

ИДУ НА РЕКОРД Рывок гири

19-71+ ЛЕТ



Выполнить максимальное количество повторений за 2 минуты:



Рывок гири

19-49 лет: **М** 24 кг, **Ж** 16 кг

50-60 лет: **М** 16 кг, **Ж** 12 кг

61-70 лет: **М** 12 кг, **Ж** 8 кг

71+ лет: **М** 10 кг, **Ж** 6 кг

Ограничение по времени: 2 минуты

Результат: количество повторений.



Оборудование



Гиря

19-49 лет: **М** 24 кг, **Ж** 16 кг

50-60 лет: **М** 16 кг, **Ж** 12 кг

61-70 лет: **М** 12 кг, **Ж** 8 кг

71+ лет: **М** 10 кг, **Ж** 6 кг

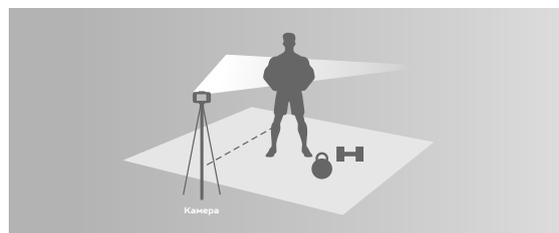


Стандарты видеосъемки

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 **стоя, руки не касаются гири**. По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению рывков гири. После выполнения последнего рывка, фиксируется результат – количество повторений.



Стандарты выполнения движений.

Иду на рекорд 19-71+ лет



РЫВОК ГИРИ.

Требования



Перед началом выполнения рывков атлет должен, оторвав гирю от помоста, продемонстрировать вис гири в руке (становая тяга; рука прямая, атлет стоит прямо) [1]. Затем можно приступать к выполнению рывков гири: непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении

[2]. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить её вниз в положение виса (без касания помоста) для выполнения следующего подъема [3]. Смена рук производится однократно!

Ошибки



4



5



6



7



8



9

Что контролируем:

- Нельзя дожимать гирию (4);
- Нельзя разделять движение на подъём гири на плечо и жим\толчок с плеча
- Нельзя касаться свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки; в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гирией (5,6);
- В конечном положении атлет демонстрирует контроль над гирией;

- В конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии, полностью прямые, корпус прямо (7,8,9);
- В конечном положении гирия находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация гири спереди от фронтальной плоскости);
- Нельзя бросать гирию назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается;
- Допускается одна смена рук.

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

