

## **ВНИМАНИЕ!**

**В начале видео атлет обязан четко представиться (Фамилия Имя), назвать категорию!**

**Перед выполнением задания необходимо продемонстрировать маркировки с указанием веса ВСЕХ на все 3 задания используемых отягощений (в случае отсутствия маркировки отягощение необходимо взвесить на камеру)!**

**В кадре обязан быть внешний таймер, с отсчетом времени в стандартном формате (не обратный отсчет). Не допускается использование программного таймера, накрадывающегося на видео.**

**В случае, если атлет не представился, не продемонстрировал (в том числе если его невозможно разобрать из-за качества съёмки) хотя бы один вес снаряда перед началом задания, отсутствует таймер – видео отклоняется!**

**Видео, качество которых ниже 480р или оно перевернутое, не рассматриваются!**

**Атлет несет ответственность за ракурс съёмки, степень освещения в зале и прочие факторы, влияющие на видимость стандартов выполнения движений – в случае если эти факторы не позволяют увидеть выполнение стандартов движения, стандарты считаются невыполненными!**

**Видео необходимо загрузить на vk.com! Учтите – из-за определенной музыки vk.com может вообще отключить звук в видео или заблокировать его! Видео должно быть в открытом доступе!**

**Допускается использование 2х штанг.**

**Все отягощения после замера должны быть в кадре до момента, когда они больше не будут нужны.**

**В задание на время, за каждый отклоненный судьей повтор добавляется 3с к итоговому времени. Далее согласно пункту регламента 5.12.10.**

**Результат третьего задания - чистое время выполнения, после вычета 18мин.**

**Взятие штанги с пола + Взятие с вися**

В исходном положении штанга находится на полу. Атлет должен с пола непрерывным движением переместить штангу в положение фиксации на груди, продемонстрировав в верхней точке распрямление в коленном, тазобедренном, штанга касается плеч, локти выведены за фронтальную плоскость вперед, устойчивое положение на всей стопе (в случае если атлет анатомически не способен четко зафиксировать штангу, он обязан удерживать положение фиксации в верхней точке минимум 1с и только после этого опускать штангу вниз). После 1ой фиксации атлет опускает штангу перед собой положение вися, так чтобы гриф опустился не ниже оси вращения коленного сустава. Допускается выполнения повтора как сразу в стойку, так и в сед.

Затем не опуская ниже оси вращения коленного сустава непрерывным движением переместить штангу в положение фиксации на груди, как при первой фиксации.

После фиксации повтора атлет обязан опустить штангу перед собой. На штанге обязаны быть плотно надеты и застегнуты замки поверх всех дисков. Если замки надеты не поверх всех дисков или не надеты вовсе – повтор не засчитан. В случае, если атлет коснется в седе третьей точкой пола (пример: коленом) повтор не засчитывается.

Рекомендуемое положение на видео: сбоку.

Засчитывается вес только в целых килограммах, десятые части в зачет не идут (пример: вес на штанге 87,6кг, в зачет идет 87кг).

В зачет идет наибольший вес успешной попытки.

При любом не зачете, не засчитывается вся связка и ее надо начинать сначала (пример: атлет выполнил взятие с пола, но не смог удержать в фиксации взятие с вися, однако поймал штангу в вися – необходимо переделывать полную связку начиная с взятия с пола)

Перед выполнением связки обязательно назвать на камеру вес.

Штанга можно собрать до стартового сигнала.

## **Гребля**

Используется исключительно тренажер Concept2. Перед началом гребли на экране должны быть выставлены калории и отчетливо видно на видео «0cal», после демонстрации «0cal» запрещено нажимать кнопки на экране. После атлет берет ручку и приступает гребле. После того как набрано нужное количество калорий, оно должно быть четко видно на видео. В случае, если до начала гребли на видео не видно отчетливо «0cal» или после гребли не видно отчетливо на мониторе значения «10cal» или более – весь подход гребли не засчитан.

Перед началом каждой гребли значение калорий должно быть сброшено и отчетливо видно на видео «0cal».

