

## ЮНИОРЫ 16-17 ЛЕТ



Выполнить максимально быстро  
2 круга:



5 прыжков в длину с места толчком  
двумя ногами М 180 / Ж 160 см



10 махов гири М 12 / Ж 8 кг



15 подниманий туловища из положения  
лёжа на спине (пресса)



М 20 / Ж 15 сгибаний и разгибаний рук  
в упоре лёжа (отжиманий)



25 приседаний с отягощением М 12/Ж 8 кг



### Оборудование



Гантель, гиря, диск, или любой снаряд  
М 12/Ж 8 кг



Любая платформа для отжиманий,  
высотой 5 см



### Комментарии

Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку для прыжка в длину (см. раздел «Стандарты выполнения движений»). Атлет начинает задание **СПИНОЙ к линии старта для прыжков в длину**. После начала отсчета времени атлет разворачивается и начинает выполнять прыжки в длину. После выполнения предписанного количества повторений атлет начинает выполнять махи гирей. После выполнения предписанного количества повторений атлет начинает выполнять поднимание туловища из положения лёжа на спине. После выполнения предписанного количества повторений атлет перемещается к платформе для отжиманий и выполняет сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. После выполнения предписанного количества повторений атлет начинает выполнять приседания с отягощением. После выполнения предписанного количества приседаний, атлет приступает к выполнению второго круга упражнений. После выполнения второго круга упражнений, атлет приступает к выполнению третьего круга упражнений. После выполнения этих упражнений фиксируется результат – время выполнения. В случае если атлет не успевает выполнить предписанное количество повторений в отведённое время, результатом является общее количество повторений. После начала комплекса и до его окончания **никто кроме атлета не должен касаться инвентаря** за исключением случаев, когда возникнет необходимость обеспечить безопасность Атлета.



### Штрафы

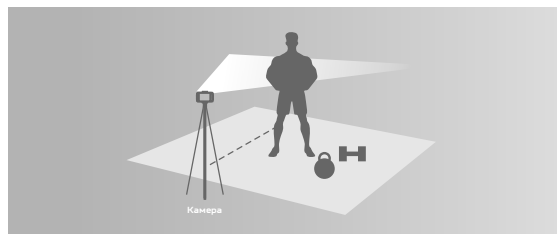
За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф +10 секунд к итоговому результату. За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф +10 секунд к итоговому результату. **За КАЖДУЮ** помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф +10 секунд к итоговому результату.



## 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 маркировку веса снаряда. Оборудование без фабричной маркировки веса должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. Предметы, замещающие платформу для отжиманий, должны быть так же измерены на камеру и соответствовать 5 см. Участник должен быть одет в спортивную одежду, не содержащую информацию, нарушающую законодательство РФ, а так же видео не должно содержать нецензурную лексику.

Видео должно быть снято с такого ракурса и с таким уровнем освещения, которые позволят судьям в полной мере оценить соответствие выполнения упражнений стандартам движений. Разрешается использовать RUTUBE.RU или ЯНДЕКС ДИСК для загрузки. Но видео должно быть доступно для просмотра в момент подведения итогов соревнований. Загрузка перевернутых видео приведет к аннуляции результата. Обязательным является условие наличия таймера/секундомера, время на котором четко прослеживается в ходе выполнения упражнения. Можно воспользоваться такими приложениями как: WeTime или WodProof.



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



## Стандарты выполнения движений.

Юниоры 16-17 лет.



## ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ.

### Требования



Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку. На пол необходимо нанести две линии – расстояние внешних краёв между линий 180 см у юниоров и 160 см у юниорок. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания [1]. Одновременным

толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается [2]. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

### Ошибки

#### Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- каждый прыжок выполняется со стартовой линии. Возврат на стартовую линию осуществляется любым способом



## Стандарты выполнения движений.

Юниоры 16-17 лет.



### МАХИ ГИРЕЙ.

1



2



Стартовое положение: атлет удерживает гирю на вису в руках [1]. Конечное положение: атлет удерживает гирю над головой дном вверх, распрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах, демонстрирует контроль [2].

#### Что контролируем:

- В конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах;
- В конечном положении атлет удерживает гирю над головой, дно гири смотрит вверх;
- В конечном положении атлет демонстрирует контроль над гирей.



## 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) Таз и ноги участника должны находиться на одной поверхности, на одинаковом уровне (высоте)

### 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 (отрыв таза от опоры) (5);
- изменение прямого угла согнутых ног
- после выполнения последнего повторения не вернуться в И.П.



## Стандарты выполнения движений.

## Юниоры 12-13 лет.



## СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА НА ПОЛУ (ОТЖИМАНИЯ).

### Требования



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию [1]. Стопы упираются в пол без опоры. Стопы вместе [2]. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и

разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см [1], затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение испытания. Разрешено принимать положение «домик». После положения «домик» первое правильно выполненное повторение не засчитывается, после чего продолжается вестись счет.

### Ошибки



### Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами [1,2]);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги» [1,2];
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук;
- касание платформы только грудью; касание животом или подбородком запрещено
- касание бедрами/коленями пола



## Стандарты выполнения движений.

## Юниоры 16-17 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

