

ЛЮБИТЕЛИ

50-54 ЛЕТ



Выполнить максимально быстро:

- 12 зашагиваний на тумбу М 60 / Ж 50 см
- 10 бёрпи с запрыгиванием на диск
- 15 махов гирей М 16 / Ж 12 кг
- 30 подниманий туловища из положения лёжа на спине (пресса)
- 15 махов гирей М 16 / Ж 12 кг
- 10 бёрпи с запрыгиванием на диск
- 12 зашагиваний на тумбу М 60 / Ж 50 см



Оборудование

- Гиря 16 / 12 кг
- Тумба 60 / 50 см
- Тяжелоатлетический диск



Комментарии

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

Атлет начинает задание лицом к тумбе. По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению зашагиваний на тумбу. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к выполнению бёрпи на диск. После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к становая тяга гири. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к выполнению поднимания туловища из положения лёжа на спине. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к становым тягам гири. После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к выполнению бёрпи на диск. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к выполнению зашагиваний на тумбу. После выполнения последнего прыжка, 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.



гто.рус

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

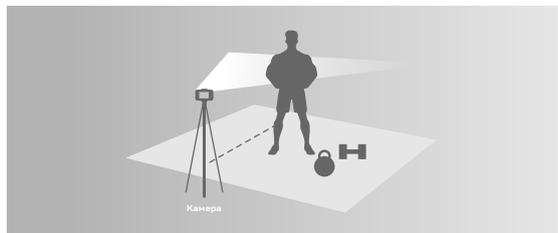
ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ



Стандарты видеосъёмки

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо: назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять высоту тумбы. 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 и при достаточном уровне освещения, которые позволят судьям в полной мере оценить соответствие выполнение 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 выполнение стандартам движений.



Стандарты выполнения движений.

Любители 50-54 лет.



ЗАШАГИВАНИЯ НА ТУМБУ.

Требования



Стартовое положение: атлет стоит перед коробом.
Промежуточное положение: одна нога стоит на тумбе, вторая на полу (1). За счёт разгибания опорной ноги на тумбе подняться на тумбу. Конечное положение: обе стопы атлета касаются верхней части короба, атлет распрямлен в коленном и тазобедренном суставе (2).

Что контролируем:

- прыжок на тумбу не допускается;
- в конечном положении атлет распрямлен в коленном и тазобедренном суставе (3, 4);
- запрещено упираться руками в бедра;
- запрещено касаться короба какой-либо частью тела, кроме стоп;



Стандарты выполнения движений.

Любители 50-54 лет.



БЁРПИ С ЗАПРЫГИВАНИЕМ НА БЛИН.

Требования



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

Что контролируем:

- Касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1 (4,5);
- В момент прыжка обе стопы атлета не касаются пола (6);
- Нельзя касаться блина никакой частью тела в промежуточном положении 1 (7);
- Попеременный отрыв ступней в момент прыжка не засчитывается.



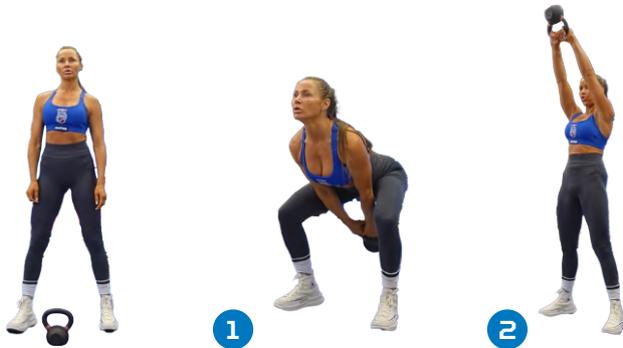
Стандарты выполнения движений.

Любители 50-54 лет.



МАХИ ГИРЕЙ.

Требования



Атлет берёт гирю с пола в положение вися [1]. После этого выпрямиться вверх и одновременно поднять гирю над головой на прямые руки с помощью движения плеч и рук. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены [2]. После фиксации вверху атлет должен опустить ее вниз в положение вися (без касания помоста) для выполнения следующего подъема. ния помоста) для выполнения следующего подъема.

Что контролируем:

- Нельзя дожимать гирю
- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гирей;
- в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии;
- в конечном положении гиря находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости вперед);
- нельзя бросать гирю назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.



Стандарты выполнения движений.

Любители 50-54 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.



gto.рус

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

