

ПРОФЕССИОНАЛЫ

40-44 ГОДА



Ограничение по времени 15 минут

Выполнить максимально быстро:

- 21 рывок штанги в стойку **М** 40 / **Ж** 25 кг
- 21 бёрпи через гребной тренажёр
- Гребля 21 калория на гребном тренажёре «Concept2»
- 15 рывков штанги в стойку **М** 45 / **Ж** 30 кг
- 15 бёрпи через гребной тренажёр
- Гребля 15 калорий на гребном тренажёре «Concept2»
- 9 рывков штанги в стойку **М** 50 / **Ж** 35 кг
- 9 бёрпи через гребной тренажёр
- Гребля 45 калорий на гребном тренажёре «Concept2»



Оборудование

- Гребной тренажёр «Concept2»
- 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 стоит лицом перед штангой. По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению рывка штанги в стойку(вес 1). После выполнения предписанного количества повторений, он переходит к выполнению бёрпи через гребной тренажёр. После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к набору калорий на гребном тренажере. После того, как атлет набрал необходимое количество калорий, он переходит к выполнению рывка штанги в стойку(вес 2). После выполнения предписанного количества повторений, он переходит к выполнению бёрпи через гребной тренажёр. После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к набору калорий на гребном тренажере. После того, как атлет набрал необходимое количество калорий, он переходит к выполнению рывка штанги в стойку(вес 3). После выполнения предписанного количества повторений, он переходит к выполнению бёрпи через гребной тренажёр. После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к набору калорий на гребном тренажере. 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

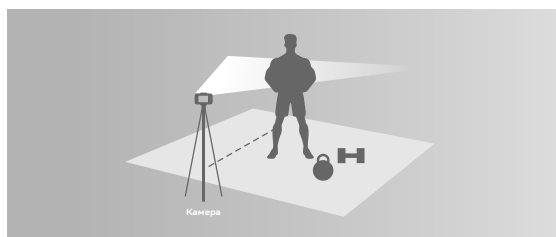
ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо: назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на видео маркировку дисков и гребной тренажер. Оборудование без фабричной маркировки веса должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. Участник должен быть одет в 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 выполнение 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.

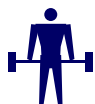


Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений.



Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 40-44 года



РЫВОК ШТАНГИ В СТОЙКУ

Требования



Для выполнения движения необходимо осуществить подъем штанги над головой непрерывным движением. Допускается выполнение рывка только в стойку. Стартовое положение: штанга лежит на полу [1]. Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, штанга находится над головой [2].

Что контролируем:

- не допускается разбиение движения на становую тягу и рывок с виса;
- в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах, стопы на одной линии; 3. в конечном положении атлет демонстрирует контроль над штангой
- в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии; 5. в конечном положении штанга находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация штанги спереди от фронтальной плоскости)
- нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается
- Диски должны быть зафиксированы «замками» [3,4]



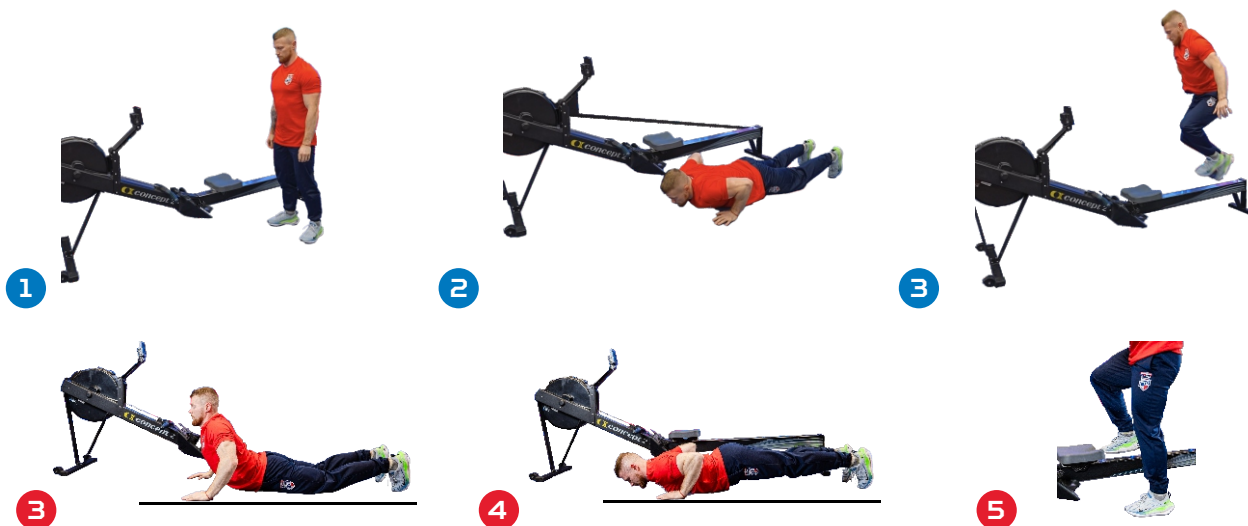
Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 40-44 года.



БЁРПИ С БОКОВЫМ ПРЫЖКОМ ЧЕРЕЗ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР.

Требования



Стартовое положение: атлет принимает упор лежа [1].
Промежуточное положение 1: атлет принимает упор лежа боком к гребле, касаясь грудью и бедрами пола.
Промежуточное положение 2: атлет принимает упор лежа боком к гребле, касаясь грудью и бедрами пола [2]. Промежуточное положение 2: атлет выполняет прыжок через греблю [3]. Конечное положение: положение атлета не регламентируется.

Что контролируем:

- касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1 [3,4];
- в момент прыжка обе стопы атлета не касаются пола [5];
- нельзя касаться гребли никакой частью тела в момент прыжка;
- если выполнение Бёрпи зачтено, а прыжок - нет, разрешается переделать только прыжок



Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 40-44 года.



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;

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

