

## БЕЗ ГРАНИЦ: ПОРАЖЕНИЕ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ



### Выполнить максимально быстро:

- 16 жимов лежа диска М10 / Ж 5 кг
- 8 / 8 жимов гантели М 8 / Ж 4 кг
- 16 жим лежа диска М10 / Ж 5 кг



### Оборудование

- Гантель М 8 / Ж 4 кг
- Тяжелоатлетический диск М10 / Ж 5 кг



### Комментарии

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

Атлет начинает задание лежа на полу, диск лежит рядом. По сигналу начала комплекса атлет берет диск с пола и приступает к выполнению жимов лежа. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к выполнению жимов гантели. После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к жимам лежа диска. После выполнения последнего повторения, фиксируется результат – время выполнения.



### 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.

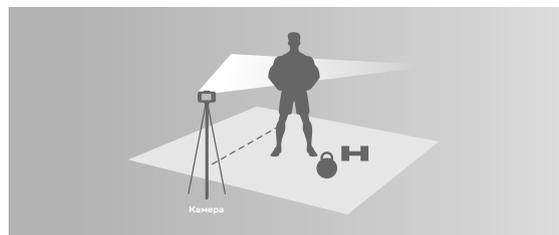
За КАЖДУЮ помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф +10сек к итоговому результату.



### Стандарты видеосъемки

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо: назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на видео маркировку веса гантели и диска. 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 выполнение стандартам движений.



## Стандарты выполнения движений.

Без границ: протез нижних конечностей



## ЖИМ ЛЕЖА БЛИНА .

### Требования

1



2



3



4



Стартовое положение: лежа на полу, прямыми руками удерживается диск (1). Конечное положение: жим блина от груди в исходное положение над собой (1) на грудь (2).

#### Что контролируем:

- выпрямленные локти в стартовом положении перед каждым повтором (3).
- касание груди должно осуществляться всей поверхностью диска (4).



## Стандарты выполнения движений.

Без границ: протез нижних конечностей

### ЖИМ ГАНТЕЛИ.

#### Требования



Атлет выполняет толчок гири с груди над головой. Допускается выполнение жима или швунга. Стартовое положение: атлет удерживает гирю на груди (не ниже солнечного сплетения) (1). Конечное положение: атлет удерживает гирю над головой (2).

#### Что контролируем:

- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гирей;
- в конечном положении гиря находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация отягощения спереди от фронтальной плоскости);
- подъем должен быть выполнен в одно непрерывное движение



gto.rus

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ  
МНОГОБОРЬЯ ГТО  
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

