

# Задание 1

## Категории Elite, RX, M35+

Выполнить, как можно быстрее:  
100 двойных прыжков на скакалке  
50 становых тяг  
25 подтягиваний до груди  
20 рывков штанги любым способом  
25 подтягиваний до груди  
50 становых тяг  
100 двойных прыжков на скакалке  
Лимит времени: 15 минут

вес штанги:

Категории Elite ♂70/♀45кг

Категория RX, M35+ ♂65/♀42.5кг

Результатом 1 является - время выполнение комплекса, либо количество повторений, выполненных до окончания лимита времени.



### ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм
- Турник, **одновременное использование пластыря на перекладине и любых накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**
- Скакалка

### КОММЕНТАРИИ

Атлет начинает задание со скакалкой, **лежащей на полу**. После начала отсчета времени атлет берет скакалку в руки и начинает прыгать двойные прыжки. После выполнения предписанного количества повторений атлет перемещается к штанге и выполняет становые тяги. После выполнения предписанного количества становых тяг атлет перемещается к турнику и начинает выполнять подтягивания до груди. После выполнения предписанного количества подтягиваний атлет перемещается к штанге и начинает выполнять рывки штанги. После выполнения предписанного количества рывков атлет перемещается к турнику и начинает выполнять подтягивания до груди. После выполнения предписанного количества подтягиваний атлет перемещается к штанге и начинает выполнять становые тяги. После выполнения предписанного количества становых тяг атлет перемещается к скакалке и начинает выполнять двойные прыжки. Если атлет не успел закончить задание до истечения лимита времени, то результатом будет являться количество выполненных повторений.

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

### ШТРАФЫ

За начало комплекса со скакалкой в руках атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

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.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

За помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

### СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на видео турник и маркировку веса грифа, дисков. Оборудование без фабричной маркировки веса должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. Видео выполнения задания не должно быть отредактировано никаким образом. Часы или таймер должны быть в кадре всё время выполнения задания, их показания должны быть читаемы. Разрешается использовать программы Wetime и WODproof. Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений. **Загрузка перевернутых видео приведет к аннуляции результата.**

## СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

### Двойные прыжки на скакалке

Скакалка должна совершить ровно два оборота под ногами атлета за один прыжок.

*Что контролируем:*

1. Трос скакалки вращается вперед.

### Становая тяга

*Стартовое положение:* штанга лежит на полу.

*Конечное положение:* атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу на вису в прямых руках

*Что контролируем:*

1. в стартовом положении штанга касается пола обеими сторонами одновременно перед каждым повтором;
2. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах;
3. руки выпрямлены на протяжении всего выполнения повтора;
4. запрещено выполнять движение в отбив, т.е. разгонять штангу при движении вниз и использовать инерцию движения штанги при отбиве ее от пола;
5. запрещено начинать движение не с пола (например, поймать штангу во время отскока и продолжить подъем без касания пола);
6. замки **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ**;
7. на обеих сторонах штанги должны использоваться диски одинакового веса.

### Подтягивания до груди

*Стартовое положение:* вис на перекладине на выпрямленных руках.

*Конечное положение:* вис на перекладине, корпус касается перекладины, ключицы выше перекладины.

*Что контролируем:*

1. выпрямленные локти в виси в стартовом положении перед каждым повтором;
2. корпус касается перекладины в конечном положении;
3. ключицы выше перекладины в конечном положении.

### Рывок штанги

Для выполнения движения необходимо осуществить подъем штанги над головой непрерывным движением.

*Стартовое положение:* штанга лежит на полу.

*Конечное положение:* атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу над головой на выпрямленных руках.

*Что контролируем:*

1. не допускается разбиение движения на становую тягу и рывок с виси;
2. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах, стопы на одной линии;
3. в конечном положении атлет демонстрирует контроль над штангой;
4. в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии;
5. в конечном положении штанга находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация штанги спереди от фронтальной плоскости);
6. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.

# Задание 1

## Категории Intermediate и M40+

Выполнить, как можно быстрее:

100 двойных прыжков на скакалке

50 становых тяг

25 подтягиваний

20 подъем штанги с пола

в положение над головой любым способом

25 подтягиваний

50 становых тяг

100 двойных прыжков на скакалке

Лимит времени: 15 минут

вес штанги: ♂60/♀40кг

Результатом 1 является - время выполнение комплекса, либо количество повторений, выполненных до окончания лимита времени.



### ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм
- Турник, **одновременное использование пластыря на перекладине и любых накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**
- Скакалка

### КОММЕНТАРИИ

Атлет начинает задание со скакалкой, **лежащей на полу**. После начала отсчета времени атлет берет скакалку в руки и начинает прыгать двойные прыжки. После выполнения предписанного количества повторений атлет перемещается к штанге и выполняет становые тяги. После выполнения предписанного количества становых тяг атлет перемещается к турнику и начинает выполнять подтягивания. После выполнения предписанного количества подтягиваний атлет перемещается к штанге и начинает выполнять подъемы штанги. После выполнения предписанного количества подъемов атлет перемещается к турнику и начинает выполнять подтягивания. После выполнения предписанного количества подтягиваний атлет перемещается к штанге и начинает выполнять становые тяги. После выполнения предписанного количества становых тяг атлет перемещается к скакалке и начинает выполнять двойные прыжки. Если атлет не успел закончить задание до истечения лимита времени, то результатом будет являться количество выполненных повторений.

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

### ШТРАФЫ

За начало комплекса со скакалкой в руках атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

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.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

За помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

### СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на видео турник и маркировку веса грифа, дисков. Оборудование без фабричной маркировки веса должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. Видео выполнения задания не должно быть отредактировано никаким образом. Часы или таймер должны быть в кадре всё время выполнения задания, их показания должны быть читаемы. Разрешается использовать программы Wetime и WODproof. Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений. **Загрузка перевернутых видео приведет к аннуляции результата.**

## СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

### Двойные прыжки на скакалке

Скакалка должна совершить ровно два оборота под ногами атлета за один прыжок.

*Что контролируем:*

1. Трос скакалки вращается вперед.

### Становая тяга

*Стартовое положение:* штанга лежит на полу.

*Конечное положение:* атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу на вису в прямых руках

*Что контролируем:*

1. в стартовом положении штанга касается пола обеими сторонами одновременно перед каждым повтором;
2. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах;
3. руки выпрямлены на протяжении всего выполнения повтора;
4. запрещено выполнять движение в отбив, т.е. разгонять штангу при движении вниз и использовать инерцию движения штанги при отбиве ее от пола;
5. запрещено начинать движение не с пола (например, поймать штангу во время отскока и продолжить подъем без касания пола);
6. замки **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ**;
7. на обеих сторонах штанги должны использоваться диски одинакового веса.

### Подтягивания

*Стартовое положение:* вис на перекладине на выпрямленных руках.

*Конечное положение:* вис на перекладине, подбородок выше уровня перекладины.

*Что контролируем:*

1. выпрямленные локти в висе в стартовом положении перед каждым повтором;
2. подбородок выше уровня перекладины в конечном положении.

### Подъем штанги в положение над головой

Для выполнения движения необходимо осуществить подъем штанги с пола в положение над головой любым способом.

*Стартовое положение:* штанга лежит на полу.

*Конечное положение:* атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу над головой на выпрямленных руках.

*Что контролируем:*

1. в стартовом положении штанга касается пола обеими сторонами одновременно перед каждым повтором;
2. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах, стопы на одной линии;
3. в конечном положении атлет демонстрирует контроль над штангой;
4. в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии;
5. в конечном положении штанга находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация штанги спереди от фронтальной плоскости);
6. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.

# Задание 1

## Категории Beginners

Выполнить, как можно быстрее:  
50 двойных прыжков на скакалке  
35 становых тяг  
20 подтягиваний  
15 подъемов с пола над головой любым способом  
20 подтягиваний  
35 становых тяг  
50 двойных прыжков на скакалке  
Лимит времени: 15 минут

вес штанги: ♂50/♀35кг

Результатом 1 является - время выполнение комплекса, либо количество повторений, выполненных до окончания лимита времени.



### ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм
- Турник, **одновременное использование пластыря на перекладине и любых накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**
- Скакалка

### КОММЕНТАРИИ

Атлет начинает задание со скакалкой, **лежащей на полу**. После начала отсчета времени атлет берет скакалку в руки и начинает прыгать двойные прыжки. После выполнения предписанного количества повторений атлет перемещается к штанге и выполняет становые тяги. После выполнения предписанного количества становых тяг атлет перемещается к турнику и начинает выполнять подтягивания. После выполнения предписанного количества подтягиваний атлет перемещается к штанге и начинает выполнять подъемы штанги. После выполнения предписанного количества подъемов атлет перемещается к турнику и начинает выполнять подтягивания. После выполнения предписанного количества подтягиваний атлет перемещается к штанге и начинает выполнять становые тяги. После выполнения предписанного количества становых тяг атлет перемещается к скакалке и начинает выполнять двойные прыжки. Если атлет не успел закончить задание до истечения лимита времени, то результатом будет являться количество выполненных повторений.

