

ЮНИОРЫ

12-13 ЛЕТ



Выполнить максимально быстро:



10x10 м челночный бег



20 бёрпи с запрыгиванием на блин



30 подниманий туловища из положения лёжа на спине (пресса)



40 приседаний с отягощением на груди
М 5/Ж 3 кг



Оборудование



Гантель, гири, диск, или любой снаряд
М 5/Ж 3 кг



Линия разметки для челночного бега 5 м



Комментарии

Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку для челночного бега (см. раздел «Стандарты выполнения движений»). Атлет начинает задание **СПИНОЙ к линии старта для челночного бега**. После начала отсчета времени атлет начинает выполнять челночный бег. После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к выполнению бёрпи с запрыгиванием на блин. После выполнения предписанного количества повторений атлет начинает выполнять поднимание туловища из положения лёжа на спине. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к приседаниям с отягощением. После выполнения этих упражнений 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.



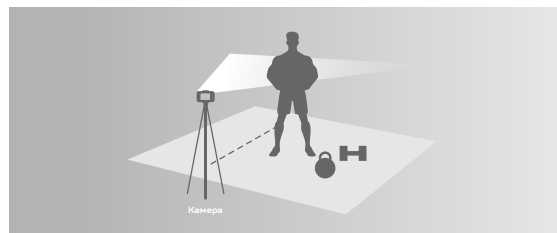
Штрафы

За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф +10 секунд к итоговому результату. За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф +10 секунд к итоговому результату. **За КАЖДУЮ** помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф +10 секунд 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 расстояние между линиями для челночного бега. Снять на видео маркировку веса снаряда. Оборудование без фабричной маркировки веса должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. Снять длину между линиями разметки для челночного бега. Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений.



Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений.



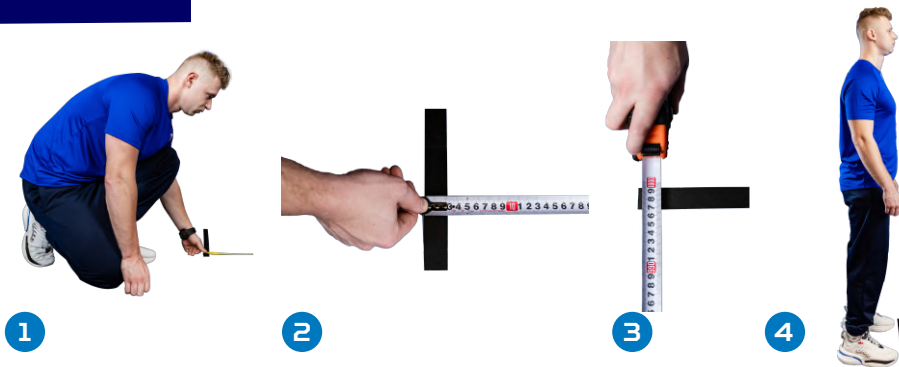
Стандарты выполнения движений.

Юниоры 12-13 лет.



ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10X10 МЕТРОВ.

Требования

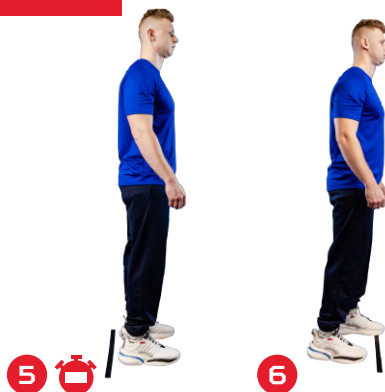


Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку. На пол необходимо нанести две линии – расстояние внешних краёв между линий 5 метров [1,2,3]. Один отрезок челночного бега – это перемещение 5 метров в одну сторону и 5 метров обратно. Необходимо пробежать 10 таких отрезков. Челночный бег 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 5 метров.

Что контролируем:

- При каждом развороте атлет должен двумя стопами зайти за линию разметки [4];
- Касание линии стопами 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.

Юниоры 12-13 лет.



БЁРПИ С ЗАПРЫГИВАНИЕМ НА БЛИН.

Требования



Стартовое положение: атлет стоит лицом к блину [1].
Промежуточное положение 1: атлет принимает упор лежа лицом к возвышенности, касаясь грудью и бедрами пола [2].
Промежуточное положение 2: атлет выполняет запрыгивание на блин одновременным отталкиванием двух ног [3]. Конечное положение: атлет стоит на диске, демонстрируя полное выпрямление в коленном и тазобедренном суставе [4].

Что контролируем:

- Касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1;
- В момент прыжка обе стопы атлета не касаются пола;
- Нельзя касаться блина никакой частью тела в промежуточном положении 1;
- Зашагивание на возвышенность недопустимо.

Ошибки



Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1 (5,6);
- в момент прыжка обе стопы атлета не касаются пола;
- нельзя касаться диска никакой частью тела в промежуточном положении 1;
- зашагивание на возвышенность недопустимо



Стандарты выполнения движений.

Юниоры 12-13 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\любым 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.

Юниоры 12-13 лет.



ПРИСЕДАНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ НА ГРУДИ.

Требования



Ошибки



Стартовое положение: атлет распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает отягощение руками [1], допускается касание отягощения плеча или груди. Промежуточное положение: атлет находится в положении приседа, тазобедренная складка ниже уровня коленных суставов, локти не касаются ног [2,3]. Конечное положение: атлет полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает гантели руками, допускается касание отягощения плеча или груди.

Что контролируем:

- Подъем отягощения около груди перед первым повторением допускается любым способом, взятие в сед 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 тазобедренных и коленных суставах; В противном случае это считается ошибкой [4].
- В конечном положении атлет демонстрирует контроль над отягощением.

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

