

БЕЗ ГРАНИЦ: ИДУ НА РЕКОРД

Подтягивания строгие до подбородка

6-71+ ЛЕТ



Выполнить максимальное количество повторений за 2 минуты:



Подтягивания строгие до подбородка



Оборудование



Перекладина

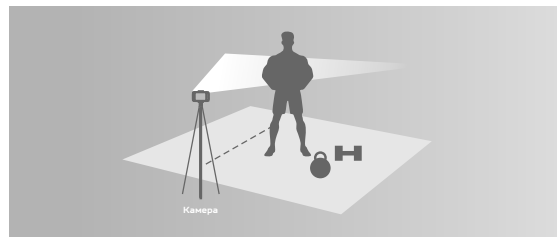


Стандарты видеосъёмки

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 выполнения стандартам движений.



Комментарии

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

Атлет начинает задание **в висе на перекладине, руки прямые на ширине плеч, ноги вместе**. По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению подтягивания строгие до подбородка. После выполнения последнего подтягивания, фиксируется результат – количество повторений.



Стандарты выполнения движений.

Иду на рекорд 6-71+ лет



СТРОГИЕ ПОДТЯГИВАНИЯ ДО ПОДБОРОДКА.

Требования



1



2



3 Правильно



4 Неправильно



5

Стартовое положение: вис на перекладине на выпрямленных руках [1]. Конечное положение: вис на перекладине, подбородок выше уровня перекладины [2].

Что контролируем:

- выпрямленные локти в висте в стартовом положении перед каждым повтором;
- подбородок выше уровня перекладины в конечном положении [3];
- запрещено использовать технические приёмы - "бабочка", киппинг
- на всём протяжении упражнения ноги прямые. Сгибания в коленном и тазобедренном суставе запрещены [5]

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

