остановлены;
- В конечном положении отягощение находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация отягощения спереди от фронтальной плоскости);
- Жим выполняется в одно непрерывное движение;
- Жимовой/толчковый швунг не засчитываются;
- Нельзя выполнять подсед для дожима снаряда.

#### Положение о соревнованиях



#### Видео-инструкция



#### Приложение в телеграме

