ИДУ НА РЕКОРД Пресс

6-71+ ЛЕТ

05:00

Выполнить максимальное количество повторений за 1 минуту:

Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс)

Ограничение по времени: 1 минута

Результат: количество повторений.

Оборудование

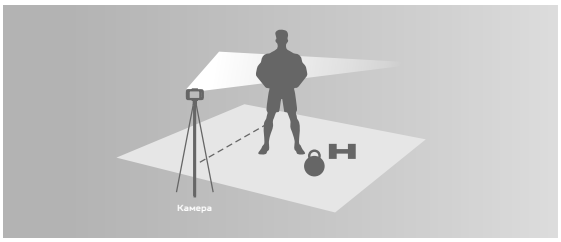
Упор для стоп / партнёр

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 **ЛЁЖА, руки «в замок» на затылке, колени под 90 градусов, лопатки касаются пола.** По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению поднимания туловища из положения лежа на спине. После выполнения последнего поднимания туловища из положения лежа на спине, фиксируется результат – количество повторений.

Стандарты выполнения движений.

Иду на рекорд 6-71+ лет

ПРЕСС.

Требования

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером\любым упором к полу (2) Таз и ноги участника должны находиться на одной поверхности, на одинаковом уровне (высоте)

Ошибки

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей) (3);

- отсутствие касания лопатками пола (4);

- размыкание пальцев «из замка». Замок должен быть на затылке, а не на шее. «Замок» засчитывается до полного расцепления и потери контакта пальцев;

- смещение таза (отрыв таза от опоры) (5);

- изменение прямого угла согнутых ног

-после выполнения последнего повторения не вернулись в И.П.

гто.рус
@gtosport
+7 (986) 333-33-33
narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ МНОГОБОРЬЯ ГТО РОССИИ

Положение о соревнованиях

Видео-инструкция

Приложение в телеграме