

БЕЗ ГРАНИЦ: ПОРАЖЕНИЕ ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ



Выполнить максимально быстро:

Вес гири везде: М 8 / Ж 4 кг

 4 по 5м челночный бег с гантелями в руке

 12 взятий гантели на грудь

 10 приседаний с гантелей на плече

 8 жимов гантели стоя

 4 по 5м челночный бег с гантелей в руке



Оборудование

 Гантель М 8 / Ж 4 кг

 Линии разметки для челночного бега

Комментарии

По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению челночного бега с гирей. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к выполнению взятий гантели на грудь. После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к выполнению приседаний с гантелями на плече. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к жимам гантели стоя. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к выполнению челночного бега с гирей. После пересечения финишной линии для челночного бега с гирей, фиксируется результат – время выполнения.

Штрафы

За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф +10сек к итоговому результату.

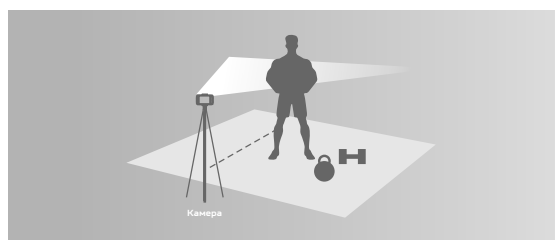
За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф +10сек к итоговому результату.

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. Подготовить разметку для челночного бега: на пол нанести 2 линии – расстояние внешних краев между линиями 5 метров. Снять на видео маркировку веса гантели. 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 выполнения стандартам движений.



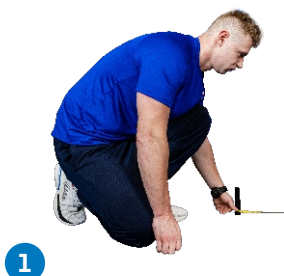
Стандарты выполнения движений.

Без границ: протез верхней конечности



ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ С ГИРЕЙ / ГАНТЕЛЕЙ.

Требования



Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку. На пол необходимо нанести две линии – расстояние внешних краёв между линиями 5 м [1,2,3].

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 5 м.

Первый повтор – атлет начинает, находясь обеими стопами за линией разметки, для зачета последнего повторения достаточно пересечь линию разметки, гиря или гантель удерживается внизу (ниже солнечного сплетения) [4].

Что контролируем:

- При каждом развороте атлет должен двумя стопами зайти за линию разметки [5];
- Касание линии стопами или рукой не допускается.

Ошибки



Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- начало выполнения испытания до старта таймера (фальстарт) [5]
- участник не пересек линию во время разворота [6]



Стандарты выполнения движений.

Без границ: протез верхней конечности



ВЗЯТИЕ ГАНТЕЛИ НА ГРУДЬ.

Требования



Для выполнения упражнения необходимо осуществить подъем гантели с пола на плечо любым способом. Стартовое положение: гантель лежит на полу (1). Конечное положение: тело атлета полностью выпрямлено. Рука согнута с гантелью на плече. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Движение снаряда и тела остановлены (2).

Что контролируем:

- в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном и коленном суставах, стопы на одной линии;
- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гантелями.
- в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии
- нельзя бросать гантель назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.



Стандарты выполнения движений.

Без границ: протез верхней конечности



ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЕЙ НА ПЛЕЧЕ.

Требования



1



2



3 Правильно

Для выполнения упражнения необходимо осуществить подъем гантели с пола на плечо в основную стойку любым способом 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 удерживает гантель на плече. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Движение снаряда и тела остановлены **[3]**.

Первое повторение можно делать через подъем на плечо в сед.

Что контролируем:

- 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
- на всём протяжении упражнения гантель находится на плече, передняя грань выше задней (задняя грань гантели касается плеча)



Стандарты выполнения движений.

Без границ: протез верхней конечности



ЖИМ ГАНТЕЛИ СТОЯ



Стартовое положение: атлет удерживает гирю на плече, передняя грань выше задней (задняя грань гатели касается плеча) [1]. Конечное положение: Атлет удерживает гантель над головой [3].

Что контролируем:

- В конечном положении руки, тело и ноги выпрямлены, движение снаряда и атлета остановлены;
- В конечном положении отягощение находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация отягощения спереди от фронтальной плоскости);
- Жим выполняется в одно непрерывное движение;



 gto.rus

 [@gtosport](https://vk.com/gtosport)

 +7 (986) 333-33-33

 narod@gto.com.ru



ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ

Приложение в телеграме