## **Трастеры**

Исходное положение – в положение стоя, штанга груди. Со штангой на груди, присесть до положения, когда ось вращения тазобедренного сустава будет ниже оси вращения коленных суставов, затем, вставая из седа одним непрерывным движением переместить штангу в положение фиксации над головой, продемонстрировав в верхней точке распрямление в коленном, тазобедренном, локтевом и плечевом суставах, устойчивое положение на всей стопе, четкий контроль штанги над головой (в случае если атлет анатомически не способен выпрямить локти или/и раскрыть плечевой сустав, он обязан удерживать положение фиксации в верхней точке минимум 1с и только после этого опускать штангу вниз).

Спортсмену разрешается поднимать штангу с пола на грудь в положение седа и после начинать движение вверх. Спортсмену запрещается: касаться пола какими-либо другими частями тела, кроме стоп; ставить локти на бедра для отдыха в нижней точке седа.

После фиксации повтора атлет обязан опустить штангу перед собой, за сброс штанги назад повтор отклоняется. На штанге обязаны быть плотно надеты и застегнутые замки поверх всех дисков. Если замки надеты не поверх всех дисков или не надеты вовсе – повтор не засчитан.

При подъёме штанги колени атлета разгибаются один раз, подсед под штангу запрещен.

Рекомендуемое положение на видео: сбоку.

### **Берпи с прыжком через штангу**

Исходное положение стоя боком к штанге. Необходимо любым способом лечь, коснувшись одновременно грудью и бедрами пола. Затем любым способом подняться в положение стоя. Затем прыжком одновременно с двух ног перепрыгнуть через штанг.

Рекомендуемое положение на видео: фронтально.

### **Подтягивания**

Исходное положение тела: вис прямо на турнике на прямых руках, хват любой. Конечное положение тела: руки согнуты в локтях, подбородок расположен выше турника. Запрещено начинать повтор, отталкиваясь ногами от тумбы/стойки.

Рекомендуемое положение на видео: сбоку; сбоку-спереди, под углом к виду сбоку не более 45градусов.

### **Подносы ног к турнику**

Исходное положение тела: вис прямо на турнике на прямых руках, хват любой, пятки заходят назад за плоскость турника. Конечное положение тела: ноги одновременно касаются турника, изнутри рук, любой частью ног. Запрещено начинать повтор,

отталкиваясь ногами от тумбы/стойки. Запрещено касаться турника с внешних сторон своих рук.

Рекомендуемое положение на видео: сбоку; сбоку-спереди, под углом к виду сбоку не более 45градусов.

### **Двойные прыжки**

Произвести прыжок двумя ногами с двойным оборотом скакалки вокруг корпуса.

### **Подъём штанги с пола над головой**

В исходном положении штанга находится на полу. Атлет должен с пола любым движением переместить штангу в положение фиксации над головой, продемонстрировав в верхней точке распрямление в коленном, тазобедренном, локтевом и плечевом суставах, устойчивое положение на всей стопе, четкий контроль штанги над головой (в случае если атлет анатомически не способен выпрямить локти или/и раскрыть плечевой сустав, он обязан удерживать положение фиксации в верхней точке минимум 1с и только после этого опускать штангу вниз).

После фиксации повтора атлет обязан опустить штангу перед собой, за сброс штанги назад повтор отклоняется. На штанге обязаны быть плотно надеты и застегнутые замки поверх всех дисков. Если замки надеты не поверх всех дисков или не надеты вовсе – повтор не засчитан. В случае, если атлет коснётся в седе третьей точкой пола (пример: коленом) повтор не засчитывается.

Рекомендуемое положение на видео: сбоку.

### **Рывки гантели**

В исходном положении гантель находится на полу. Атлет должен с пола одним движением переместить штангу в положение фиксации над головой, продемонстрировав в верхней точке распрямление в коленном, тазобедренном, локтевом и плечевом суставах, устойчивое положение на всей стопе, четкий контроль гантели над головой (в случае если атлет анатомически не способен выпрямить локти или/и раскрыть плечевой сустав, он обязан удерживать положение фиксации в верхней точке минимум 1с и только после этого опускать штангу вниз).

Затем атлет опускает гантель так, чтобы коснуться пола одновременно обеими частями гантели. Затем следующий рывок выполняется другой рукой. Чередование рук обязательно.

Во время фиксации обе стопы касаются пола.

Свободная рука во время подъема находится где угодно, но не касается гантели. Опускать гантель после фиксации можно обеими руками.

Смена руки происходит в любой момент после фиксации

Рекомендуемое положение на видео: сбоку-спереди, под углом к виду сбоку не более 45градусов.