

## ПРОДВИНУТЫЕ

## 35-39 ЛЕТ



### Ограничение по времени 15 минут

#### Выполнить максимально быстро:

- 120 двойных прыжков на скакалке
- М 42 / Ж 30 сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа (отжиманий)
- 21 рывок гантели с пола в стойку
- 80 двойных прыжков на скакалке
- М 30 / Ж 20 сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа (отжиманий)
- 15 приседаний с гантелями над головой
- 60 двойных прыжков на скакалке
- 18 М строгих подтягиваний до подбородка / Ж любым способом
- 9 рывков гантели с пола в сед



#### Оборудование

- Скакалка
- Перекладина
- Гантель М 25 / Ж 15 кг
- Любая платформа для отжиманий, высотой 5 см (не выше)

## Комментарии

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

Атлет начинает задание стоя, **не держит ручки скакалки в руках**. По сигналу начала комплекса атлет приступает к набору предписанного количества двойных прыжков. После того, как атлет набрал необходимое количество прыжков, он переходит к сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа. После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к выполнению рывка гантели с пола в стойку. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, он переходит к двойным прыжкам на скакалке. После того, как атлет набрал необходимое количество прыжков, он переходит к сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа. После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к выполнению приседаний с гантелей над головой. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, он переходит к двойным прыжкам. После того, как атлет выполнил необходимое количество прыжков, он переходит к перекладине и выполняет строгие подтягивания (для мужчин) или подтягивания любым способом (для женщин). После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к выполнению рывка гантели в сед.

После начала комплекса и до его окончания **никто кроме атлета не должен касаться инвентаря** за исключением случаев, когда возникнет необходимость обеспечить безопасность Атлета.

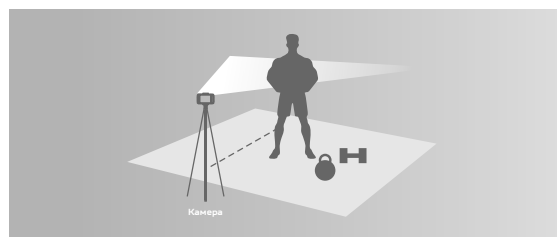
## Стандарты видеосъёмки

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо: назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять 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.

## Штрафы

За каждое, незасчитанное 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. 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 выполнения стандартам движений.



## Стандарты выполнения движений.

Продвинутые 35-39 лет.



## ДВОЙНЫЕ ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ.

### Требования



Стартовое положение: атлет в ожидании сигнала таймера. Атлет не удерживает ручки скакалки [1]. По сигналу атлет приступает к выполнению прыжков [2].

#### Что контролируем:

–Повторение, после которого движение атлета было приостановлено, не засчитывается



## Стандарты выполнения движений.

Продвинутые 35–39 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.

Продвинутые 35-39 лет.



### РЫВОК ГАНТЕЛИ С ПОЛА В СТОЙКУ.

#### Требования



1



2



3 Правильно



4



5 Неправильно

Для выполнения упражнения необходимо осуществить подъем гантели с пола над головой непрерывным движением.  
Стартовое положение: гантель лежит на полу [1].  
Конечное положение: тело атлета полностью выпрямлено. Рука с гантелью выпрямлена и находится над головой вверх. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Движение снаряда и тела остановлены [3]. Смена руки НЕ обязательна. Выброс гантели без «в сед».

#### Что контролируем:

- не допускается разбиение движения на становую тягу и рывок с виса;
- в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленном и локтевом суставах, стопы на одной линии;
- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гантелями.
- в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии
- в конечном положении гантель находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация спереди от фронтальной плоскости) [4].
- нельзя бросать гантель назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.
- перед каждым повторением гантель касается двумя гранями пола
- взятие гантели в сед запрещен
- запрещено касание руками туловища [5].



## Стандарты выполнения движений.

Продвинутые 35-39 лет.



### ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЕЙ НАД ГОЛОВОЙ.

#### Требования



1



2



3 Правильно



4



5 Неправильно

Для выполнения упражнения необходимо осуществить подъем гантели с пола над головой в основную стойку и выполнить предписанное количество приседаний.

Стартовое положение: гантель лежит на полу [1]. Промежуточное положение: атлет сидит в низком седе (тазобедренный сустав ниже коленного/складка тазобедренного сустава ниже коленного сустава) с гантелей над головой [2].

Конечное положение: тело атлета полностью выпрямлено. Рука с гантелью выпрямлена и находится над головой вверх. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Движение снаряда и тела остановлены [3]. Смена руки НЕ обязательна.

#### Что контролируем:

- не допускается разбиение движения на становую тягу и рывок с виса;
- в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленном и локтевом суставах, стопы на одной линии;
- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гантелями.
- в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии
- в конечном положении гантель находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация спереди от фронтальной плоскости) [4].
- нельзя бросать гантель назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.
- перед каждым повторением гантель касается двумя гранями пола
- рывок гантели в сед запрещен
- выполнение подъема на грудь и жим/швунг гантели запрещен
- запрещено касание руками туловища [5].



## Стандарты выполнения движений.

Продвинутые 35-39 лет.



## СТРОГИЕ ПОДТЯГИВАНИЯ ДО ПОДБОРОДКА.

### 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 висячем 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.

Продвинутые 35-39 лет.



### ПОДТЯГИВАНИЯ ДО ГРУДИ (ДЛЯ ЖЕНЩИН).

#### Требования

1



2



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

#### Что контролируем:

- выпрямленные локти в висте в стартовом положении перед каждым повтором;
- разрешено использовать технические приёмы – “бабочка”, киппинг



## Стандарты выполнения движений.

Продвинутые 35-39 лет.



### РЫВОК ГАНТЕЛИ С ПОЛА В СЕД.

#### Требования



1



2



3 Правильно



4



5 Неправильно

Для выполнения упражнения необходимо осуществить подъем гантели с пола над головой непрерывным движением.

Стартовое положение: гантель лежит на полу [1]  
Промежуточное положение: атлет сидит в низком седе (тазобедренный сустав ниже коленного/складка тазобедренного сустава ниже коленного сустава) с гантелей над головой [2].

Конечное положение: тело атлета полностью выпрямлено. Рука с гантелью выпрямлена и находится над головой вверх. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Движение снаряда и тела остановлены [3]. Смена руки НЕ обязательна.

#### Что контролируем:

- не допускается разбиение движения на становую тягу и рывок с виса;
- в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленном и локтевом суставах, стопы на одной линии;
- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гантелями.
- в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии
- в конечном положении гантель находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация спереди от фронтальной плоскости) [4].
- нельзя бросать гантель назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.
- перед каждым повторением гантель касается двумя гранями пола
- рывок осуществляется в полный сед, когда ось вращения коленного сустава, выше ост вращения тазобедренного
- выполнение подъема на грудь и жим/швунг гантели запрещен
- запрещено касание руками туловища [5].



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

