



Комментарии по выполнению заданий для всех категорий

[Задание 1.1 и 1.2](#)

[Задание 2](#)

[Задание 3](#)

Задание 1.1 и 1.2

1.1 Найти 1 ПМ в связке взятие штанги на грудь в сед + трастер

Ограничение по времени: 4 минуты

1.2 Найти 1 ПМ в становой тяге штанги

Ограничение по времени: 4 минуты

Результатом задания 1.1 является максимально поднятый вес в связке

Результатом задания 1.2 является максимально поднятый вес в становой тяге

Заметки

По старту таймера атлет начинает собирать штангу для поиска 1ПМ в связке взятие штанги на грудь в сед + трастер, по истечению 4 минут атлет сразу переходит на поиск 1 ПМ в становой тяге до конца 8 минут. Если атлет начал движение и закончилось время, то такое повторение не засчитывается. Связка считается выполненной, когда после удачного подъема штанги на грудь в сед атлет полностью распрямился в коленном и тазобедренном суставах, после чего начинается выполнения трастера, при этом штанга не должна опускаться на землю. Использование замков обязательно.

Оборудование

- гриф тяжелоатлетический
- диски тяжелоатлетические
- замки

Стандарты записи видео

Видео должно быть снято непрерывно и не отредактировано. Видео должно быть снято и выложено в горизонтальном формате. На протяжении всего видео в кадре должен быть виден таймер, разрешается съемка через приложение WeTime или



WodProof (запись видео с автоматической временной меткой). Если у вас возникли вопросы пишите Вячеславу wa.me/79164567988.

Участник должен быть четко виден на видео и полностью присутствовать в кадре во время выполнения задания.

Все упражнения во время съемки должны выполняться в соответствии со стандартами задания. Ракурс съемки должен быть такой, чтобы амплитуда движения была хорошо видна. Прежде, чем начать выполнение задания, необходимо представиться, назвав имя и фамилию, категорию, название соревнования и номер задания, заснять диски и гриф, которые будут использоваться в задании, так, чтобы маркировка веса была четко различимой.

Если маркировка отсутствует или не видна, нужно произвести взвешивание.

Стандарты движений

Взятие штанги на грудь в сед

- Стартовое положение штанга находится на полу,
- При взятии штанги на грудь штанга удерживается двумя руками на протяжении всего движения.
- При выполнении взятия необходимо в нижней точке опускаться в полный сед, при котором ось тазобедренных суставов ниже оси коленных суставов. В верхней точке необходимо полностью распрямившись в тазу, коленях, при этом штанга удерживается на груди.
- Касаться локтями бедер в нижней точке приседа запрещено.
- Не засчитывается движение, при котором в нижней точке движения бедра не опускаются ниже параллели, или ось тазобедренных суставов не опускается ниже оси коленных суставов.
- Не засчитывается движение, при котором в верхней точке колени не распрямляются.
- Не засчитывается движение, при котором в верхней точке таз не распрямляется.
- Не засчитывается движение, при котором в верхней точке штанга находится не на груди.
- Не засчитывается движение, при котором в верхней точке нет фиксации во фронтальной плоскости.

Трастер штанги

- Стартовое положение штанга находится на груди, при этом атлет полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах. При этом штанга удерживается двумя руками.
- При выполнении приседаний необходимо в нижней точке опускаться в полный сед, при котором ось тазобедренных суставов ниже оси коленных суставов. В верхней точке необходимо одним непрерывным движением поднять штангу над головой, полностью распрямившись в тазу, коленях, плечах и локтях.



- Касаться локтями бедер в нижней точке приседа запрещено.
- Не засчитывается движение, при котором в нижней точке движения бедра не опускаются ниже параллели, или ось тазобедренных суставов не опускается ниже оси коленных суставов.
- Не засчитывается движение, при котором в верхней точке колени не распрямляются.
- Не засчитывается движение, при котором в верхней точке таз не распрямляется.
- Не засчитывается движение, при котором в верхней точке нет распрямления в локтях.
- Не засчитывается движение, при котором в верхней точке нет фиксации во фронтальной плоскости.
- Не засчитывается движение, после которого штанга была сброшена назад.

Становая Тяга

- Стартовое положение штанга находится на полу
- В верхнем положении штанга находится на весу, при этом руки атлета полностью выпрямлены, атлет полностью распрямлен в коленных и тазобедренных суставах, кисти атлета находятся снаружи относительно ног атлета (тяга в стиле сумо запрещена)
- Не засчитывается движение, когда штанга берется не с пола
- Не засчитывается движение при котором атлет полностью не распрямился в верхней точке, нет распрямления в тазобедренном и коленных суставах.
- Не засчитывается движение, когда во время подъема руки атлета находятся снаружи относительно коленных суставов

Задание 2

3 раунда на время:

20 бросков мяча 9/6 кг на высоту 3,05/2,7 м

10 берпи с перепрыгиванием через тумбу фронтально 60/50 см

5 резков челночный бег (1 отрезок = 5+5 метров)

Результат: время выполнения задания.

