

ПРОФЕССИОНАЛЫ

45+ ЛЕТ



Ограничение по времени 15 минут

Выполнить максимально быстро:

- Гребля 42 калории на гребном тренажёре «Concept2»
- 15 подъёмов штанги на грудь М 50 \ Ж 35 кг
- 9 бёрпи через гребной тренажёр
- Гребля 30 калорий на гребном тренажёре «Concept2»
- 15 подъёмов штанги на грудь М 50 \ Ж 35 кг
- 9 бёрпи через гребной тренажёр
- Гребля 18 калорий на гребном тренажёре «Concept2»
- 15 подъёмов штанги на грудь М 50 \ Ж 35 кг
- 9 бёрпи через гребной тренажёр



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 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 выполнению подъёма штанги на грудь. После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к выполнению бёрпи через гребной тренажёр. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, он переходит к набору калорий на гребном тренажере. После того, как атлет набрал необходимое количество калорий, он переходит к выполнению подъёма штанги на грудь. После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к выполнению бёрпи через гребной тренажёр. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, он переходит к набору калорий на гребном тренажере. После того, как атлет набрал необходимое количество калорий, он переходит к выполнению подъёма штанги на грудь. После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к выполнению бёрпи через гребной тренажёр. 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.

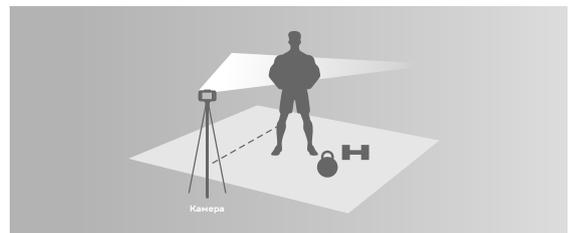
Стандарты видеосъёмки

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 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 выполнению стандартам движений.



Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 45+ лет.



ГРЕБЛЯ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЁРЕ «CONCERT2».

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 45+ лет.



Подъем штанги на грудь

Требования



Для выполнения движения необходимо осуществить подъем штанги на грудь непрерывным движением. Допускается подъем штанги в низкий сед или стойку. Стартовое положение: штанга лежит на полу. [1]. Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу на груди [2].

Что контролируем:

- не допускается разбиение движения на становую тягу и подъем на грудь с виса;
- в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах, стопы на одной линии;
- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над штангой;
- в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии;
- в конечном положении штанга находится во фронтальной плоскости на груди – локти находятся перед плоскостью грифа
- Диски должны быть зафиксированы «замками» [3,4]



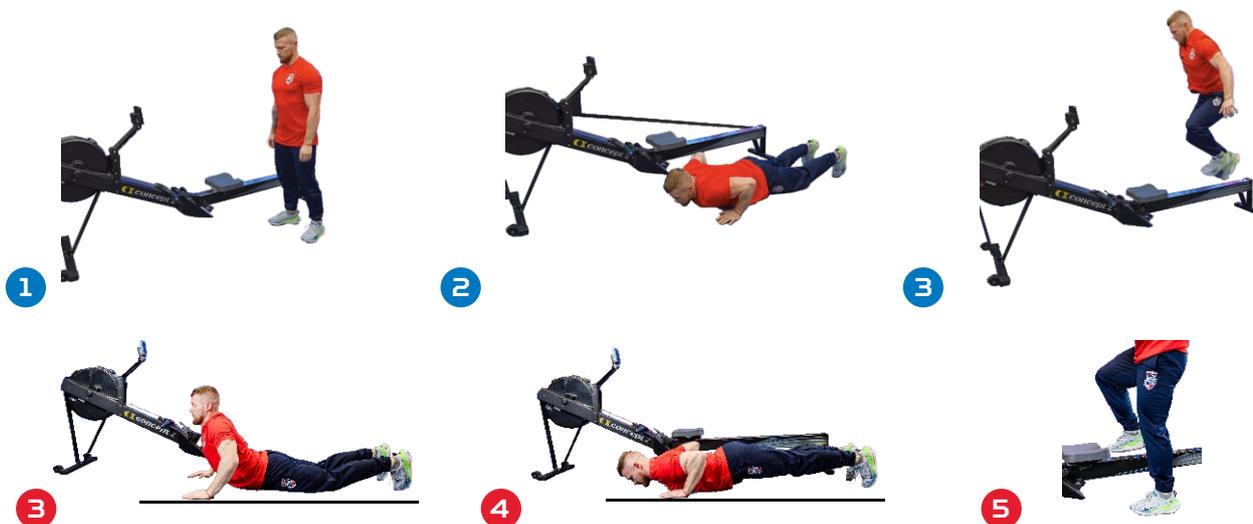
Стандарты выполнения движений.

Профессионалы 45+ лет.



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 стоит боком к гребле.
Промежуточное положение 1: 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

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

