

БЕЗ ГРАНИЦ: ПОРАЖЕНИЕ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ



Выполнить максимально быстро 2 круга:



10 строгих подтягиваний до подбородка



10 / 10 толчков гири с груди М 16 / Ж 12 кг



8 опусканий руки в висе на турнике попеременно



8 / 8 толчков гири с груди М 16 / Ж 12 кг



Оборудование



Гиря 16/ 12 кг



Перекладина для подтягиваний



Комментарии

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

Атлет начинает задание 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 толчков гири с груди. После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к касаниям бедра в висе на перекладине. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к толчкам гири с груди. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к выполнению второй серии данного комплекса упражнений. После выполнения последнего повторения, фиксируется результат – время выполнения.



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 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.

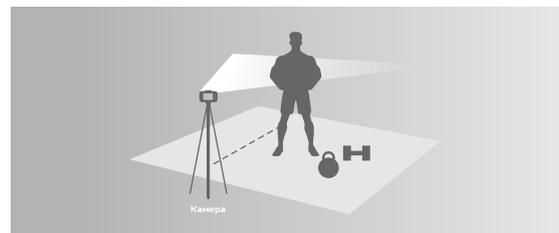
Если количество незачётных повторений составляет более 20, то результат атлета аннулируется.



Стандарты видеосъемки

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 аннулированию 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 нижних конечностей



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 нижних конечностей



ТОЛЧОК ГИРИ С ГРУДИ.

Требования



Атлет выполняет толчок гири с груди над головой. Допускается выполнение жима. Стартовое положение: атлет удерживает гирю на груди (не ниже солнечного сплетения) (1). Конечное положение: атлет удерживает гирю над головой (2).

Что контролируем:

- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гирей;
- в конечном положении гиря находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация отягощения спереди от фронтальной плоскости);
- подъем должен быть выполнен в одно непрерывное движение



Стандарты выполнения движений.

Без границ: протез нижних конечностей



ОПУСКАНИЯ РУКИ (КАСАНИЯ БЕДРА) В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ.

Требования



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



gto.рус

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

