

БЕЗ ГРАНИЦ: ПРОТЕЗ ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ



Выполнить максимально быстро 2 круга:

Вес гири везде: **М** 16 / **Ж** 12 кг

- 7.5 м челночный бег с гирей в руке
- 12 становых тяг гири одной рукой
- 7.5 м челночный бег с гирей в руке
- 10 махов гири выше глаз одной рукой
- 7.5 м челночный бег с гирей в руке
- 8 выпадов с гирей на плече
- 7.5 м челночный бег с гирей в руке
- 6 трастеров с гирей на плече
- 7.5 м челночный бег с гирей в руке



Оборудование



Гиря 16/ 12 кг

--- Линии разметки для челночного бега

Комментарии

По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению челночного бега с гирей. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к выполнению становой тяги гири одной рукой. После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к выполнению челночного бега с гирей. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к подъёму гири на плечо с виса. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к выполнению челночного бега с гирей. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к приседания с гирей на плече. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к выполнению челночного бега с гантелей. После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к выполнению швунгам гири с плеча. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к челночному бегу с гирей. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к выполнению становой тяги гири одной рукой. После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к выполнению челночного бега с гирей. После выполнения необходимого количества

повторений атлет переходит к махам гири одной рукой. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к выполнению челночного бега с гирей. После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к выполнению выпадам с гирей на плече. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к выполнению челночного бега с гирей. После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к выполнению трастерам с гирей. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к выполнению челночного бега с гирей. После выполнения всех упражнений атлет переходит к выполнению второй серии. После пересечения финишной линии для челночного бега с гирей, 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.

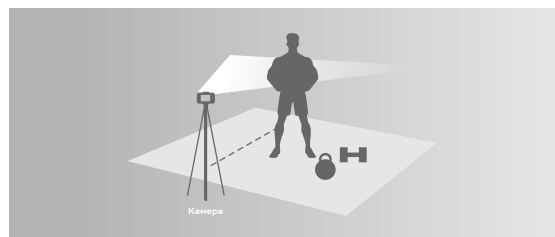
За КАЖДУЮ помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф +10сек к итоговому результату.
Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает штраф - 20% от результата.
Если количество незачётных повторений составляет более 20, то результат атлета аннулируется.



Стандарты 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 аннулиции 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 BOB или героя BOB, 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 верхней конечности



ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ С ГИРЕЙ / ГАНТЕЛЕЙ.

Требования



Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку. На пол необходимо нанести две линии – расстояние внешних краёв между линий 7,5 м. Один отрезок челночного бега – это перемещение 7,5 м в одну сторону и обратно [1,2,3].

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 7,5 м.

Первый повтор – атлет начинает, находясь обеими стопами за линией разметки, для зачета последнего повторения достаточно пересечь линию разметки, гиря или гантель удерживается внизу (ниже солнечного сплетения) [4].

Что контролируем:

- При каждом развороте атлет должен двумя стопами зайти за линию разметки [5];
- Касание линии стопами или рукой не допускается.

Ошибки



Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- начало выполнения испытания до старта таймера (фальстарт) [5]
- участник не пересек линию во время разворота [6]



Стандарты выполнения движений.

Без границ: протез верхней конечности



СТАНОВАЯ ТЯГА ГАНТЕЛИ / ГИРИ.

Требования



Стартовое положение: гантель\гирия лежит на полу [1].
Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает гантель\гирию на висув прямых руках [2].

Что контролируем:

- в стартовом положении гирия\гантель касается пола обеими сторонами одновременно перед каждым повтором;
- в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах;
- руки выпрямлены на протяжении всего выполнения повтора;
- запрещено начинать движение не с пола (например, поймать гантель\гирию во время отскока и продолжить подъем без касания пола);



Стандарты выполнения движений.

Без границ: протез верхней конечности



МАХИ ГИРЕЙ.

Требования

1



2



Стартовое положение: атлет удерживает гирю на вису в руках (1). Конечное положение: атлет удерживает гирю над головой, распрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах, демонстрирует контроль (2).

Что контролируем:

- в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах;
- в конечном положении атлет удерживает гирю над головой;
- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гирей.



Стандарты выполнения движений.

Без границ: протез верхней конечности



ВЫПАДЫ С ГИРЕЙ НА ПЛЕЧЕ.

Требования



Начинаем из положения стоя с гирей на плече, ступни стоят параллельно [1]. Выполняется шаг вперед, затем согнуть ногу так, чтобы колено задней ноги коснулось пола. Вернуться в исходное положение, возвращением шагающей ноги назад. Смена шагающей ноги после каждого повторения [2].

Что контролируем:

- Руки не касаются ног на всём протяжении выполнения упражнения
- Запрещено выполнять выпад подряд одной ногой
- Гиря ниже солнечного сплетения



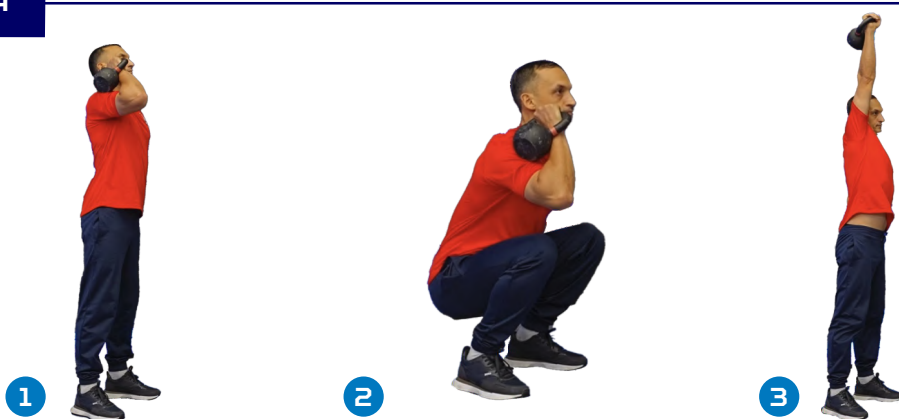
Стандарты выполнения движений.

Без границ: протез верхней конечности



ТРАСТЕРЫ С ГИРЕЙ НА ПЛЕЧЕ.

Требования



Стартовое положение: атлет распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, гиря удерживает в руках, гиря касается корпуса\плеча [1]. Промежуточное положение: атлет находится в положении фронтального приседа, тазобедренная складка ниже уровня коленных суставов, локти не касаются ног [2]. Конечное положение: атлет полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает гирю над головой на выпрямленных руках [3].

Что контролируем:

- взятие гири на грудь перед первым повторением допускается любым способом, взятие в сед + выброс засчитывается за первое повторение;
- в промежуточном положении тазобедренная складка находится ниже уровня коленных суставов;
- локти атлета не касаются ног атлета;
- в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах;
- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гирей;
- в конечном положении и гантели находятся во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация гантелей спереди от фронтальной плоскости);
- выброс должен быть выполнен в одно непрерывное движение - фронтальный присед и последующий жимовой/толчковый швунг не засчитываются;
- нельзя выполнять второй подсед для дожима после полного распрямления в тазобедренном и коленных суставах, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.



гто.рус

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

