

ПЕРВАЯ ПОПЫТКА

45-49 лет



Выполнить максимально быстро:



10 бёрпи без прыжка



15 жимов гири (или любого отягощения)
стоя М 5 / Ж 3 кг



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



25 подниманий туловища
из положения лёжа на спине (пресс)



25 приседаний без веса



Оборудование



Гиря / гантель / диск для штанги /
любое отягощение М 5 / Ж 3 кг



Любая платформа для отжиманий,
высотой 5см



Комментарии

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

По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению бёрпи без прыжка. После выполнения установленного количества повторений атлет переходит к выполнению жима стоя. После того, как атлет выполнил необходимое количество повторений, он переходит к выполнению сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа на полу с колен. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к выполнению подниманий туловища из положения лёжа на спине. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к выполнению приседаний без отягощения. 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 +10сек к итоговому результату.

За съёмку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф +10сек к итоговому результату.

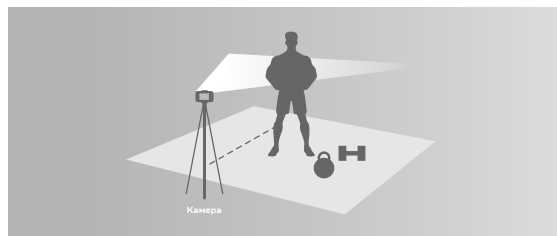
За КАЖДЫЙ раз оказания помощи ассистентом при перемещении снарядов атлет получает штраф +10сек к итоговому результату.



Стандарты видеосъёмки

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо: назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на видео маркировку веса гири или любого используемого отягощения. 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 также 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 стандартам движений. Разрешается использовать YOUTUBE.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.



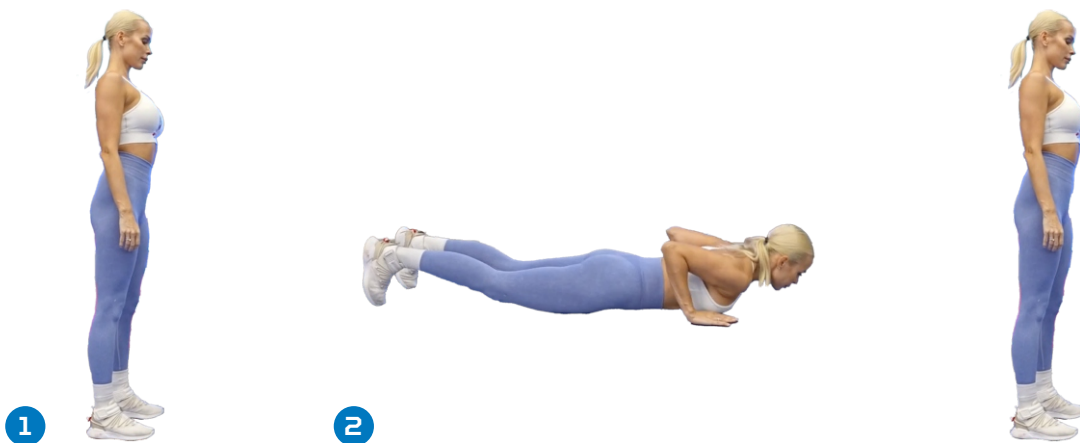
Стандарты выполнения движений.

Первая попытка 45-49 лет



БЁРПИ БЕЗ ПРЫЖКА

Требования



Стартовое положение: стойка ноги врозь [1]. Промежуточное положение 1: атлет принимает упор лежа, касаясь грудью и бедрами пола [2]. Конечное положение: стойка ноги врозь, туловище и ноги выпрямлены.

Что контролируем:

- касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1;

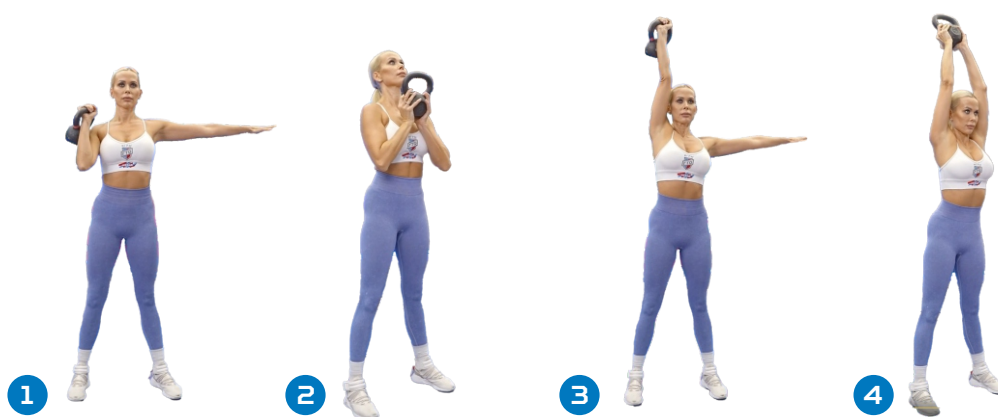


Стандарты выполнения движений.

Первая попытка 45-49 лет



ЖИМ ГИРИ (ЛЮБОГО ОТЯГОЩЕНИЯ) СТОЯ



Стартовое положение: стойка ноги врозь, отягощение удерживается в руках на уровне плеча (не ниже солнечного сплетения) [1,2]. Конечное положение: стойка ноги врозь, туловище и ноги выпрямлены, атлет удерживает отягощение над головой на выпрямленных руках [3,4].

Что контролируем:

- В конечном положении руки, тело и ноги выпрямлены, движение снаряда и атлета остановлены;
- В конечном положении отягощение находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация отягощения спереди от фронтальной плоскости);
- Жим выполняется в одно непрерывное движение;
- Жимовой/толчковый швунг не засчитываются;
- Нельзя выполнять подсед для дожима снаряда.
- Опускание отягощения до уровня плеча
- Жим можно выполнять одной или двумя руками



Стандарты выполнения движений.

Первая попытка 45-49 лет



СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА НА ПОЛУ (ОТЖИМАНИЯ) С КОЛЕН

Требования

1



2



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с колен выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, плечи, туловище и бедра составляют прямую линию, ноги упираются коленями в пол, колени разведены на ширину бедер, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища [1]. Засчитывается

количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см [2], затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение.

Ошибки

3



4



5



Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и бедрами) [3,4];
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – бедра» [5];
- одновременное разгибание рук;
- касание платформы только грудью; касание животом или подбородком запрещено.
- касание бедрами пола



Стандарты выполнения движений.

Первая попытка 45-49 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.

Первая попытка 45-49 лет



ПРИСЕДАНИЯ

Требования



Стартовое положение: стойка ноги врозь [1]. Промежуточное положение: атлет находится в положении приседа, тазобедренные суставы находятся ниже уровня коленных суставов, руки не касаются ног. [2] Конечное положение: стойка ноги врозь [3].

Что контролируем:

- В промежуточном положении тазобедренные суставы находятся ниже уровня коленных суставов;
- Руки атлета не касаются ног;
- В конечном положении туловище и ноги атлета выпрямлены;

Ошибки



Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- Руки атлета касаются ног [3];
- В конечном положении туловище и ноги не выпрямлены до конца [4]



 gto.rus



[@narodgto](#), [@gtosport](#)

 +7 (986) 333-33-33

 narod@gto.com.ru



ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

