

# Задание 1

## Категория Beginners

7х каждые 2:00

7 бурпи через штангу фронтально

До конца времени интервала 2 рывка штанги в стойку

Результат - тоннаж за 7 интервалов.



### ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм, **минимальный вес диска – 0.5кг**

### КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения комплекса атлет должен нанести на пол линию для выполнения бурпи, разместить штангу перпендикулярно линии. Центр штанги должен находиться на линии в момент выполнения бурпи.



Атлет начинает задание с штангой, лежащей на полу. После начала отсчета времени атлет начинает выполнять бурпи. После выполнения предписанного количества бурпи атлет переходит к выполнению рывков штанги. После истечения двух минут – атлет начинает новый интервал с бурпи.

Вес первой попытки собирается до начала задания. **Использование замков ОБЯЗАТЕЛЬНО.** После выполнения бурпи атлет может один раз за интервал увеличивать или уменьшать вес. После начала выполнения рывков – вес на штанге изменять нельзя.

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

### ШТРАФЫ

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф -10% к итоговому результату.

За помощь ассистента при перемещении снарядов или сборе веса атлет получает штраф -10% к итоговому результату.

### СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на 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. Разрешается использовать любой видео-хостинг для загрузки видео выполнения. Но видео должно быть доступно для просмотра в момент видеоконтроля. **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.

*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 стандартного диаметра (450мм).

### Рывок штанги в стойку

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

*Стартовое положение:* штанга лежит на полу.

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

*Что контролируем:*

1. не допускается разбиение движения на становую тягу и рывок с вися;
2. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренных, 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. ни в какой момент движения атлет не оказывается в положении приседа, когда сгиб тазобедренного сустава ниже уровня коленных суставов;
7. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается;
8. замки **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ**;
9. на обеих сторонах штанги должны использоваться диски одинакового веса.

# Задание 2

## Категория Beginners



За 8 минут выполнить ТА связку, с как можно более тяжелой штангой.

- 3 становых тяги
- 2 взятия с вися выше колена
- 1 подъем с плеч над головой

Мужчины, начальный вес 60кг, шаг увеличения 10кг (60-70-80 и т.д.)  
Женщины, начальный вес 40кг, шаг увеличения 5кг (40-45-50 и т.д.)

Результат: сумма весов всех успешных попыток.

### ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм

### КОММЕНТАРИИ

Атлет начинает задание с штангой, лежащей на полу. Вес первой попытки собирается до начала задания. **Использование замков ОБЯЗАТЕЛЬНО.** После начала отсчета времени атлет начинает выполнять ТА связку. После начала выполнения связки штангу нельзя ставить на пол. В таком случае связку необходимо начинать заново. После выполнения связки с одним весом атлет увеличивает вес штанги. Можно использовать несколько штанг или воспользоваться помощью ассистента.

### ШТРАФЫ

Если какое-то движение в связке не будет засчитано при видео контроле, то это результат этой попытки вычитается из итогового результата атлета.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф -10% к итоговому результату.

### СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на 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. Разрешается использовать любой видео-хостинг для загрузки видео выполнения. Но видео должно быть доступно для просмотра в момент видеоконтроля. **Загрузка перевернутых видео приведет к аннуляции результата.**

## СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

### Становая тяга

*Стартовое положение:* штанга лежит на полу.

*Конечное положение:* атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренных 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 тазобедренных 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.

### Взятие штанги с вися выше колена

*Стартовое положение:* атлет стоит, полностью выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу в положении вися на выпрямленных руках, стопы атлета находятся на одной линии.

*Конечное положение:* атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу на груди, выводя локти вперед за плоскость грифа, ноги находятся на одной линии.

*Что контролируем:*

1. атлет не опускает штангу ниже коленного сустава;
2. в промежуточном положении движения колени атлета не касаются пола;
3. в конечном положении атлет полностью выпрямлен, штанга на груди, локти выведены вперед, продемонстрирована фиксация штанги;
4. в конечном положении стопы атлета должны стоять на одной линии;

### Подъем штанги с плеч над головой любым способом

*Стартовое положение:* атлет удерживает штангу на груди, штанга касается корпуса атлета.

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

*Что контролируем:*

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

# Задание 3

## Категория Beginners



6х каждые 1:00

2 приседания со штангой над головой.  
Штанга берётся со стоек для приседаний.  
Использование ТА плитов не допускается.

Результат: сумма лучших попыток за 6 интервалов.

### ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков, **минимальный вес диска – 0.5кг**

### КОММЕНТАРИИ

Атлет начинает задание с штангой, лежащей на стойках. Разрешается собрать вес первой попытки до начала задания. **ЗАПРЕЩЕНА** помощь ассистента для смены веса на штанге. **Использование замков ОБЯЗАТЕЛЬНО.** После начала отсчета времени атлет приступает к выполнению приседаний с штангой над головой. За одну минуту допускается сделать несколько неуспешных попыток. Успешная попытка допускается только одна. Вес можно увеличивать или уменьшать на усмотрение атлета. Перед выполнением попытки вес штанги должен быть четко озвучен на видео.