Заметки

По сигналу таймера атлет начинает выполнять 20 бросков мяча на заданную высоту, затем переходит к 10 берпи с прыжком через тумбу, после к 5 отрезкам челночного бега и так 3 раунда

Оборудование

- Мяч 9/6 кг



- Мишень или линия на высоте 3,05/2,7 м
- Тумба
- Разметка состоящая из двух линий на расстояние 5 м

Стандарты записи видео

Видео должно быть снято непрерывно и не отредактировано. Видео должно быть снято и выложено в горизонтальном формате. На протяжении всего видео в кадре должен быть виден таймер, разрешается съемка через приложение WeTime или WodProof (запись видео с автоматической временной меткой). Если у вас возникли вопросы пишите Вячеславу wa.me/79164567988.

Участник должен быть четко виден на видео и полностью присутствовать в кадре во время выполнения задания.

Все упражнения во время съемки должны выполняться в соответствии со стандартами задания.

Ракурс съемки должен быть такой, чтобы амплитуда движения была хорошо видна. Прежде, чем начать выполнение задания, необходимо представиться, назвав имя и фамилию, категорию, название соревнования и номер задания. Атлет должен заснять вес мяча, если маркировка отсутствует или не видна, нужно произвести взвешивание. Заснять высоту тумбы, высоту мишени или линии на стене, произвести замер расстояния между двумя линиями на полу для челноков.

Стандарты выполнения

Броски мяча

- Мяч поднимается с пола в исходное положение на груди любым доступным способом.
- При выполнении приседаний необходимо в нижней точке опускаться в полный сед, при котором ось тазобедренных суставов ниже оси коленных суставов. В верхней точке необходимо одним непрерывным движением выбросить мяч над головой за счет распрямления в тазу, коленях, плечах и локтях, так чтобы мяч коснулся мишени или стены выше необходимой отметки
- Разрешается брать мяч на грудь из положения седа если мяч неподвижен или полностью остановился после падения.
- Касаться локтями бедер в нижней точке приседа запрещено.
- Не засчитывается движение, при котором в нижней точке движения бедра не опускаются ниже параллели, или ось тазобедренных суставов не опускается ниже оси коленных суставов.
- Не засчитывается движение, при котором в верхней мяч не касается мишени или стены.
- Не засчитывается движение, при котором в верхней точке мяч касается мишени или стены ниже необходимой отметки
- Не засчитывается движение, при котором мяч после падения поднимается на грудь с отскоком от пола



Берпи через тумбу фронтально

- В нижней точке движения атлету необходимо лечь на пол перпендикулярно тумбе, касаясь пола грудью и бедрами.
- После этого необходимо подняться и, оттолкнувшись обеими ногами, перепрыгнуть через тумбу.
- Повторение считается выполненным, когда атлет перепрыгивает тумбу с двух ног.
- Распрямление в тазу при прыжке НЕ является обязательным.
- Касание руками над головой НЕ является необходимым.
- Разрешены прыжки с запрыгиванием на тумбу и с дальнейшим спуском на противоположную сторону,
- Разрешены прыжки без касания тумбы
- Разрешаются прыжки через тумбу без распрямления в верхней точке
- Повторение засчитывается, когда атлет оказался с противоположной стороны тумбы
- Приземление любым способом: спрыгивание или сшагивание
- Не засчитывается движение, при котором прыжок выполняется с одной ноги
- Не засчитывается движение, при котором атлет приземлился не на противоположной стороне тумбы
- Не засчитывается движение, при котором в верхней точке прыжка линия стоп атлета ниже высоты тумбы
 - Не засчитывается движение, при котором в нижней точке движения атлет не касается грудью и/или бедрами пола.
- Не засчитывается движение, при котором тумба не перпендикулярна телу атлета при касании грудью и бедрами пола.

Челночный бег

- В стартовом положении атлет находится за линией размеченной зоны, равной 5 м. После начинает движение в сторону окончания зоны, после пересечения отметки в 5 метров необходимо коснуться рукой пола и сделать разворот на 180 градусов и повторить данное действие по пересечению следующих 5 м.
- Повторение считается выполненным, когда атлет пересек отметку в 5 м двумя ногами, коснулся пола и сделал разворот
- Повторение не засчитывается, когда атлет начал движение не за линией начала отрезка 5 м.
- Повторение не засчитывается, когда атлет начал разворот до пересечения отрезка в 5 метров.
- Повторение не засчитывается, когда атлет сделал разворот без касания пола рукой.