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

### ШТРАФЫ

За начало комплекса со скакалкой в руках атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

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.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

За помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

### СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на видео турник и маркировку веса грифа, дисков. Оборудование без фабричной маркировки веса должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. Видео выполнения задания не должно быть отредактировано никаким образом. Часы или таймер должны быть в кадре всё время выполнения задания, их показания должны быть читаемы. Разрешается использовать программы Wetime и WODproof. Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений. **Загрузка перевернутых видео приведет к аннуляции результата.**

## СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

### Двойные прыжки на скакалке

Скакалка должна совершить ровно два оборота под ногами атлета за один прыжок.

*Что контролируем:*

1. Трос скакалки вращается вперед.

### Становая тяга

*Стартовое положение:* штанга лежит на полу.

*Конечное положение:* атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу на вису в прямых руках

*Что контролируем:*

1. в стартовом положении штанга касается пола обеими сторонами одновременно перед каждым повтором;
2. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах;
3. руки выпрямлены на протяжении всего выполнения повтора;
4. запрещено выполнять движение в отбив, т.е. разгонять штангу при движении вниз и использовать инерцию движения штанги при отбиве ее от пола;
5. запрещено начинать движение не с пола (например, поймать штангу во время отскока и продолжить подъем без касания пола);
6. замки **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ**;
7. на обеих сторонах штанги должны использоваться диски одинакового веса.

### Подтягивания

*Стартовое положение:* вис на перекладине на выпрямленных руках.

*Конечное положение:* вис на перекладине, подбородок выше уровня перекладины.

*Что контролируем:*

1. выпрямленные локти в виси в стартовом положении перед каждым повтором;
2. подбородок выше уровня перекладины в конечном положении.

### Подъем штанги в положение над головой

Для выполнения движения необходимо осуществить подъем штанги с пола в положение над головой любым способом.

*Стартовое положение:* штанга лежит на полу.

*Конечное положение:* атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу над головой на выпрямленных руках.

*Что контролируем:*

1. в стартовом положении штанга касается пола обеими сторонами одновременно перед каждым повтором;
2. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах, стопы на одной линии;
3. в конечном положении атлет демонстрирует контроль над штангой;
4. в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии;
5. в конечном положении штанга находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация штанги спереди от фронтальной плоскости);
6. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.

# Задание 2

## Категории Elite, RX, M35+

Выполнить, как можно быстрее:

150 калорий на гребном тренажере Concept2

50 подъемов ног к турнику

50 перепрыгиваний коробка ♂60см/♀50см

50 бросков мяча ♂9кг/♀6кг в мишень на высоте ♂3м/♀2.7м

Лимит времени: 30 минут

Результатом 2 является - время выполнение комплекса, либо количество повторений, выполненных до окончания лимита времени.



### ОБОРУДОВАНИЕ

- Мяч весом 9/6кг;
- Мишень для бросков или отметка на стене высотой 3/2.7м;
- Короб для перепрыгиваний высотой 60/50см, **НЕ УЖЕ 40см**;
- Гребной тренажер Concept2
- Турник, **одновременное использование пластыря на перекладине и любых накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**

### КОММЕНТАРИИ

Атлет начинает задание сидя на гребном тренажере, **не держит ручку гребного тренажера в руках**. По сигналу начала комплекса атлет приступает к набору калорий на гребном тренажере. После того, как атлет набрал необходимое количество калорий, атлет переходит к турнику и выполняет подъемы ног. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к коробке и выполняет перепрыгивания коробки. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к мячу и выполняет броски мяча в мишень.

Если атлет не успел закончить задание до истечения лимита времени, то результатом будет являться количество выполненных повторений.

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

для того, чтобы показать количество калорий, набранных атлетом, **МОЖНО**.

### ШТРАФЫ

За начало комплекса с ручкой гребного тренажера в руках атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

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.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

За помощь ассистента при перемещении снарядах атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

### СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на видео маркировку мяча и турник. **ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ ВЫСОТЫ МИШЕНИ ДЛЯ БРОСКОВ И ИЗМЕРЕНИЕ ВЫСОТЫ И ШИРИНЫ КОРОБКИ.** Снять на видео экран гребного тренажера, он должен быть выключен или на нем должны быть нули. Оборудование без фабричной маркировки должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. Видео выполнения задания не должно быть отредактировано никаким образом. Часы или таймер должны быть в кадре всё время выполнения задания. Разрешается использовать программы Wetime и WODproof. Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнению стандартам движений. **Загрузка перевернутых видео приведет к аннуляции результата.**

## СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

### Гребля

*Стартовое положение:* атлет сидит на сидении гребного тренажера, счетчик калорий сброшен на ноль, атлет не удерживает ручку гребного тренажера в руках;

*Что контролируем:*

1. в начале задания счетчик сбрасывается на ноль;
2. атлет не может сойти с тренажера, пока на экране не высветиться необходимое кол-во калорий;
3. кол-во калорий должно быть **ЧЕТКО** видно на видео;
4. **МОЖНО** поднести камеру и показать экран гребного при наборе необходимого количества калорий.

