

## ИДУ НА РЕКОРД Отжимания

## 6-71+ ЛЕТ



Выполнить максимальное количество повторений за 2 минуты:



Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)

**Ограничение по времени:** 2 минуты

**Результат:** количество повторений.



**Оборудование**



Платформа для отжиманий, высотой 5 см

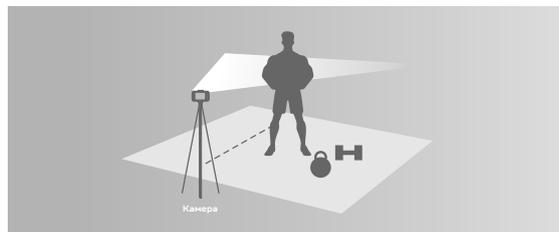


### Стандарты видеосъёмки

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо: назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления.

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. 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 горизонтально, загрузка вертикальных видео приведет к аннуляции результата.**

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, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений.



### Комментарии

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

Атлет начинает задание в упоре лёжа. По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа. После выполнения последнего отжимания, фиксируется результат – количество повторений.



## Стандарты выполнения движений.

Иду на рекорд 6-71+ лет



## ОТЖИМАНИЯ.

### Требования



1



2



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию (1). Стопы вместе, упираются в пол без опоры. (2). Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной

платформы высотой 5 см (1), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение испытания. Разрешено принимать положение «домик». После положения «домик» первое правильно выполненное повторение не засчитывается, после чего продолжается вестись счет. Отрыв ладони от поверхности платформы (пола) запрещен. Вставание на третью точку опоры – окончание упражнения.

### Ошибки



1



2

### Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами (1,2));
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги» (1,2);
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук;
- касание платформы только грудью; касание животом или подбородком запрещено
- касание бедрами/коленями пола



гто.рус

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ  
МНОГОБОРЬЯ ГТО  
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

