

Комментарии по выполнению заданий

Онлайн-челлендж «IF3 Worlds 24»

Дивизион: Открытый, любительский

Задание

4 раунда (1 раунд = 3 минуты работы/ 1 минута отдыха):

-30 бросков мяча 9/6 кг на 3 метра

-20/15 калорий гребли

- до конца раунда выполнить максимальное количество рывков со штангой*

Ограничение по времени: 15 минут

В сумме 4 раундов необходимо набрать 65 рывков.

Тай-брейк по окончанию гребли в 4 раунде

Результат: время выполнения 65 рывков/ количество повторений

*«Открытый» дивизион - вес штанги 60/45 кг

«Любительский» дивизион - вес штанги 40/25 кг

Заметки

По старту таймера атлет начинает выполнять броски мяча (первоначально мяч находится на полу, атлет стоит перед мячом), затем греблю на гребном тренажере, после до конца 3 минут максимальное кол-во рывков штанги. По истечению 3 минут наступает 1 минута отдыха (в течение этой минуты атлет не может выполнять движения, все выполненные движения в этом промежутке не будут засчитаны). Атлету необходимо выполнить 4 таких раунда. Использование замков обязательно.

Результатом задания является время набора 65 рывков в сумме, либо общее кол-во повторений набранных за 15 минут.

Оборудование

- Мяч 9/6 кг
- Гребной тренажер
- Штанга 60/45кг*
- Штанга 40/25 кг**

*Открытый дивизион

**Любительский дивизион

Стандарты записи видео

Видео должно быть снято непрерывно и не отредактировано. Видео должно быть снято и выложено в горизонтальном формате. Во время съемки на протяжении всего видео в кадре должен присутствовать физический

таймер. Съемка может вестись через 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, дивизион, название соревнования, заснять измерение метки для бросков мяча (3 м для всех), диски и гриф, мяч, которые будут использоваться в задании, так, чтобы маркировка веса была четко различимой. Если маркировка отсутствует или не видна, нужно произвести взвешивание. Дисплей гребного тренажера перед началом движения должен быть равен "0". При выполнении гребли атлет и показания дисплея должны четко и полноразмерно видны на видео. Перед началом каждого раунда дисплей гребного должен обнуляться.

Стандарты движений

Броски мяча

- Стартовое положение: Атлет стоит мяч находится на полу
- В нижней точке необходимо опуститься в опускаться в полный сед, при котором ось вращения тазобедренного сустава опускается ниже оси вращения коленных суставов.
- После за счет распрямления в коленях, тазу, локтевых и плечевых суставах выбросить мяч выше необходимой метки с обязательным касанием стены мячом
- Не засчитывается движение, которым в нижней точке движения бедра не опускаются ниже параллели, или ось вращения тазобедренного сустава не опускается ниже оси вращения коленных суставов.
- Не засчитывается движение мяч не каснулся стены выше необходимой метки

Гребля

- Критерием гребли является показание дисплея
- После набора необходимого кол-ва калорий спортсмену необходимо вернуть рукоятку в паз, в противном случае последующие повторения не будут засчитаны

Рывок штанги

- Штанга поднимается с пола одним непрерывным движением до положения фиксации над головой.
- Допускается выполнение протяжки, рывка в стойку, рывка в сед, рывка в ножницы.
- Допускается дожим штанги.
- В конечной точке движения необходимо продемонстрировать контроль над штангой над головой, таз и колени выпрямлены, при этом ноги должны располагаться на одной линии во фронтальной плоскости.
- Допускается подконтрольный сброс штанги на помост.
- Разрешается работать со штангой непрерывно в касание (ТнГ).
- Не засчитывается движение, при котором подъем разбивается на становую тягу и рывок с виса.
- Не засчитывается движение, при котором атлет касается помоста любой частью тела, кроме стоп.
- Не засчитывается движение, при котором штанга во время движения касается плеч или груди.
- Не засчитывается движение, при котором в конечной точке руки атлета не выпрямлены.
- 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 штангой в верхней точке.

Дивизион: Юниоры

Задание

Выполнить 3 раунда на время:

- 30 подносов ног к перекладине
- 30 рывков гантели* с виса (чередую руки)
- 500/400 метров гребли

Ограничение по времени: 15 минут

*вес гантели:

13-14 лет - 15/12.5 кг

15-16 лет - 20/15 кг

17-18 лет - 25/20 кг

Результат: время выполнения комплекса

Заметки

По старту таймера атлет начинает выполнять подносы ног к перекладине, по достижению необходимого кол-ва повторений атлет переходит к рывкам гантели, затем к гребле. Атлету необходимо выполнить 3 таких раунда.

Оборудование

- Перекладина
- Гребной тренажер
- Гантель*

*вес гантели:

13-14 лет - 15/12.5 кг

15-16 лет - 20/15 кг

17-18 лет - 25/20 кг

Стандарты записи видео

Видео должно быть снято непрерывно и не отредактировано. Видео должно быть снято и выложено в горизонтальном формате. Во время съемки на протяжении всего видео в кадре должен присутствовать физический таймер. Съемка может вестись через 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, дивизион, название соревнования, заснять гантель, которая будет использоваться в задании, так, чтобы маркировка веса была четко различимой. Если маркировка отсутствует или не видна, нужно произвести взвешивание. Дисплей гребного тренажера перед началом движения должен быть равен "0". При выполнении гребли атлет и показания дисплея

должны четко и полноразмерно видны на видео. Перед началом выполнением гребли в каждом раунде дисплей гребного должен обнуляться.

Стандарты движений

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 прыгивать 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.