### Подъемы ног на турнике

*Стартовое положение:* вис на перекладине на выпрямленных руках, стопы атлета уведены назад за плоскость турника.

*Конечное положение:* вис на перекладине, обе ноги касаются турника в области, ограниченной кистями атлета.

*Что контролируем:*

1. выпрямленные локти в виси в стартовом положении перед каждым повтором;
2. касание перекладины одновременно двумя стопами в конечном положении;
3. касание стопами перекладины в конечном положении внутри участка, ограниченного хватом рук;
4. в стартовом положении стопы атлета должны быть отведены назад за плоскость турника перед каждым повтором.

### Перепрыгивание короба

*Стартовое положение:* атлет стоит перед коробом.

*Промежуточное положение:* обе стопы атлета касаются верхней части короба.

*Конечное положение:* атлет стоит за коробом

*Что контролируем:*

1. запрещено касание руками коробки или ног в момент перепрыгивания;
2. касание стопами верхней части короба в промежуточном положении;
3. прыжок осуществляется, с двух ног;
4. ширина короба не менее 40см;
5. нельзя перепрыгивать короб, не касаясь его стопами;
6. допускаются перепрыгивания боком.

### Броски мяча в мишень

*Стартовое положение:* атлет удерживает мяч на груди, можно брать в сед.

*Промежуточное положение:* атлет находится в положении приседа, ось вращения тазобедренного сустава ниже уровня коленных суставов.

*Конечное положение:* положение атлета не регламентировано, мяч касается мишени выше указанной отметки

*Что контролируем:*

1. мяч должен коснуться мишени выше отметки; касание отметки и касание стены ниже отметки не засчитываются; отсутствие касания не засчитывается;
2. в промежуточном положении атлет должен находиться в положении полного седа, т.е. ось вращения тазобедренного сустава должен быть ниже уровня коленных суставов;
3. при падении мяча на пол запрещено ловить отскочивший мяч.

# Задание 2

## Категории Intermediate, M40+

Выполнить, как можно быстрее:

100 калорий на гребном тренажере Concept2

50 подъемов ног к турнику

50 перепрыгиваний коробка ♂60см/♀50см

50 бросков мяча ♂9кг/♀6кг в мишень на высоте ♂3м/♀2.7м

Лимит времени: 30 минут

Результатом 2 является - время выполнение комплекса, либо количество повторений, выполненных до окончания лимита времени.



### ОБОРУДОВАНИЕ

- Мяч весом 9/6кг;
- Мишень для бросков или отметка на стене высотой 3/2.7м;
- Короб для перепрыгиваний высотой 60/50см, **НЕ УЖЕ 40см**;
- Гребной тренажер Concept2
- Турник, **одновременное использование пластыря на перекладине и любых накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**

### КОММЕНТАРИИ

Атлет начинает задание сидя на гребном тренажере, **не держит ручку гребного тренажера в руках**. По сигналу начала комплекса атлет приступает к набору калорий на гребном тренажере. После того, как атлет набрал необходимое количество калорий, атлет переходит к турнику и выполняет подъемы ног. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к коробке и выполняет перепрыгивания коробки. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к мячу и выполняет броски мяча в мишень.

Если атлет не успел закончить задание до истечения лимита времени, то результатом будет являться количество выполненных повторений.

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

для того, чтобы показать количество калорий набранных атлетом **МОЖНО**.

### ШТРАФЫ

За начало комплекса с ручкой гребного тренажера в руках атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

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.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

За помощь ассистента при перемещении снарягов атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

### СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на видео маркировку мяча и турник. **ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ ВЫСОТЫ МИШЕНИ ДЛЯ БРОСКОВ И ИЗМЕРЕНИЕ ВЫСОТЫ И ШИРИНЫ КОРОБКИ.** Снять на видео экран гребного тренажера, он должен быть выключен или на нем должны быть нули. Оборудование без фабричной маркировки должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. Видео выполнения задания не должно быть отредактировано никаким образом. Часы или таймер должны быть в кадре всё время выполнения задания. Разрешается использовать программы Wetime и WODproof. Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнению стандартам движений. **Загрузка перевернутых видео приведет к аннуляции результата.**

## СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

### Гребля

*Стартовое положение:* атлет сидит на сидении гребного тренажера, счетчик калорий сброшен на ноль, атлет не удерживает ручку гребного тренажера в руках;

*Что контролируем:*

1. в начале задания счетчик сбрасывается на ноль;
2. атлет не может сойти с тренажера, пока на экране не высветиться необходимое кол-во калорий;
3. кол-во калорий должно быть **ЧЕТКО** видно на видео;
4. **МОЖНО** поднести камеру и показать экран гребного при наборе необходимого количества калорий.

