

БЕЗ ГРАНИЦ: ИДУ НА РЕКОРД

Толчок гири с груди

19-71+ ЛЕТ



Выполнить максимальное количество повторений на 2 минуты:



Толчок гири с груди
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



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

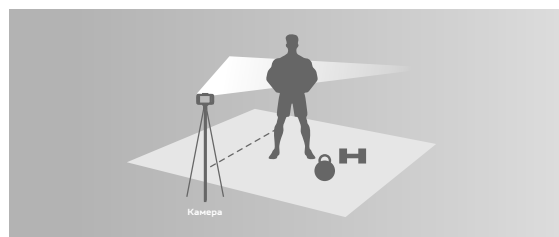


Стандарты видеосъемки

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 выполнения стандартам движений.



Комментарии

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

Атлет начинает задание **сидя, руки не касаются гири**. По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению толчка гири по короткому циклу. После выполнения последнего толчка гири, фиксируется результат – количество повторений.



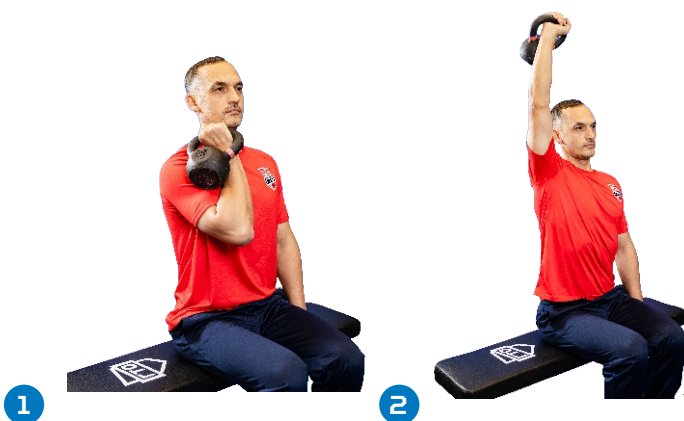
Стандарты выполнения движений.

Без границ: иду на рекорд
19-71+ лет



ТОЛЧОК ГИРИ С ГРУДИ.

Требования



Атлет выполняет толчок гири с груди над головой.
Допускается выполнение жима.
Стартовое положение: отягощение удерживается на груди (не ниже солнечного сплетения) [1].
Конечное положение: атлет удерживает гирю над головой [2].

Что контролируем:

- Нельзя касаться свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гирей;
- в конечном положении гиря находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация гири спереди от фронтальной плоскости);
- нельзя бросать гирю назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.
- допускается одна смена рук на уровне груди, не ниже солнечного сплетения. Касание бёдер гантелей недопустимо



гто.рус

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

