

ПРОДВИНУТЫЕ

45+ ЛЕТ



Ограничение по времени 15 минут

Выполнить максимально быстро:

-  120 двойных прыжков на скакалке
-  М 42 / Ж 30 сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа (отжиманий)
-  21 становая тяга гантели в стойку
-  80 двойных прыжков на скакалке
-  М 30 / Ж 20 сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа (отжиманий)
-  15 взятие гантели
-  60 двойных прыжков на скакалке
-  18 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа отжимания
-  9 приседаний с гантелями на плече



Оборудование

-  Скакалка
-  Перекладина
-  Гантель М 25 / Ж 15 кг
-  Любая платформа для отжиманий, высотой 5см (не выше)

Комментарии

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

Атлет начинает задание стоя, **не держит ручки скакалки в руках**. По сигналу начала комплекса атлет приступает к набору предписанного количества двойных прыжков. После того, как атлет набрал необходимое количество прыжков, он переходит к сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа. После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к выполнению становой тяги гантели. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, он переходит к двойным прыжкам на скакалке. После того, как атлет набрал необходимое количество прыжков, он переходит к сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа. После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к выполнению подъема гантели на плечо. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, он переходит к двойным прыжкам. После того, как атлет выполнил необходимое количество прыжков, он переходит к сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа. После выполнения предписанного количества повторений, атлет переходит к выполнению приседаний гантели на плечо.

После начала комплекса и до его окончания **никто кроме атлета не должен касаться инвентаря** за исключением случаев, когда возникнет необходимость обеспечить безопасность Атлета.

Штрафы



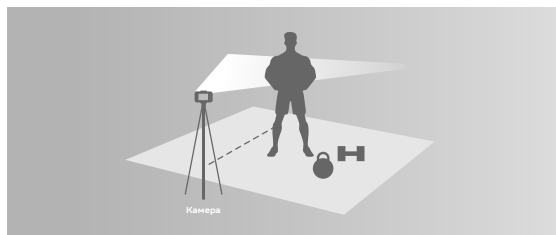
Стандарты видеосъёмки

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо: назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять 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 YOUTUBE.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.



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 КАЖДУЮ помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф +10сек к итоговому результату. Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает штраф - 20% от результата. Если количество незачётных повторений составляет более 20, то результат атлета аннулируется.



Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнения стандартам движений.



Стандарты выполнения движений.

Продвинутые 45+ лет

ДВОЙНЫЕ ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ.

Требования



Стартовое положение: атлет в ожидании сигнала таймера. Атлет не удерживает ручки скакалки [1]. По сигналу атлет приступает к выполнению прыжков [2].

Что контролируем:

–Повторение, после которого движение атлета было приостановлено, не засчитывается



Стандарты выполнения движений.

Продвинутые 45+ лет



СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА НА ПОЛУ (ОТЖИМАНИЯ).

Требования



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию [1]. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы [2]. Засчитывается количество правильно

выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см [1], затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение испытания. Разрешено принимать положение «домик». После положения «домик» первое правильно выполненное повторение не засчитывается, после чего продолжается вестись счет.

Ошибки



Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами [1,2]);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги» [1,2];
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук;
- касание платформы только грудью; касание животом или подбородком запрещено
- касание бедрами/коленями пола



Стандарты выполнения движений.

Продвинутые 45+ лет



СТАНОВАЯ ТЯГА ГАНТЕЛИ В СТОЙКУ.

Требования



1



2 Правильно



4 Неправильно

Стартовое положение: гантель стоит на полу (1).
Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает гантель на вису в прямых руках (2). Смена руки НЕ обязательна.

Что контролируем:

- в стартовом положении гантель касается пола перед каждым повтором;
- в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах;
- руки выпрямлены на протяжении всего выполнения упражнения;
- касание пола двумя гранями



Стандарты выполнения движений.

Продвинутые 45+ лет



ВЗЯТИЕ ГАНТЕЛИ В СТОЙКУ.

Требования



1



2



3 Правильно



4 Неправильно

Для выполнения упражнения необходимо осуществить подъем гантели со пола на плечо непрерывным движением. Стартовое положение: гантель лежит на полу [1]. Конечное положение: тело атлета полностью выпрямлено. Рука согнута с гантелью на плече. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Движение снаряда и тела остановлены [3]. Смена руки НЕ обязательна.

Что контролируем:

- не допускается разбиение движения на становую тягу и рывок с виса;
- в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном и коленном суставах, стопы на одной линии;
- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гантелями.
- в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии
- нельзя бросать гантель назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.
- перед каждым повторением гантель касается двумя гранями пола
- взятие гантели в сед запрещено
- запрещено касание руками туловища [4].



Стандарты выполнения движений.

Продвинутые 45+ лет



ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЕЙ НА ПЛЕЧЕ.

Требования



1



2



3 Правильно



4 Неправильно

Для выполнения упражнения необходимо осуществить подъем гантели с пола на плечо в основную стойку любым способом и выполнить предписанное количество приседаний.

Стартовое положение: гантель лежит на полу [1]
Промежуточное положение: атлет сидит в низком седе (тазобедренный сустав ниже коленного/складка тазобедренного сустава ниже коленного сустава) с гантелей над головой [2].

Конечное положение: тело атлета полностью выпрямлено. Рука удерживает гантель на плече. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Движение снаряда и тела остановлены [3].

Первое повторение можно делать через подъем на плечо в сед. Смена руки НЕ обязательна.

Что контролируем:

- в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленном и локтевом суставах, стопы на одной линии;
- в конечном положении атлет демонстрирует контроль над гантелями.
- в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии
- на всём протяжении упражнения гантель находится на плече, передняя грань выше задней (задняя грань гантели касается плеча)
- запрещено касание руками туловища [4].



гто.рус



@narodgto, @gtosport



+7 (986) 333-33-33



narod@gto.com.ru



ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО
РОССИИ

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