### Подъемы ног на турнике

*Стартовое положение:* вис на перекладине на выпрямленных руках, стопы атлета уведены назад за плоскость турника.

*Конечное положение:* вис на перекладине, обе ноги касаются турника в области, ограниченной кистями атлета.

*Что контролируем:*

1. выпрямленные локти в висе в стартовом положении перед каждым повтором;
2. касание перекладины одновременно двумя стопами в конечном положении;
3. касание стопами перекладины в конечном положении внутри участка, ограниченного хватом рук;
4. в стартовом положении стопы атлета должны быть отведены назад за плоскость турника перед каждым повтором.

### Перепрыгивание короба

*Стартовое положение:* атлет стоит перед коробом.

*Промежуточное положение:* обе стопы атлета касаются верхней части короба.

*Конечное положение:* атлет стоит за коробом

*Что контролируем:*

1. запрещено касание руками коробки или ног в момент перепрыгивания;
2. касание стопами верхней части короба в промежуточном положении;
3. прыжок осуществляется, с двух ног;
4. ширина короба не менее 40см;
5. нельзя перепрыгивать короб, не касаясь его стопами;
6. допускаются перепрыгивания боком.

### Броски мяча в мишень

*Стартовое положение:* атлет удерживает мяч на груди, можно брать в сед.

*Промежуточное положение:* атлет находится в положении приседа, ось вращения тазобедренного сустава ниже уровня коленных суставов.

*Конечное положение:* положение атлета не регламентировано, мяч касается мишени выше указанной отметки

*Что контролируем:*

1. мяч должен коснуться мишени выше отметки; касание отметки и касание стены ниже отметки не засчитываются; отсутствие касания не засчитывается;
2. в промежуточном положении атлет должен находиться в положении полного седа, т.е. ось вращения тазобедренного сустава должен быть ниже уровня коленных суставов;
3. при падении мяча на пол запрещено ловить отскочивший мяч.

# Задание 2

## Категории Beginners

Выполнить, как можно быстрее:

100 калорий на гребном тренажере Concept2

45 подъемов ног к кольцам

40 перешагиваний коробка ♂ 60см/♀ 50см

35 бросков мяча ♂ 9кг/♀ 6кг в мишень на высоте ♂ 3м/♀ 2.7м

Лимит времени: 30 минут

Результатом 2 является - время выполнение комплекса, либо количество повторений, выполненных до окончания лимита времени.



### ОБОРУДОВАНИЕ

- Мяч весом 9/6кг;
- Мишень для бросков или отметка на стене высотой 3/2.7м;
- Короб для перепрыгиваний высотой 60/50см, **НЕ УЖЕ 40см**;
- Гребной тренажер Concept2
- Турник, **одновременное использование пластыря на перекладине и любых накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**

### КОММЕНТАРИИ

Атлет начинает задание сидя на гребном тренажере, **не держит ручку гребного тренажера в руках**. По сигналу начала комплекса атлет приступает к набору калорий на гребном тренажере. После того, как атлет набрал необходимое количество калорий, атлет переходит к кольцам и выполняет подъемы ног. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к коробке и выполняет перешагивания коробка. После того, как атлет набрал необходимое количество повторений, атлет переходит к мячу и выполняет броски мяча в мишень.

Если атлет не успел закончить задание до истечения лимита времени, то результатом будет являться количество выполненных повторений.

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

для того, чтобы показать количество калорий, набранных атлетом, **МОЖНО**.

### ШТРАФЫ

За начало комплекса с ручкой гребного тренажера в руках атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

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.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

За помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

### СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на видео маркировку мяча и турник. **ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ ВЫСОТЫ МИШЕНИ ДЛЯ БРОСКОВ И ИЗМЕРЕНИЕ ВЫСОТЫ И ШИРИНЫ КОРОБКИ.** Снять на видео экран гребного тренажера, он должен быть выключен или на нем должны быть нули. Оборудование без фабричной маркировки должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. Видео выполнения задания не должно быть отредактировано никаким образом. Часы или таймер должны быть в кадре всё время выполнения задания. Разрешается использовать программы Wetime и WODproof. Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнению стандартам движений. **Загрузка перевернутых видео приведет к аннуляции результата.**

## СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

### Гребля

*Стартовое положение:* атлет сидит на сидении гребного тренажера, счетчик калорий сброшен на ноль, атлет не удерживает ручку гребного тренажера в руках;

*Что контролируем:*

1. в начале задания счетчик сбрасывается на ноль;
2. атлет не может сойти с тренажера, пока на экране не высветиться необходимое кол-во калорий;
3. кол-во калорий должно быть **ЧЕТКО** видно на видео;
4. **МОЖНО** поднести камеру и показать экран гребного при наборе необходимого количества калорий.

