

ЛЮБИТЕЛИ

55+ ЛЕТ



Выполнить максимально быстро:

-  15 бёрпи с запрыгиванием/зашагиванием на диск
-  30 подниманий туловища из положения лёжа на спине (пресса)
-  25 махов гири М 12 / Ж 8 кг
-  30 зашагиваний на тумбу М 60 / Ж 50 см



Оборудование

-  Гиря 12 / 8 кг
-  Тумба 60 / 50 см
-  Тяжелоатлетический диск высотой 5 см



Комментарии

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

Атлет начинает задание лицом к блину. По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению берпи на диск. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, он переходит к выполнению подниманию туловища из положения лёжа на спине. После выполнения необходимого количества повторений атлет переходит к выполнению махов гири. После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к выполнению зашагиваний на тумбу. После выполнения последнего зашагивания (вернуться в И.П.), фиксируется результат – время выполнения. После начала комплекса и до его окончания **никто кроме атлета не должен касаться инвентаря** за исключением случаев, когда возникнет необходимость обеспечить безопасность Атлета.



Штрафы

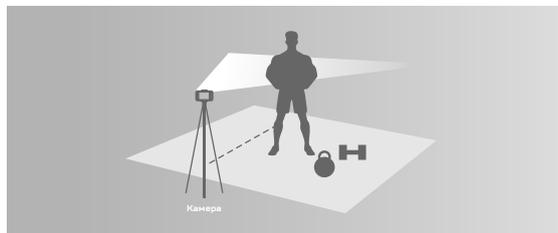
За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф +10сек к итоговому результату. За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф +10сек к итоговому результату. За КАЖДЮЮ помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф +10сек к итоговому результату.



Стандарты видеосъёмки

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо: назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять длину между линиями разметки для прыжков в длину с места, высоту платформы для отжиманий и диска для берпи. Снять на видео маркировку веса гири. Оборудование без фабричной маркировки веса должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. 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 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. Загрузка перевернутых видео приведет к аннуляции результата. 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 с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнения стандартам движений.



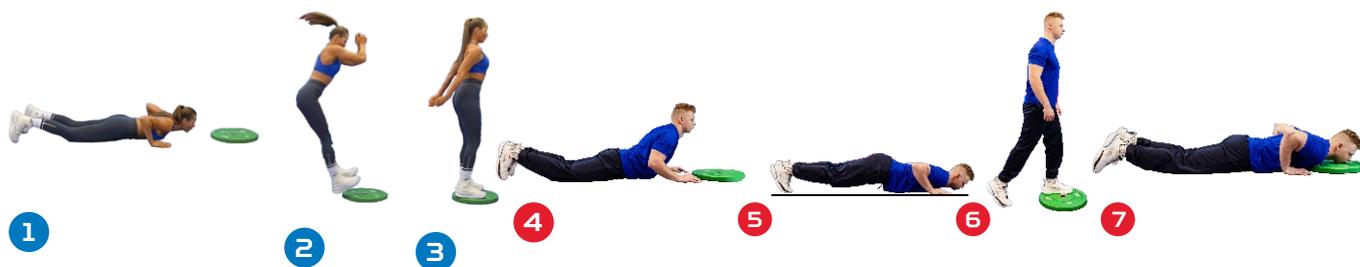
Стандарты выполнения движений.

Любители 55+ ЛЕТ



БЁРПИ С ЗАПРЫГИВАНИЕМ НА БЛИН.

Требования



Стартовое положение: атлет стоит лицом к блину.
Промежуточное положение 1: атлет принимает упор лежа лицом к возвышенности, касаясь грудью и бедрами пола (1).
Промежуточное положение 2: атлет выполняет запрыгивание на блин одновременным отталкиванием двух ног или зашагиванием на блин двумя ногами (2).
Конечное положение: атлет стоит на диске, демонстрируя полное выпрямление в коленном и тазобедренном суставе (3).

Что контролируем:

- Касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1 (4,5);
- В момент прыжка обе стопы атлета не касаются пола (6);
- Нельзя касаться блина никакой частью тела в промежуточном положении 1 (7);
- Попеременный отрыв ступней в момент прыжка не засчитывается.



Стандарты выполнения движений.

Любители 55+ ЛЕТ



ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (ПРЕСС).

Требования



2



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



3



4



5

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.

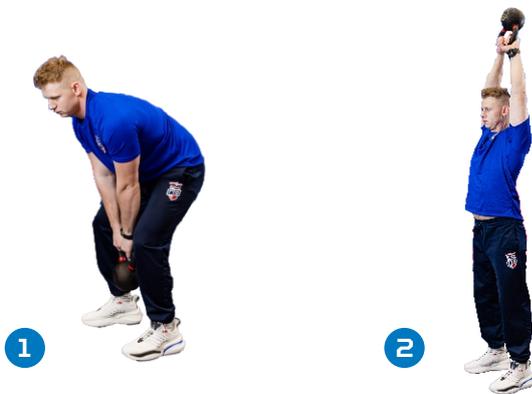


Стандарты выполнения движений.

Любители 55+ ЛЕТ



МАХИ ГИРЕЙ.



Стартовое положение: атлет удерживает гирю на вису в руках [1]. Конечное положение: атлет удерживает гирю над головой дном вверх, распрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах, демонстрирует контроль [2].

Что контролируем:

- В конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах;
- В конечном положении атлет удерживает гирю над головой, дно гири смотрит вверх;
- В конечном положении атлет демонстрирует контроль над гирей.



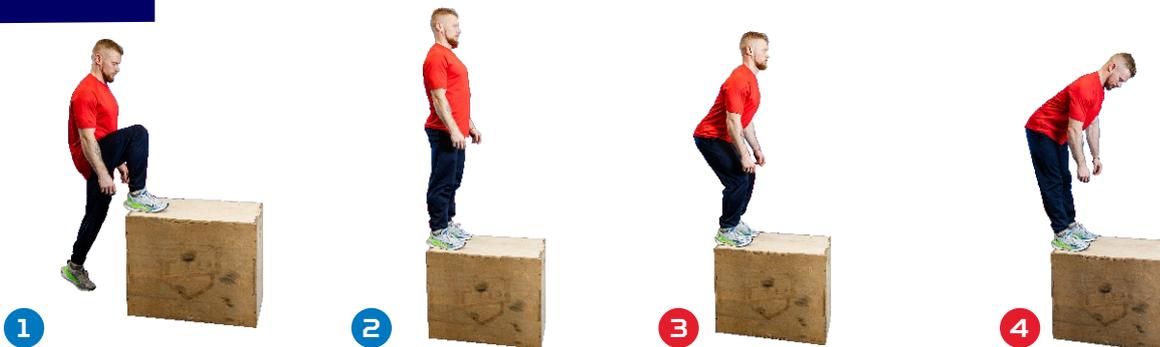
Стандарты выполнения движений.

Любители 55+ лет.



ЗАШАГИВАНИЯ НА ТУМБУ.

Требования



Стартовое положение: атлет стоит перед коробом.

Промежуточное положение: одна нога стоит на тумбе, вторая на полу (1). За счёт разгибания опорной ноги на тумбе подняться на тумбу. Конечное положение: обе стопы атлета касаются верхней части короба, атлет распрямлен в коленном и тазобедренном суставе (2).

Что контролируем:

- прыжок на тумбу не допускается;
- в конечном положении атлет распрямлен в коленном и тазобедренном суставе (3,4);
- запрещено упираться руками в бедра;
- запрещено касаться короба какой-либо частью тела, кроме стоп;
- спуск с тумбы можно выполнять сшагиванием или прыгиванием

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