### ШТРАФЫ

За начало комплекса с инвентарём в руках атлет получает штраф -10% к результату этой попытки.

Если повторение не засчитано при видео контроле, то это результат этой попытки вычитается из итогового результата атлета.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф -10% к итоговому результату.

За помощь ассистента при перемещении снарядов или сборе веса атлет получает штраф -10% к итоговому результату.

### СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на 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. Разрешается использовать любой видео-хостинг для загрузки видео выполнения. Но видео должно быть доступно для просмотра в момент видеоконтроля. **Загрузка перевернутых видео приведет к аннуляции результата.**

## СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

### Приседания со штангой над головой

*Стартовое положение:* атлет стоит, выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу над головой на выпрямленных руках.

*Промежуточное положение:* атлет находится в положении приседа, сгиб тазобедренного сустава ниже уровня коленных суставов, штанга удерживается над головой.

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

*Что контролируем:*

1. в промежуточном положении сгиб тазобедренного сустава ниже уровня коленных суставов;
2. в конечном положении атлет полностью выпрямлен в тазобедренных, коленных и локтевых суставах;
3. штанга не должна касаться головы или корпуса атлета во время выполнения движения;
4. в промежуточном положении движения колени атлета не касаются пола;
5. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.
6. **замки обязательны.**

# Задание 1

## Категория Intermediate

7х каждые 2:00

7 бурпи через штангу фронтально

До конца времени интервала 3 рывка штанги в сед

Результат - тоннаж за 7 интервалов.



### ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм, **минимальный вес диска – 0.5кг**

### КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения комплекса атлет должен нанести на пол линию для выполнения бурпи, разместить штангу перпендикулярно линии. Центр штанги должен находиться на линии в момент выполнения бурпи.



Атлет начинает задание с штангой, лежащей на полу. После начала отсчета времени атлет начинает выполнять бурпи. После выполнения предписанного количества бурпи атлет переходит к выполнению рывков штанги. После истечения двух минут – атлет начинает новый интервал с бурпи.

Вес первой попытки собирается до начала задания. **Использование замков ОБЯЗАТЕЛЬНО.** После выполнения бурпи атлет может один раз за интервал увеличивать или уменьшать вес. После начала выполнения рывков – вес на штанге изменять нельзя.

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

### ШТРАФЫ

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф -10% к итоговому результату.

За помощь ассистента при перемещении снарядов или сборе веса атлет получает штраф -10% к итоговому результату.

### СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на 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. Разрешается использовать любой видео-хостинг для загрузки видео выполнения. Но видео должно быть доступно для просмотра в момент видеоконтроля. **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.

*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 стандартного диаметра (450мм).

### Рывок штанги в сед

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

*Стартовое положение:* штанга лежит на полу.

*Промежуточное положение:* атлет находится в положении приседа, сгиб тазобедренного сустава ниже уровня коленных суставов, штанга удерживается над головой

*Конечное положение:* атлет стоит, полностью выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу над головой на выпрямленных руках, стопы атлета находятся на одной линии.

*Что контролируем:*

1. не допускается разбиение движения на становую тягу и рывок с виса;
2. не допускается выполнять рывок в стойку, выпрямлять колени и затем выполнять приседание с штангой над головой;
3. в промежуточном положении сгиб тазобедренного сустава ниже уровня коленных суставов;
4. в промежуточном положении движения колени атлета не касаются пола;
5. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренных, коленных и локтевых суставах, стопы на одной линии;
6. в конечном положении атлет демонстрирует контроль над штангой;
7. в конечном положении стопы атлета должны стоять на одной линии;
8. в конечном положении штанга находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация штанги впереди от фронтальной плоскости);
9. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается;
10. замки **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ**;
11. на обеих сторонах штанги должны использоваться диски одинакового веса.



# Задание 2

## Категория Intermediate



За 8 минут выполнить ТА связку, с как можно более тяжелой штангой.

- 1 взятие на грудь, любым способом
- 2 подъема с плеч над головой
- 2 фронтальных приседания

Мужчины, начальный вес 70кг, шаг увеличения 10кг (70-80-90 и т.д.)  
Женщины, начальный вес 50кг, шаг увеличения 5кг (50-55-60 и т.д.)

Результат: сумма весов всех успешных попыток.

### ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм

### КОММЕНТАРИИ

Атлет начинает задание с штангой, лежащей на полу. Вес первой попытки собирается до начала задания. **Использование замков ОБЯЗАТЕЛЬНО.** После начала отсчета времени атлет начинает выполнять ТА связку. После начала выполнения связки штангу нельзя ставить на пол. В таком случае связку необходимо начинать заново. После выполнения связки с одним весом атлет увеличивает вес штанги. Можно использовать несколько штанг или воспользоваться помощью ассистента.