### Подъемы ног на кольцах

*Стартовое положение:* вис на кольцах на выпрямленных руках, стопы атлета уведены назад за вертикальную плоскость колец.

*Конечное положение:* вис на перекладине, обе ноги касаются колец.

*Что контролируем:*

1. выпрямленные локти в виси в стартовом положении перед каждым повтором;
2. касание колец одновременно двумя стопами в конечном положении;
3. в стартовом положении стопы атлета должны быть отведены назад за вертикальную плоскость колец перед каждым повтором.

### Перешагивания коробка

*Стартовое положение:* атлет стоит перед коробкой

*Промежуточное положение:* атлет стоит на коробке обеими стопами, выпрямление в коленях и тазу не требуется

*Конечное положение:* атлет стоит за коробкой

*Что контролируем:*

1. запрещено касание руками коробки или ног в момент перешагивания;
2. атлет спускается с коробки обеими стопами;
3. запрещено перепрыгивать коробку.

### Броски мяча в мишень

*Стартовое положение:* атлет удерживает мяч на груди, можно брать в сед.

*Промежуточное положение:* атлет находится в положении приседа, ось вращения тазобедренного сустава ниже уровня коленных суставов.

*Конечное положение:* положение атлета не регламентировано, мяч касается мишени выше указанной отметки

*Что контролируем:*

1. мяч должен коснуться мишени выше отметки; касание отметки и касание стены ниже отметки не засчитываются; отсутствие касания не засчитывается;
2. в промежуточном положении атлет должен находиться в положении полного седа, т.е. ось вращения тазобедренного сустава должен быть ниже уровня коленных суставов;
3. при падении мяча на пол запрещено ловить отскочивший мяч.

# Задание 3

## Категории Elite, RX, M35+

За 12 минут выполнить, как можно больше повторений:

С 00:00 до 03:00

Выходы силой на кольцах

С 03:00 до 04:00 ОТДЫХ

С 04:00 до 12:00

8 фронтальных бурпи через штангу

1-2-3-4-5-6-и т.д. фронтальные приседания с штангой

вес штанги:

Категории Elite ♂110/♀75кг

Категория RX, M35+ ♂100/♀65кг

Результатом 3.1 является - количество выходов силой, выполненных за 3 минуты.

Результатом 3.2 является - количество повторений, выполненных за 8 минут.



YOUSTEEL

### ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм
- Кольца

### КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения комплекса атлет должен нанести на пол линию для выполнения бурпи, разместить штангу перпендикулярно линии. Центр штанги должен находиться на линии. После начала отсчета времени атлет приступает к выполнению выходов силой. Необходимо выполнить как можно больше повторений за 3 минуты.

После того, как на часах наступит 03:00 атлет отдыхает до наступления 04:00.

После того, как на часах наступит 04:00 атлет может приступить ко второй части задания.

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

### ШТРАФЫ

За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф - минус одно повторение.

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.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф – **минус ПЯТЬ повторений**.

За помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф – **минус ПЯТЬ повторений**.

### СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на видео маркировку веса грифа, дисков. Оборудование без фабричной маркировки веса должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. Видео выполнения задания не должно быть отредактировано никаким образом. Часы или таймер должны быть в кадре всё время выполнения задания, их показания должны быть читаемы. Разрешается использовать программы Wetime и WODproof. Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнению стандартам движений. **Загрузка перевернутых видео приведет к аннуляции результата.**

## СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

### Выходы силой на кольцах

*Стартовое положение:* атлет висит на кольцах, локти выпрямлены, ноги не касаются пола.

*Конечное положение:* атлет удерживает себя в упоре на кольцах, локти выпрямлены, ноги не касаются пола.

Что контролируем:

1. в конечном положении локти выпрямлены;
2. в стартовом положении локти выпрямлены;
3. положение упора на прямых руках в конечном положении; повтор, при котором выпрямление рук происходит в процессе возвращения в положение виса, не засчитывается;
4. атлету запрещается поднимать ноги выше уровня колец;
5. повторение не засчитано, если в упоре на кольцах не было фиксации.

### Фронтальные бурпи через штангу

*Стартовое положение:* атлет стоит лицом к штанге.

*Промежуточное положение 1:* атлет принимает упор лежа лицом к штанге, касаясь грудью и бедрами пола, корпус атлета направлен перпендикулярно штанге, атлет находится лицом к штанге, стопы атлета находятся по разным сторонам от нарисованной линии.

*Промежуточное положение 2:* атлет выполняет прыжок через штангу с двух ног лицом к штанге.