Задание 3

Для 35-39, 40-44, 45-49, 50-54 М, 55+ М



На время:

50 калорий гребля

45 подтягиваний

50 калорий гребля

30 подносов ног к турнику

50 калорий гребля

15 выходов на турнике

Крышка 14 минут

Результат: время выполнения задания.

Для 50-54 Ж, 55 + Ж

На время:

50 калорий гребля

40 подтягиваний

50 калорий гребля

25 подносов ног к турнику

50 калорий гребля

10 выходов в упор на турнике любым способом

Крышка 14 минут

Результат: время выполнения задания

Заметки

По сигналу таймера атлет начинает выполнять задание. Разрешается использовать тумбу для принятия стартового положения на турнике.

Оборудование

- Турник
- Гребной тренажер Concept2 (использование тренажеры другой марки запрещено)

Стандарты записи видео

Видео должно быть снято непрерывно и не отредактировано. Видео должно быть снято и выложено в горизонтальном формате. На протяжении всего видео в кадре должен быть виден таймер, разрешается съемка через приложение WeTime или WodProof (запись видео с автоматической временной меткой). Если у вас возникли вопросы пишите Вячеславу wa.me/79164567988.

Участник должен быть четко виден на видео и полностью присутствовать в кадре во время выполнения задания.



Все упражнения во время съемки должны выполняться в соответствии со стандартами задания.

Ракурс съемки должен быть такой, чтобы амплитуда движения была хорошо видна. Прежде, чем начать выполнение задания, необходимо представиться, назвав имя и фамилию, категорию, название соревнования и номер задания. Во время гребли показания дисплея должны быть четко видны на видео.

Стандарты выполнения

Гребля

- Критерием гребли является показание дисплея
- Гребля не засчитывается если во время выполнения есть помощь третьих лиц в выполнении упражнения (вплоть до включения дисплея)

Поднос ног к турнику

- В исходном положении стопы атлета должны пересекать вертикальную плоскость, проходящую через ось турника.
- В конечной точке стопы атлета должны одновременно коснуться турника в пространстве, ограниченном руками атлета.
- Допускается выполнение подъемов ног в строгом стиле, с использованием маха (киппинга).
- Допускается спрыгивать с турника после касания стопами перекладины.
- Не засчитывается движение, при котором в исходном положении стопы не пересекают фронтальную плоскость, проходящую через ось турника.
- Не засчитывается движение, при котором в конечном положении стопы касаются турника не одновременно.
- Не засчитывается движение, при котором в конечном положении стопы не касаются турника.
- Не засчитывается движение, при котором в конечном положении стопы касаются турника снаружи от рук

Подтягивания до подбородка

- В исходном положении атлет должен выполнить вис на перекладине на полностью распрямленных в локтях и плечах руках.
- В конечном положении подбородок атлета должен быть выше перекладины.
- Допускается выполнение подтягиваний строгим стилем, киппингом, баттерфляем.
- Допускается спрыгивать с турника после достижения верхней точки движения.
- Хват произвольный.
- Не засчитывается движение, при котором в положении виса на турнике атлет не распрямлен в локтях или плечах.
- Не засчитывается движение, при котором в верхней точке движения подбородок не поднимается выше турника.

Выход в упор на турнике любым способом (для женщин 50-54, 55+)



- В исходном положении атлет должен выполнить вис на перекладине на полностью распрямленных в локтях и плечах руках.
- В конечном положении атлет должен зафиксироваться в упоре на перекладине на полностью распрямленных в локтях руках.
- Допускается выполнение подъема строгим стилем, киппингом, одновременно на одну или две руки, подъем разгибом, подъемом переворотом
- Не засчитывается движение, при котором в положении виса на турнике атлет не распрямлен в локтях или плечах.
- Не засчитывается движение, при котором в положении упора на турнике руки не распрямляются в локтях.
- Не разрешается использовать элементы силовой конструкции

Выход силой на турнике

- В исходном положении атлет должен выполнить вис на перекладине на полностью распрямленных в локтях и плечах руках.
- В конечном положении атлет должен зафиксироваться в упоре на перекладине на полностью распрямленных в локтях руках.
- Допускается выполнение подъема строгим стилем, киппингом, одновременно на одну или две руки.
- Запрещено при выполнении маха вперед поднимать ноги выше турника.
- Не засчитывается движение, при котором в положении виса на турнике атлет не распрямлен в локтях или плечах.
- Не засчитывается движение, при котором при подъеме из виса в упор стопы поднимаются выше уровня перекладины.
- Не засчитывается движение, при котором в положении упора на турнике руки не распрямляются в локтях.
- Не разрешается использовать элементы силовой конструкции.