



Комментарии по выполнению заданий для категорий 50-54, 55+

[Задание 1](#)

[Задание 2](#)

[Задание 3](#)

Задание 1

Установить 1ПМ в толчке штанги с пола

Ограничение по времени 5 минут

*вес штанги произвольный.

Заметки

По старту таймера атлет начинает сбор штанги. После чего ему необходимо выполнить подъем штанги с пола над головой.

Количество попыток в рамках 5 минут не ограничено. Вес штанги произвольный. Разрешено только повышать вес. В зачет идет лучшая удачная попытка. Использование замков обязательно. Атлет собирает штангу самостоятельно, помощь третьих лиц запрещена.

Результат: Вес штанги в лучшей удачной попытке

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.

Съемка должна вестись при наличии таймера в кадре, разрешается использовать приложение WeTime или WodProof (запись видео с автоматической временной меткой).

Атлет 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, необходимо произвести взвешивание. Перед каждой попыткой атлету необходимо озвучить вес штанги.

Стандарты движений

Толчок штанги

- Подъем штанги с пола над головой осуществляется любым удобным для атлета способом, включающим два движения: подъем на грудь (в стойку, в сед) и с груди над головой (жим, жимовой швунг, толчковый швунг, толчок в ножницы).
- В стартовой позиции штанга находится на полу.
- В конечной позиции атлет обязан продемонстрировать контроль над штангой, с ногами на одной линии.
- В конечной позиции атлет должен полностью распрямиться в тазу, коленях, плечах и локтях; при этом штанга должна находиться во фронтальной плоскости.
- Спуск штанги в исходное положение осуществляется любым доступным способом.
- Не засчитывается движение, при котором подъем на грудь разбивается на становую тягу + подъем на грудь
- Не засчитывается движение, при котором в верхней точке атлет не собрал ноги в одну линию.
- 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.

Если у вас возникли вопросы, напишите Вячеславу wa.me/79164567988.

Задание 2

АМРАП 12 минут:

30 рывков гири 16/12 кг с вися, любое соотношение

15 м выпады отрезками по 1,5 м с гирей на плече, разворот на 7,5 м

1 мин отдых

АМРАП 3 минуты:

ходьба на руках отрезками по 1,5 м, разворот на 7,5 м

Заметки

По сигналу таймера атлет начинает выполнять 30 рывков гири с произвольной сменой рук, затем 15 метров выпадов с гирей на плече с разворотом на 7,5 м и т.д. до окончания 12 минут. Располагать гирю можно на любом плече, менять плечо можно в любой момент.

По окончании 12 минут атлет отдыхает 1 минуту и начинает выполнять ходьбу на руках отрезками по 1,5 м с разворотом на 7,5 метра в течение 3 минут.

На выпадах и ходьбе на руках отрезок 1,5м=1 повторению, следовательно, 7,5м=5 повторениям

Результат: общее количество повторений за 12 минут (рывки и отрезки по 1,5 м выпадов) + общее количество повторений за 3 минуты (отрезки по 1,5 м при ходьбе на руках).

Оборудование

- Разметка длиной 7,5 м отрезками по 1,5 метра
- Гиря 16/12 кг



Стандарты записи видео

Видео должно быть снято непрерывно и не отредактировано. Видео должно быть снято и выложено в горизонтальном формате. Съемка должна вестись при наличии таймера в кадре, разрешается использовать приложение WeTime или WodProof (запись видео с автоматической временной меткой).

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 размеченную зону 7,5 м отрезками по 1,5 м, заснять гирию, которая будет использоваться в задании, так, чтобы маркировка веса была четко различимой. Если маркировка отсутствует или не видна, нужно произвести взвешивание. Видео должны быть не отредактированными и необрезанными.

Стандарты выполнения

Рывок гири

- Стартовое положение: гирия находится в руке атлета в положении виса, рука выпрямлена в локтевом суставе.
- Повторение считается засчитанным при подъеме гири над головой непрерывным движением из положения виса.
- Допускается дожим гири.
- В конечной точке движения необходимо продемонстрировать контроль над гирей над головой, таз и колени выпрямлены, при этом ноги должны располагаться на одной линии во фронтальной плоскости.
- После повторения необходимо опустить гирию до положения виса, либо сопроводить до пола.
- Смена рук производится в произвольном порядке.
- Допускается выполнение всех повторений одной рукой.
- Не засчитывается движение, при котором гирия во время движения касается плеч или груди.
- Не засчитывается движение, при котором в конечной точке рука атлета не выпрямлена.
- Не засчитывается движение, при котором в конечной точке коленные или тазобедренные суставы атлета остаются согнуты.
- Не засчитывается движение, при котором атлет не способен продемонстрировать контроль над гирей в верхней точке.
- Не засчитывается движение при котором ноги располагались не во фронтальной плоскости в верхней точке подъема.
- Не засчитывается движение, после которого гирия была брошена на пол.

