

ПРОФЕССИОНАЛЫ

35-39 ЛЕТ



Ограничение по времени 15 минут

Выполнить максимально быстро:



Гребля **М** 20 \ **Ж** 15 калорий на гребном тренажёре «Concept2»



15 бёрпи через гребной тренажёр



10 отжиманий в стойке на руках киппингом



5 подъёмов штанги на грудь **М** 70 \ **Ж** 50 кг



10 отжиманий в стойке на руках киппингом



4 подъёмов штанги на грудь **М** 80 \ **Ж** 60 кг



10 отжиманий в стойке на руках киппингом



3 подъёма штанги на грудь **М** 90 \ **Ж** 70 кг



Оборудование



Гребной тренажёр «Concept2»



линии разметки для отжиманий в стойке на руках гриф(ы)



набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450 мм

Можно использовать только одну штангу



Комментарии

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

Атлет начинает задание сидя на гребном тренажёре, **не держит ручку гребного тренажёра в руках**. По сигналу начала комплекса атлет приступает к набору калорий на гребном тренажёре. После того, как атлет набрал необходимое количество калорий, атлет переходит к выполнению бёрпи через гребной тренажёр. После выполнения необходимого количества повторений атлет выполняет отжимания в стойке на руках киппингом. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к подъёмам штанги на грудь (вес 1). После выполнения предписанного количества повторений атлет выполняет отжимания в стойке на руках киппингом. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к подъёмам на грудь штанги (вес 2). После выполнения предписанного количества подъёмов на грудь атлет выполняет отжимания в стойке на руках киппингом. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к подъёмам штанги на грудь (вес 3). 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 +10сек к итоговому результату. За съёмку 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

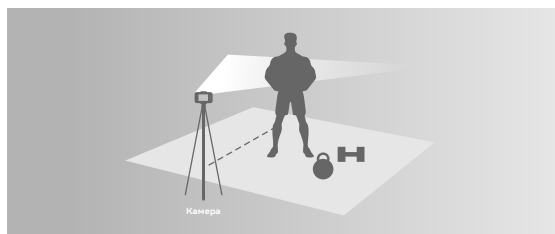
ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ



Стандарты видеосъемки

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо: назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять длину между линиями разметки для прыжков в длину с места и высоту платформы для отжиманий. 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 выполнению 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 выполнению стандартам движений.



гто.рус

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ



Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 35-39 лет.



ГРЕБЛЯ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЁРЕ «CONCERT2».

Требования



Рекомендуемый режим
работы экрана

Стартовое положение: атлет сидит на сидении гребного тренажера, счетчик калорий сброшен на ноль, атлет не удерживает ручку гребного тренажера в руках;

Что контролируем:

- в начале задания счетчик сбрасывается на ноль;
- атлет не может сходить с тренажера, пока на экране не высветиться необходимое кол-во калорий;
- кол-во калорий должно быть ЧЕТКО видно на видео;
- МОЖНО поднести камеру и показать экран гребного при наборе необходимого количества калорий;
- запрещено прыгивать с коробки, только ссагивать.



