

ЛЮБИТЕЛИ

55+ ЛЕТ



Выполнить максимально быстро:

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

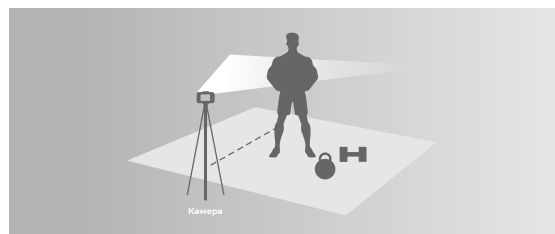
ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ



Стандарты видеосъемки

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 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.

Любители 55+ лет.



ЗАШАГИВАНИЯ НА ТУМБУ.

Требования

1



2



3



4



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;



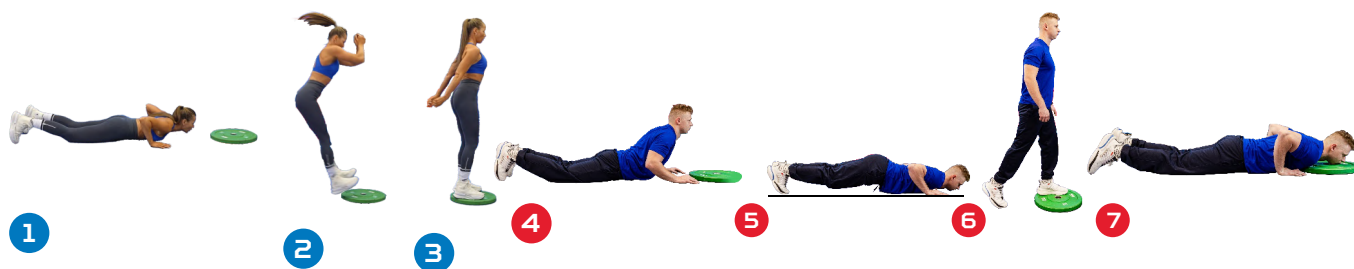
Стандарты выполнения движений.

Любители 55+ лет.



БЁРПИ С ЗАПРЫГИВАНИЕМ НА ДИСК.

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 55+ лет.



СТАНОВАЯ ТЯГА ГИРЕЙ.

Требования



Стартовое положение: гиря стоит на полу (1). Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает гирю на висув прямых руках (2).

Что контролируем:

- в стартовом положении гиря касается пола перед каждым повтором;
- в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах;
- руки выпрямлены на протяжении всего выполнения повтора;



Стандарты выполнения движений.

Любители 55+ 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



6

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 [5];
- смещение таза (поднимание таза) [6];
- изменение прямого угла согнутых ног.



гто.рус

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