Выпады с гирей на плече

- Стартовое положение коленный и тазобедренный суставы выпрямлены, гирия удерживается одной рукой на плече атлета, атлет находится за линией начала отрезка 7,5 м.
- Атлет делает шаг вперед, касаясь коленом второй ноги пола, сохраняя положение гири на плече, с дальнейшим распрямлением в коленных суставах, попеременно меняя ноги.
- Преодолев 7,5 метров, атлет делает разворот.
- Повторение считается выполненным, когда атлет распрямляет опорную ногу.
- Разрешается делать приставной шаг.
- Разрешается опускать гирию на пол перед сменой рук.
- Не засчитывается движение, при котором гирия не касается плеча.
- Не засчитывается движение, при котором колено задней ноги не касается пола.
- Не засчитывается движение, при котором последующий выпад делается с той же ноги.
- Не засчитывается движение, при котором не происходит выпрямление в коленных суставах.
- Не засчитывается движение, при котором гирия касается пола до конца прохождения отрезка в 1,5 м
- Не засчитывается повторение, при котором атлет не преодолел отрезок в 1,5 м.
- Не засчитывается повторение, при котором атлет бросает гирию на пол после преодоления отрезка в 1,5 м



Ходьба на руках

- Стартовое положение: атлет находится за линией начала отрезка. Руки ставятся до линии начала отрезка.
- Повторение считается засчитанным при пересечении линии окончания 1,5-метрового отрезка двумя руками прежде, чем пола коснется любая другая часть тела.
- При ходьбе на руках ноги атлета должны находиться во фронтальной плоскости атлета, либо пересекать ее впереди атлета.
- Разрешается не прерывать движение после прохождения отрезка.
- Не засчитывается движение, при котором атлет начал ходьбу на руках, предварительно заступив рукой за линию начала 1,5-метрового отрезка.
- Не засчитывается движение, при котором во время ходьбы у атлета произошел контакт с полом любой частью тела кроме рук до пересечения отрезка в 1,5 м
- Не засчитывается движение, при котором атлет не пересек линию 1,5 м отрезка двумя руками, либо произошел контакт любой частью тела до пересечения 1,5 метрового отрезка.

Если у вас возникли вопросы, напишите Вячеславу wa.me/79164567988

Задание 3

На время:

25 трастеров 40/25 кг

50 подносов ног к турнику

100 двойных прыжков на скакалке

Ограничение по времени 6 минут

Результат: время выполнения задания или количество повторений всех движений, если не уложились в 6 минут.

Заметки

По сигналу таймера атлет начинает выполнять задание в следующем порядке:

25 трастеров, 50 подносов ног к турнику, 100 двойных прыжков на скакалке

Если атлет не успевает выполнить все прописанные движения до 6:00 минут, то результатом будет общее количество повторений, выполненных за 6 минут.

Оборудование

- Турник
- Гриф тяжелоатлетический
- Диски тяжелоатлетические
- Замки
- Скакалка

Стандарты записи видео

Видео должно быть снято непрерывно и не отредактировано. Видео должно быть снято и выложено в горизонтальном формате. Съемка должна вестись при наличии таймера в кадре, разрешается использовать приложение WeTime или WodProof (запись видео с автоматической временной меткой).



Атлет 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, необходимо произвести взвешивание.

Стандарты выполнения

Трастер со штангой

- Штанга 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 поднять штангу над головой, полностью распрямившись в тазу, коленях, плечах и локтях.
- Если подъем с пола осуществляется в сед, такое движение засчитывается как одно повторение.
- 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.

Подносы 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.

Двойные прыжки через скакалку

- При выполнении двойных прыжков за один прыжок скакалка должна совершить два оборота вперед под ногами.
- Не засчитывается движение, при котором скакалка совершает один или три оборота за один прыжок.
- Не засчитывается движение, при котором скакалка вращается в обратном направлении.

Если у вас возникли вопросы, напишите Вячеславу wa.me/79164567988