Рывок гантели с виса

- Стартовое положение: гантель находится в положении виса на полностью выпрямленной руке
- Подъем Гантели с виса над головой осуществляется одним непрерывным движением одной рукой до положения фиксации над головой.
- Допускается дожим гантели.
- В конечной точке движения необходимо продемонстрировать контроль над гантелей над головой, таз и колени распрямлены, при этом ноги должны располагаться на одной линии во фронтальной плоскости.
- После повторения необходимо произвести смену рук. Допускается смена рук при опускании гантели начиная от уровня лица.
- Не засчитывается движение, при котором гантель во время движения касается плеч или груди.
- Не засчитывается движение, при котором гантель поднимается с пола над головой минуя фазу виса
- Не засчитывается движение, при котором в конечной точке рука атлета не распрямлена.
- 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 гантелей в верхней точке.
- Не засчитывается движение, после которого гантель была брошена на пол.
- Не засчитывается движение, после которого не происходит поочередной смены рук после повторения.
- Не засчитывается движение, когда при опускании гантели смена рук была произведена выше уровня лица

Гребля

- Критерием гребли является показание дисплея
- После набора необходимого кол-ва калорий спортсмену необходимо вернуть рукоятку в паз, в противном случае последующие повторения не будут засчитаны

Дивизион: Мастера

Задание

Выполнить как можно больше повторений за 10 минут:

- 25 перепрыгиваний через коробку 60/50 см
- 50 подносов ног к перекладине

- 20 перепрыгиваний через коробку 60/50 см
- 40 подтягиваний до подбородка
- 15 перепрыгиваний через коробку 60/50 см (тай-брейк)
- выходы на турнике (до окончания времени)

Результат: количество повторений.

При одинаковом количестве повторений, лучший результат считается по временной отсечке (тай-брейк), которой устанавливается после 15 перепрыгиваний через коробку.

Заметки

По старту таймера атлет начинает выполнять перепрыгивание через коробку, по достижению необходимого кол-ва повторений атлет переходит к следующему движению и т.д., после выполнения 15 прыжков через коробку спортсмен начинает выполнять выходы на перекладине до конца 10 минут.

Оборудование

- Перекладина
- Коробка 60/50 см

Стандарты записи видео

Видео должно быть снято непрерывно и не отредактировано. Видео должно быть снято и выложено в горизонтальном формате. Во время съемки на протяжении всего видео в кадре должен присутствовать физический таймер. Съемка может вестись через 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, дивизион, название соревнования, заснять высоту коробки

Стандарты движений

Прыжки через коробку

- Прыжок выполняется с двух ног
- Разрешены прыжки с запрыгиванием на тумбу и с дальнейшим спуском на противоположную сторону,
- Разрешены прыжки без касания тумбы
- Разрешены фронтальные и боковые прыжки через тумбу
- 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

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 прыгивать 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 хватом сверху на полностью выпрямленных в локтях и плечах руках.
- В конечном положении подбородок атлета должен быть выше перекладины.
- Допускается выполнение подтягиваний строгим стилем, киппингом, баттерфляем. Допускается прыгивать с турника после достижения верхней точки движения.
- Не засчитывается движение, при котором в положении виса на турнике атлет не выпрямлен в локтях или плечах.
- Не засчитывается движение, при котором в верхней точке подбородок атлета не находится выше перекладины.

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.

Дивизион: Силовой

Задание

«Силовой» дивизион

На время:

- 10 рывков со штангой с пола 93/66 кг (любым способом)
- 10 толчков со штангой с пола 125 / 84 кг (любым способом)

Ограничение времени: 6 минут

Результат: время выполнения задания/количество повторений в рамках ограничения времени.

Заметки

По старту таймера атлет начинает выполнять рывки штанги, по достижению необходимого кол-ва повторений атлет переходит к выполнению толчков, затем снова к рывкам и т.д. Атлет может подготовить себе две штанги.

Оборудование

- Штанга 93/66 кг
- Штанга 125/84 кг

Стандарты записи видео

Видео должно быть снято непрерывно и не отредактировано. Видео должно быть снято и выложено в горизонтальном формате. Во время съемки на протяжении всего видео в кадре должен присутствовать физический таймер. Съемка может вестись через 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, дивизион, название соревнования, 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

Рывок штанги

- Штанга поднимается с пола одним непрерывным движением до положения фиксации над головой.
- Допускается выполнение протяжки, рывка в стойку, рывка в сед, рывка в ножницы.
- Допускается дожим штанги.
- В конечной точке движения необходимо продемонстрировать контроль над штангой над головой, таз и колени выпрямлены, при этом ноги должны располагаться на одной линии во фронтальной плоскости.
- Допускается подконтрольный сброс штанги на помост.
- Разрешается работать со штангой непрерывно в касание (ТнГ).
- Не засчитывается движение, при котором подъем разбивается на становую тягу и рывок с виса.
- Не засчитывается движение, при котором атлет касается помоста любой частью тела, кроме стоп.
- Не засчитывается движение, при котором штанга во время движения касается плеч или груди.
- Не засчитывается движение, при котором в конечной точке руки атлета не выпрямлены.
- 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 штангой в верхней точке.

Толчок штанги

- Подъем штанги с пола над головой осуществляется любым удобным для атлета способом, включающим два движения: подъем на грудь (в стойку, в сед, в ПП) и с груди над головой (жим, жимовой швунг, толчковый швунг, толчок в ножницы).
- Допускается дожим штанги.
- 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.
- Допускается подконтрольный сброс штанги на помост.
- Разрешается работать со штангой непрерывно в касание (ТнГ)
- 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.