



gto.rus

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ  
МНОГОБОРЬЯ ГТО  
РОССИИ

## ИДУ НА РЕКОРД Пресс

## 6-71+ ЛЕТ



Выполнить максимальное количество повторений на 1 минуту:

 Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс)

Ограничение по времени: 1 минута

Результат: количество повторений.



Оборудование

 Упор для стоп / партнёр



### Комментарии

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

Атлет начинает задание **ЛЁЖА, руки «в замок» на затылке, колени под 90 градусов, лопатки касаются пола.** По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению поднимания туловища из положения лежа на спине. После выполнения последнего поднимания туловища из положения лежа на спине, фиксируется результат – количество повторений.



### Штрафы

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

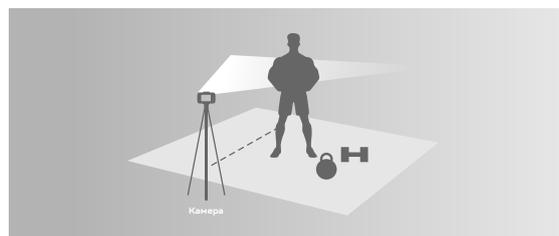
Если количество незачётных повторений составляет более 20, то результат атлета аннулируется.



### 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



## 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\любимым 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.



gto.рус

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ  
МНОГОБОРЬЯ ГТО  
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

