

## ЛЮБИТЕЛИ

## 30-34 ГОДА



### Выполнить максимально быстро:



6 прыжков в длину толчком двумя ногами  
М 180 / Ж 160 см



М 25 / Ж 15 сгибаний и разгибаний рук  
в упоре лёжа (отжиманий)



30 подниманий туловища из положения  
лёжа на спине (пресса)



20 толчков гири по длинному циклу  
М 16 / Ж 12 кг



25 бёрпи с запрыгиванием/зашагиванием  
на диск



### Оборудование



Гиря 16 / 12 кг



Линия разметки для прыжков в длину



Любая платформа для отжиманий,  
высотой 5 см



Тяжелоатлетический диск высотой 5 см



### Комментарии

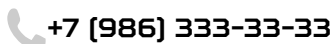
На видео в кадре должен быть только один спортсмен, выполняющий комплекс упражнений, также допускается ассистент.

Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку для прыжков в длину с места (см. стандарты движений). Атлет начинает задание **СПИНОЙ к линии для прыжков в длину с места**. По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению прыжков в длину. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, он переходит к сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа. После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к выполнению подниманию туловища из положения лёжа на спине. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к толчкам гири. После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к выполнению бёрпи на диск. После выполнения последнего прыжка/зашагивания, 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

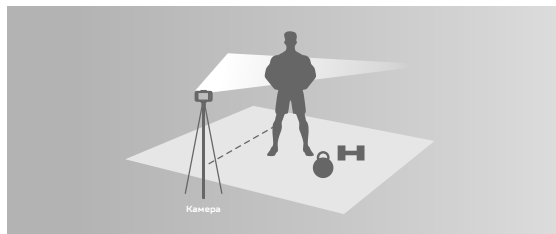
За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф +10сек к итоговому результату. За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф +10сек к итоговому результату. За КАЖДУЮ помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф +10сек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



## 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, высоту платформы для отжиманий и диска для берпи. Снять на видео маркировку веса гири. Оборудование без фабричной маркировки веса должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. 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 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.

Любители 30-34 лет

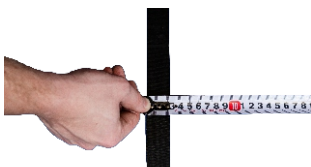


## ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ.

### Требования



1



2

Расстояние 180 и 160 см



3



4

Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку [1]. На пол необходимо нанести две линии – расстояние внешних краёв между линий 180 см у мужчин и 160 см у женщин [2,3]. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания [4].

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

### Ошибки



5



6

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

- заступ за линию отталкивания или касание ее [5,6];
- 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.

Любители 30-34 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. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы (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;
- одновременное разгибание рук;
- касание платформы только грудью; касание животом или подбородком запрещено
- касание бедрами/коленями пола



## Стандарты выполнения движений.

Любители 30-34 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.

Любители 30-34 лет

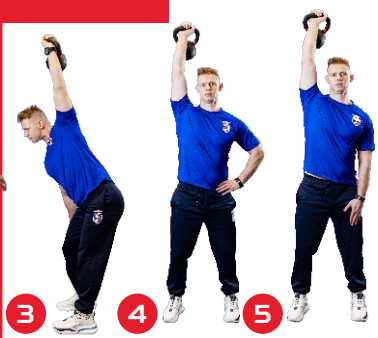


### ТОЛЧОК ГИРИ ПО ДЛИННОМУ ЦИКЛУ ОДНОЙ РУКОЙ.

#### Требования



#### Ошибки



Атлет берёт гирию с пола в положение виса (1). После этого выполняет замах, выпрямляется вверх и одновременно поднимает гирию на плечо. После этого выполняется толчок гири с плеча над головой (2). В конечной точке работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху атлет должен опустить ее вниз в положение виса (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

#### Что контролируем:

- любое движение гири с плеча над головой (жим, швунг, толчок в ножницы)
- нельзя дожимать гирию
- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гирей;
- в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии, полностью прямые, корпус прямо (3);
- в конечном положении гиря находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости вперед);
- нельзя бросать гирию назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается;
- Нельзя касаться свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки (4,5)



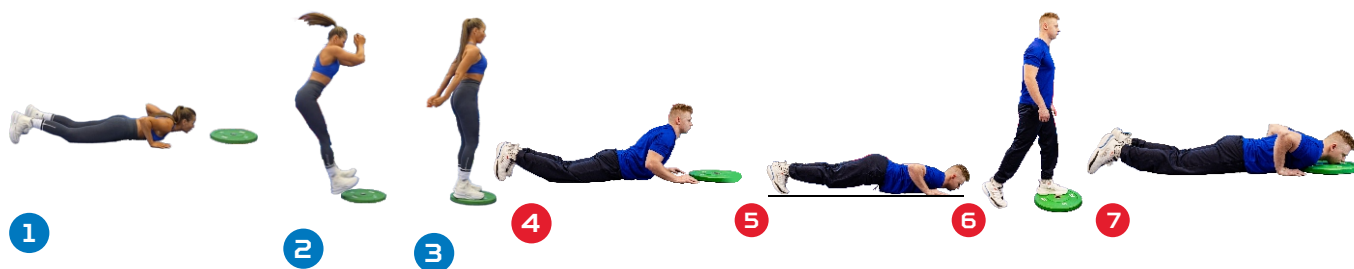
## Стандарты выполнения движений.

Любители 30-34 лет



### БЁРПИ С ЗАПРЫГИВАНИЕМ ИЛИ ЗАШАГИВАНИЕМ НА БЛИН.

#### 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 или зашагивание на блин двумя ногами (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 или зашагивания 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.



гто.рус



@narodgto, @gtosport

+7 (986) 333-33-33



narod@gto.com.ru



ФЕДЕРАЦИЯ  
МНОГОБОРЬЯ ГТО  
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

