

## ПРОФЕССИОНАЛЫ

## 45+ ЛЕТ



### Ограничение по времени 15 минут

#### Выполнить максимально быстро:



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



15 бёрпи через гребной тренажёр



14 **М** строгих подтягиваний  
**Ж** подтягиваний до груди



7 становых тяг **М** 80 / **Ж** 50 кг (вес 1)



12 **М** строгих подтягиваний /  
**Ж** подтягиваний до груди



6 становых тяг **М** 100 / **Ж** 70 кг (вес 2)



10 **М** строгих подтягиваний /  
**Ж** подтягиваний до груди



5 становых тяг **М** 120 / **Ж** 80 кг (вес 3)



#### Оборудование



Гребной тренажёр «Concept»



перекладина (одновременное использование пластыря на перекладине и любых накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.)



гриф(ы) и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450 мм

**Можно использовать только одну штангу**



gto.pusc

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ  
МНОГОБОРЬЯ ГТО  
РОССИИ

## 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 тренажере. После того, как атлет набрал необходимое количество калорий, атлет переходит к выполнению бёрпи через гребной. После выполнения предписанного количества бёрпи атлет переходит к перекладине и выполняет строгие подтягивания \подтягивания до груди. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к становой тяге (вес 1). После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к перекладине и выполняет строгие подтягивания \подтягивания до груди. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к становой тяге (вес 2). После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к перекладине и выполняет строгие подтягивания \подтягивания до груди. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к становой тяге (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.

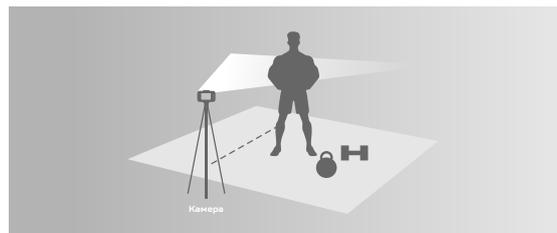
## Стандарты видеосъёмки

**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.

## 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.



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 45+ лет.



ГРЕБЛЯ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЁРЕ «CONCEPT2».

## 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 сшагивать.



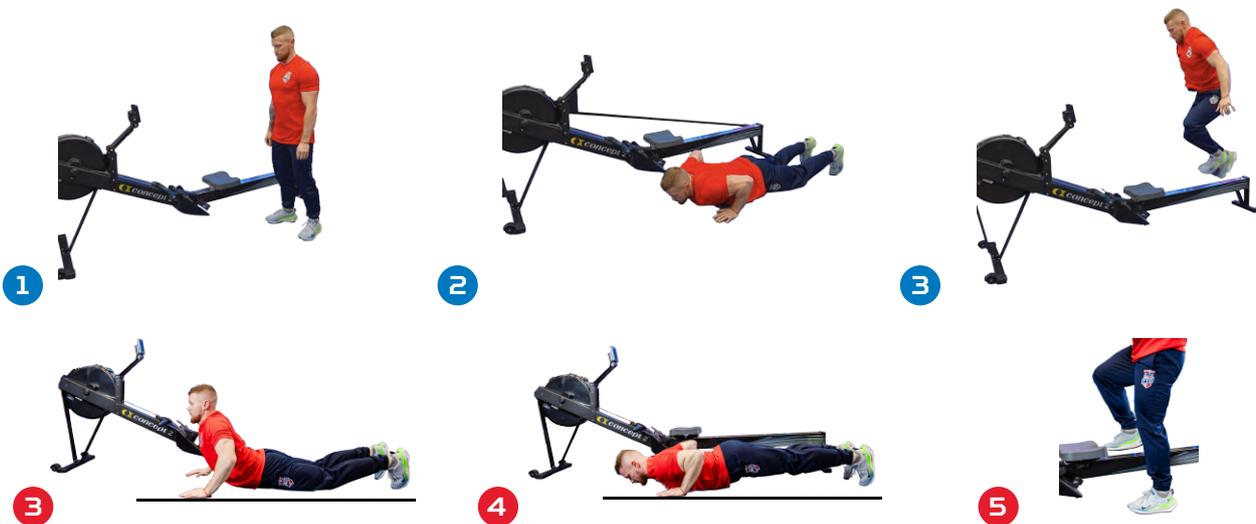
Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 45+ 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 45+ лет.



СТРОГИЕ ПОДТЯГИВАНИЯ ДО ПОДБОРОДКА (ДЛЯ МУЖЧИН).

### Требования



1



2



3 Правильно



4 Неправильно



5

Стартовое положение: вис на перекладине на выпрямленных руках [1]. Конечное положение: вис на перекладине, подбородок выше уровня перекладины [2].

#### Что контролируем:

- выпрямленные локти в висе в стартовом положении перед каждым повтором;
- подбородок выше уровня перекладины в конечном положении [3];
- запрещено использовать технические приёмы - "бабочка", киппинг
- на всём протяжении упражнения ноги прямые. Сгибания в коленном и тазобедренном суставе запрещены [5]



Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 45+ лет.



ПОДТЯГИВАНИЯ ДО ГРУДИ (ДЛЯ ЖЕНЩИН).

### Требования

1



2



3



Стартовое положение: вис на перекладине на выпрямленных руках (1). Конечное положение: вис на перекладине, грудь касается перекладины (2).

#### Что контролируем:

- выпрямленные локти в виси в стартовом положении перед каждым повтором;
- ключицы выше уровня перекладины в конечном положении (3);
- разрешено использовать технические приёмы - "бабочка", киппинг



## Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 45+ лет.



## СТАНОВАЯ ТЯГА.

### Требования



Стартовое положение: штанга лежит на полу (1).  
Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу на вису в прямых руках (2).

#### Что контролируем:

- в стартовом положении штанга касается пола обеими сторонами одновременно перед каждым повтором;
- в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах (3); использовать технические приёмы - "бабочка", кipping
- руки выпрямлены на протяжении всего выполнения повтора; 4. запрещено выполнять движение в отбив, т.е. разгонять штангу при движении вниз и использовать инерцию движения штанги при отбиве ее от пола;
- запрещено начинать движение не с пола (например, поймать штангу во время отскока и продолжить подъем без касания пола);
- разрешено выполнять движение «разнохватом»
- Диски должны быть зафиксированы «замками» (4,5)



гто.рус

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ  
МНОГОБОРЬЯ ГТО  
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