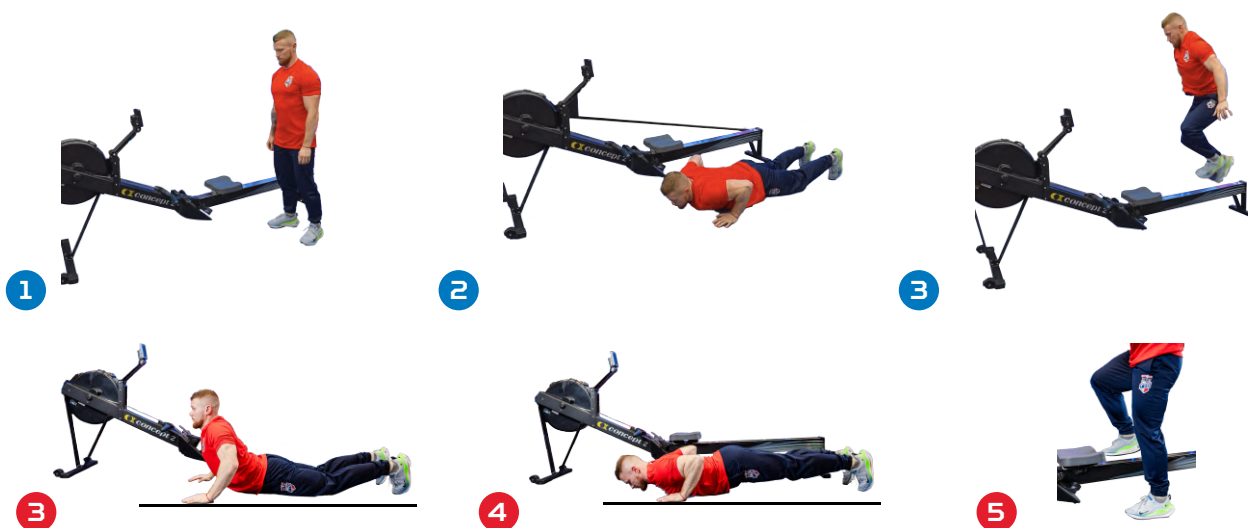
Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 35-39 лет.



БЁРПИ С БОКОВЫМ ПРЫЖКОМ ЧЕРЕЗ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР.

Требования



Стартовое положение: атлет стоит боком к гребле [1].
Промежуточное положение 1: атлет принимает упор лежа боком к гребле, касаясь грудью и бедрами пола.
Промежуточное положение 2: атлет стоит боком к гребле. Промежуточное положение 1: атлет принимает упор лежа боком к гребле, касаясь грудью и бедрами пола [2]. Промежуточное положение 2: атлет выполняет прыжок через греблю [3]. Конечное положение: положение атлета не регламентируется.

Что контролируем:

- касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1 [3,4];
- в момент прыжка обе стопы атлета не касаются пола [5];
- нельзя касаться гребли никакой частью тела в момент прыжка;
- если выполнение Бёрпи зачтено, а прыжок - нет, разрешается переделать только прыжок



Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 35-39 лет.



ОТЖИМАНИЯ В СТОЙКЕ НА РУКАХ КИППИНГОМ.

Требования



Перед началом выполнения задания необходимо приготовить разметку для отжиманий в стойке на руках. На пол необходимо нанести три линии. Расстояние от стены до внутреннего края линии – 60 см. Длина между внутренними краями боковых линий – 90 см. Ширина линии не более 5 см (1,2). Стартовое положение: атлет стоит в стойке на руках, локти выпрямлены, только пятки атлета касаются стены, обе кисти атлета не касаются линий (3). Промежуточное положение: атлет в стойке на руках касается головой пола (4). Конечное положение: атлет стоит в стойке на руках, локти выпрямлены, только пятки атлета касаются стены, обе кисти атлета не касаются линий (5).

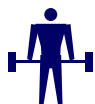
Что контролируем:

- в стартовом и конечном положениях локти выпрямлены, пятки (и ничего кроме них) касаются стены;
- в промежуточном положении атлет касается головой пола;
- если голова и кисти атлета находятся на разных поверхностях – уровень этих поверхностей должен быть одинаков;
- обе кисти атлета не касаются линий в момент всего движения;



Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 35-39 лет.



СТАНОВАЯ ТЯГА.

Требования



Для выполнения движения необходимо осуществить подъем штанги на грудь непрерывным движением. Допускается подъем штанги в низкий сед или стойку. Стартовое положение: штанга лежит на полу. [1]. Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу на груди [2].

Что контролируем:

- не допускается разбиение движения на становую тягу и подъем на грудь с вися;
- в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах, стопы на одной линии;
- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над штангой;
- в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии;
- в конечном положении штанга находится во фронтальной плоскости на груди – локти находятся перед плоскостью грифа
- Диски должны быть зафиксированы «замками» [3,4]



гто.рус

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

