

ПРОФЕССИОНАЛЫ

35-39 ЛЕТ



Ограничение по времени 15 минут

Выполнить максимально быстро:

 Гребля М 50 / Ж 35 калорий на гребном тренажёре «Concept2»

 21 становая тяга М 100 / Ж 75 кг

 21 подтягивания (любым способом)

 Гребля М 50 / Ж 35 калория на гребном тренажёре «Concept2»

 15 становая тяга М 90 / Ж 65 кг

 15 подтягиваний (любым способом)

 Гребля М 50 / Ж 35 калория на гребном тренажёре «Concept2»

 9 становая тяга М 80 / Ж 55 кг

 9 подтягиваний (любым способом)



Оборудование

 Гребной тренажёр «Concept2»

 Перекладина

 набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450 мм

Можно использовать только одну штангу

Комментарии

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

Атлет начинает задание сидя на гребном тренажёре, **не держит ручку гребного тренажёра в руках**. По сигналу начала комплекса атлет приступает к набору калорий на гребном тренажере. После того, как атлет набрал необходимое количество калорий, он переходит к становой тяге (вес 1). После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к перекладине и выполняет подтягивания любым способом. После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к набору калорий на гребном тренажере. После того, как атлет набрал необходимое количество калорий, он переходит к становой тяге (вес 2). После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к перекладине и выполняет подтягивания любым способом. После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к набору калорий на гребном тренажере. После того, как атлет набрал необходимое количество калорий, он переходит к становой тяге (вес 3). После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к перекладине и выполняет подтягивания любым способом. После выполнения этих упражнений 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.

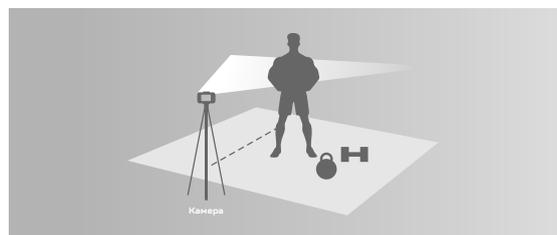
Стандарты видеосъёмки

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо: назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на видео маркировку дисков и гребной тренажер. 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 при достаточном уровне освещения, которые позволят судьям в полной мере оценить соответствие выполнению 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, 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 снарягов 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 выполнению стандартам движений.



Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 35-39 лет.



ГРЕБЛЯ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЁРЕ «CONCEPT2».

Требования



Рекомендуемый режим работы экрана

Стартовое положение: атлет сидит на сидении гребного тренажера, счетчик калорий сброшен на ноль, атлет не удерживает ручку гребного тренажера в руках;

Что контролируем:

- в начале задания счетчик сбрасывается на ноль;
- атлет не может сходить с тренажера, пока на экране не высветиться необходимое кол-во калорий;
- кол-во калорий должно быть ЧЕТКО видно на видео;
- МОЖНО поднести камеру и показать экран гребного при наборе необходимого количества калорий;



Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 35-39 лет.



СТАНОВАЯ ТЯГА.

Требования



Стартовое положение: штанга лежит на полу (1).
Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу на вису в прямых руках (2).

Что контролируем:

- в стартовом положении штанга касается пола обеими сторонами одновременно перед каждым повтором;
- в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах (3);
- руки выпрямлены на протяжении всего выполнения повтора; 4. запрещено выполнять движение в отбив, т.е. разгонять штангу при движении вниз и использовать инерцию движения штанги при отбиве ее от пола;
- запрещено начинать движение не с пола (например, поймать штангу во время отскока и продолжить подъем без касания пола);
- разрешено выполнять движение «разнохватом»
- Диски должны быть зафиксированы «замками» (4,5)

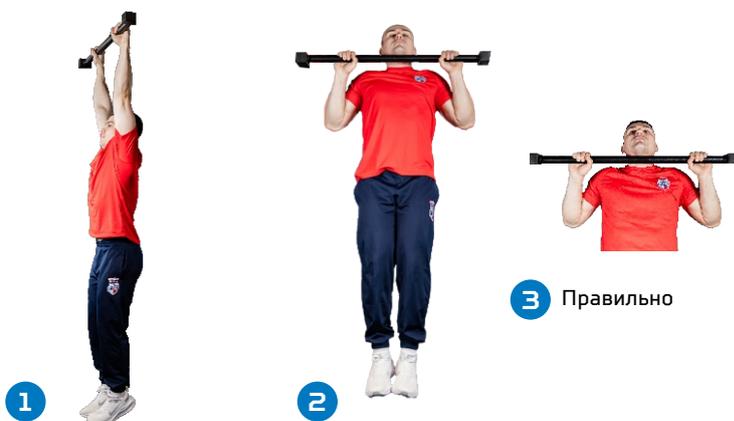
Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 35-39 лет.



ПОДТЯГИВАНИЯ ЛЮБЫМ СПОСОБОМ

Требования



Стартовое положение: вис на перекладине на выпрямленных руках [1]. Конечное положение: вис на перекладине, подбородок выше уровня перекладины [2]. Разрешены подтягивания любым способом: с раскачкой (сгибание коленного и тазобедренного суставов), батерфляй, киппинг.

Что контролируем:

- выпрямленные локти в виси в стартовом положении перед каждым повтором;
- подбородок выше уровня перекладины в конечном положении [3];

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