*Конечное положение:* атлет находится с другой стороны от штанги

Что контролируем:

1. касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1;
2. промежуточное положение 1 (упор лежа) принимается так, чтобы корпус атлета был направлен перпендикулярно штанге и атлет находился лицом к штанге, стопы атлета находятся по разным сторонам от нарисованной линии;
3. в момент прыжка обе стопы атлета не касаются пола;
4. если выполнение бурпи засчитано, а прыжок - нет, разрешается переделать только прыжок;
5. нельзя касаться штанги никакой частью корпуса;
6. используется штанга на дисках стандартной высоты (450мм)

### Фронтальные приседания со штангой

*Стартовое положение:* атлет стоит, выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу на груди.

*Промежуточное положение:* атлет находится в положении фронтального приседа, тазобедренная складка ниже уровня коленных суставов, штанга удерживается на груди, локти не касаются ног.

*Конечное положение:* атлет стоит, полностью выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу на груди.

Что контролируем:

1. взятие штанги на грудь перед первым повторением допускается любым способом, взятие в сед, засчитывается за первое повторение;
2. в промежуточном положении тазобедренная складка находится ниже уровня коленных суставов, локти атлета не касаются ног атлета;
3. в промежуточном положении движения колени атлета не касаются пола;
4. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах;
5. в конечном положении стопы атлета должны стоять на одной линии.

# Задание 3

## Категории Intermediate, M40+

За 12 минут выполнить, как можно больше повторений:

С 00:00 до 03:00

Выходы на турнике

С 03:00 до 04:00 ОТДЫХ

С 04:00 до 12:00

8 фронтальных бурпи через штангу

1-2-3-4-5-6-и т.д. фронтальные приседания с штангой

вес штанги: ♂85/♀55кг

Результатом 3.1 является - количество выходов силой, выполненных за 3 минуты.

Результатом 3.2 является - количество повторений, выполненных за 8 минут.



### ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм
- Турник, **одновременное использование пластыря на перекладине и любых накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**

### КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения комплекса атлет должен нанести на пол линию для выполнения бурпи, разместить штангу перпендикулярно линии. Центр штанги должен находиться на линии. После начала отсчета времени атлет приступает к выполнению выходов силой. Необходимо выполнить как можно больше повторений за 3 минуты.

После того, как на часах наступит 03:00 атлет отдыхает до наступления 04:00.

После того, как на часах наступит 04:00 атлет может приступать ко второй части задания.

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

### ШТРАФЫ

За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф - минус одно повторение.

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.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф – **минус ПЯТЬ повторений.**

За помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф – **минус ПЯТЬ повторений.**

### СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на видео турник и маркировку веса грифа, дисков. Оборудование без фабричной маркировки веса должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. Видео выполнения задания не должно быть отредактировано никаким образом. Часы или таймер должны быть в кадре всё время выполнения задания, их показания должны быть читаемы. Разрешается использовать программы Wetime и WODproof. Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений. **Загрузка перевернутых видео приведет к аннулиции результата.**

## СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

### Выходы силой на турнике

*Стартовое положение:* вис на перекладине на выпрямленных руках.

*Конечное положение:* упор на перекладине на выпрямленных руках.

*Что контролируем:*

1. выпрямленные локти в виси в стартовом положении перед каждым повтором;
2. положение упора на прямых руках в конечном положении; повтор, при котором выпрямление рук происходит в процессе возвращения в положение виси, не засчитывается;
3. атлету запрещается поднимать ноги выше уровня перекладины;
4. атлету запрещено отдыхать лежа животом на турнике.

### Фронтальные бурпи через штангу

*Стартовое положение:* атлет стоит лицом к штанге.

*Промежуточное положение 1:* атлет принимает упор лежа лицом к штанге, касаясь грудью и бедрами пола, корпус атлета направлен перпендикулярно штанге, атлет находится лицом к штанге, стопы атлета находятся по разным сторонам от нарисованной линии.

*Промежуточное положение 2:* атлет выполняет прыжок через штангу с двух ног лицом к штанге.

*Конечное положение:* атлет находится с другой стороны от штанги

*Что контролируем:*

1. касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1;
2. промежуточное положение 1 (упор лежа) принимается так, чтобы корпус атлета был направлен перпендикулярно штанге и атлет находился лицом к штанге, стопы атлета находятся по разным сторонам от нарисованной линии;
3. в момент прыжка обе стопы атлета не касаются пола;
4. если выполнение бурпи зачтено, а прыжок - нет, разрешается переделать только прыжок;
5. нельзя касаться штанги никакой частью корпуса;
6. используется штанга на дисках стандартной высоты (450мм)

### Фронтальные приседания со штангой

*Стартовое положение:* атлет стоит, выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу на груди.

