

ЛЮБИТЕЛИ

45-49 ЛЕТ



Выполнить максимально быстро:



5 прыжков в длину толчком двумя ногами
М 160 / Ж 140 см



М 20 / Ж 12 сгибаний и разгибаний рук
в упоре лёжа (отжиманий)



25 подниманий туловища из положения
лёжа на спине (пресса)



25 становых тяг гири М 16 / Ж 12 кг



20 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

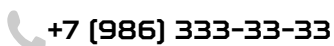
На видео в кадре должен быть только один спортсмен, выполняющий комплекс упражнений, также допускается ассистент.

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 выполнению становой тяги 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

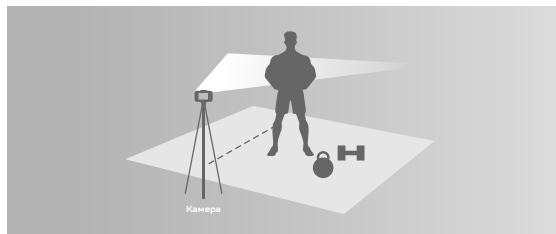
За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф +10сек к итоговому результату. За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф +10сек к итоговому результату. За КАЖДУЮ помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф +10сек 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 45-49 лет

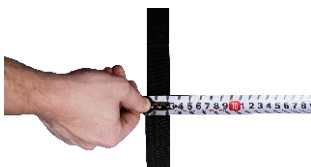


ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ.

Требования



1



2

Расстояние 160 и 140 см



3



4

Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку [1]. На пол необходимо нанести две линии – расстояние внешних краёв между линий 160 см у мужчин и 140 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 45-49 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 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.

Любители 45-49 лет



СТАНОВАЯ ТЯГА ГИРИ.

Требования



Стартовое положение: гиря стоит на полу (1). Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает гирю на висув прямых руках (2).

Что контролируем:

- в стартовом положении гиря касается пола перед каждым повтором;
- в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах;
- руки выпрямлены на протяжении всего выполнения повтора;



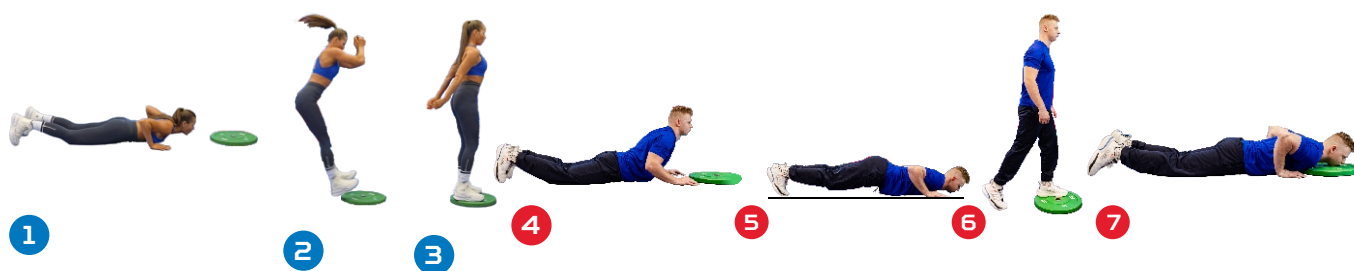
Стандарты выполнения движений.

Любители 45-49 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