*Промежуточное положение:* атлет находится в положении фронтального приседа, тазобедренная складка ниже уровня коленных суставов, штанга удерживается на груди, локти не касаются ног.

*Конечное положение:* атлет стоит, полностью выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу на груди.

*Что контролируем:*

1. взятие штанги на грудь перед первым повторением допускается любым способом, взятие в сед, засчитывается за первое повторение;
2. в промежуточном положении тазобедренная складка находится ниже уровня коленных суставов, локти атлета не касаются ног атлета;
3. в промежуточном положении движения колени атлета не касаются пола;
4. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах;
5. в конечном положении стопы атлета должны стоять на одной линии.

# Задание 3

## Категории Beginners

За 12 минут выполнить, как можно больше повторений:

С 00:00 до 03:00

Выйти на ЗПМ во фронтальном приседе

С 03:00 до 04:00 ОТДЫХ

С 04:00 до 12:00

8 фронтальных бурпи через штангу

1-2-3-4-5-6-и т.д. фронтальные приседания с штангой

вес штанги: ♂55/♀35кг

Результатом 3.1 является – ЗПМ во фронтальном приседании.

Результатом 3.2 является - количество повторений, выполненных за 8 минут.



### ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм

### КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения комплекса атлет должен нанести на пол линию для выполнения бурпи, разместить штангу перпендикулярно линии. Центр штанги должен находиться на линии. Начальный вес может быть собран до старта задания. Можно использовать две штанги для разных частей задания, соответственно. После начала отсчета времени атлет приступает к выполнению первой части задания. Штанга поднимается с пола. Количество попыток не ограничено. Смена веса осуществляется атлетом самостоятельно, помощь ассистента для смены веса – **ЗАПРЕЩЕНА**.

После того, как на часах наступит 03:00 атлет отдыхает до наступления 04:00. Можно в этот момент воспользоваться помощью ассистента, для того чтобы пересобрать штангу, если атлет использует одну штангу для первой и второй частей задания. Замки обязательны. Вес блинов с разных сторон штанги должен быть одинаков.

После того, как на часах наступит 04:00 атлет может приступить ко второй части задания.

С момента начала комплекса и до его окончания **никто кроме атлета не должен касаться инвентаря** за

исключением случаев, когда возникнет необходимость обеспечить безопасность Атлета.

### ШТРАФЫ

За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф - минус одно повторение.

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.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф – **минус ПЯТЬ повторений**.

За помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф – **минус ПЯТЬ повторений**.

### СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на видео маркировку веса грифа, дисков. Оборудование без фабричной маркировки веса должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. Видео выполнения задания не должно быть отредактировано никаким образом. Часы или таймер должны быть в кадре всё время выполнения задания, их показания должны быть читаемы. Разрешается использовать программы Wetime и WODproof. Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнению стандартам движений. **Загрузка перевернутых видео приведет к аннуляции результата.**

## СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

### Фронтальные бурпи через штангу

*Стартовое положение:* атлет стоит лицом к штанге.

*Промежуточное положение 1:* атлет принимает упор лежа лицом к штанге, касаясь грудью и бедрами пола, корпус атлета направлен перпендикулярно штанге, атлет находится лицом к штанге, стопы атлета находятся по разным сторонам от нарисованной линии.

*Промежуточное положение 2:* атлет выполняет прыжок через штангу с двух ног лицом к штанге.

*Конечное положение:* атлет находится с другой стороны от штанги

*Что контролируем:*

1. касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1;
2. промежуточное положение 1 (упор лежа) принимается так, чтобы корпус атлета был направлен перпендикулярно штанге и атлет находился лицом к штанге, стопы атлета находятся по разным сторонам от нарисованной линии;
3. в момент прыжка обе стопы атлета не касаются пола;
4. если выполнение бурпи зачтено, а прыжок - нет, разрешается переделать только прыжок;
5. нельзя касаться штанги никакой частью корпуса;
6. используется штанга на дисках стандартной высоты (450мм)

### Фронтальные приседания со штангой

*Стартовое положение:* атлет стоит, выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу на груди.

*Промежуточное положение:* атлет находится в положении фронтального приседа, тазобедренная складка ниже уровня коленных суставов, штанга удерживается на груди, локти не касаются ног.

*Конечное положение:* атлет стоит, полностью выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу на груди.

*Что контролируем:*

1. взятие штанги на грудь перед первым повторением допускается любым способом, взятие в сед, засчитывается за первое повторение;
2. в промежуточном положении тазобедренная складка находится ниже уровня коленных суставов, локти атлета не касаются ног атлета;
3. в промежуточном положении движения колени атлета не касаются пола;
4. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах;
5. в конечном положении стопы атлета должны стоять на одной линии.