### ШТРАФЫ

Если какое-то движение в связке не будет засчитано при видео контроле, то это результат этой попытки вычитается из итогового результата атлета.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф -10% к итоговому результату.

### СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на 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. Разрешается использовать любой видео-хостинг для загрузки видео выполнения. Но видео должно быть доступно для просмотра в момент видеоконтроля. **Загрузка перевернутых видео приведет к аннуляции результата.**

## **СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ**

### **Взятие штанги на грудь**

*Стартовое положение:* штанга лежит на полу.

*Конечное положение:* атлет стоит, полностью выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу на груди, выводя вперед локти, стопы атлета находятся на одной линии.

*Что контролируем:*

1. не допускается разбиение движения на становую тягу и взятие с вися;
2. локти атлета не касаются ног атлета ни в какой фазе движения;
3. в стартовом положении штанга касается пола обеими сторонами одновременно перед каждым повтором;
4. в промежуточных положениях движения никакая часть корпуса атлета, кроме стоп, не касается пола;
5. в конечном положении атлет полностью выпрямлен, штанга на груди, локти выведены вперед, продемонстрирована фиксация штанги;
6. в конечном положении стопы атлета должны стоять на одной линии.

### **Подъем штанги с плеч над головой любым способом**

*Стартовое положение:* атлет удерживает штангу на груди, штанга касается корпуса атлета.

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

*Что контролируем:*

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

### **Фронтальные приседания со штангой**

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

*Что контролируем:*

1. в промежуточном положении тазобедренная складка находится ниже уровня коленных суставов, локти атлета не касаются ног атлета;
2. в промежуточном положении движения колени атлета не касаются пола;
3. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах;
4. в конечном положении стопы атлета должны стоять на одной линии.

# Задание 3

## Категория Intermediate



5 интервалов:  
3 мин работа: 1 мин отдых

В начале интервала: ♂400/♀300 метров гребля,  
до конца интервала выполнить 3 приседания со штангой над головой. Штанга берётся со стоек.

Результат: вес штанги.

### ОБОРУДОВАНИЕ

- Гребной тренажер Concept2
- Гриф и набор дисков, **минимальный вес диска – 0.5kg**

### КОММЕНТАРИИ

Атлет начинает задание сидя на гребле. Штанга лежит на стойках. **ЗАПРЕЩЕНА** помощь ассистента для работы со штангой. **Использование замков ОБЯЗАТЕЛЬНО.** После начала отсчета времени атлет приступает к работе на гребле. После того, как атлет преодолел необходимую дистанцию он переходит к выполнению приседаний с штангой над головой. Штанга берётся со стоек, использование ТА плитов запрещено. По истечении 3х минут атлету даётся одна минута отдыха и он приступает к новому интервалу. **Вес штанги нельзя изменять в течении всего задания.** Атлет может воспользоваться помощью ассистента для сброса счётчика метров на гребном. Переносить камеру для того, чтобы показать количество метров, набранных атлетом, **МОЖНО.**

### ШТРАФЫ

За начало интервала с ручкой гребного в руках атлет получает штраф -10% к итоговому весу.

Если повторение в приседаниях не засчитано при видео контроле, то это результат всего задания обнуляется.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф -10% к итоговому результату.

За помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф -10% к итоговому результату.

### СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на маркировку веса грифа, дисков. Оборудование без фабричной маркировки веса должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. Снять на видео экран гребного тренажера, он должен быть выключен или на нем должны быть нули. 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. Разрешается использовать любой видео-хостинг для загрузки видео выполнения. Но видео должно быть доступно для просмотра в момент видеоконтроля. **Загрузка перевернутых видео приведет к аннуляции результата.**

## СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

### Гребля

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

*Что контролируем:*

1. в начале интервала счетчик сбрасывается на ноль;
2. атлет не может сойти с тренажера, пока на экране не высветится необходимое кол-во метров;
3. кол-во метров должно быть **ЧЕТКО** видно на видео;
4. **МОЖНО** поднести камеру и показать экран гребного при наборе необходимого количества метров;
5. рекомендуемый режим работы экрана:



### Приседания со штангой над головой

*Стартовое положение:* атлет стоит, выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу над головой на выпрямленных руках.

*Промежуточное положение:* атлет находится в положении приседа, сгиб тазобедренного сустава ниже уровня коленных суставов, штанга удерживается над головой.

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

*Что контролируем:*

1. в промежуточном положении сгиб тазобедренного сустава ниже уровня коленных суставов;
2. в конечном положении атлет полностью выпрямлен в тазобедренных, коленных и локтевых суставах;
3. штанга не должна касаться головы или корпуса атлета во время выполнения движения;
4. в промежуточном положении движения колени атлета не касаются пола;
5. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.
6. **замки обязательны;**
7. **нельзя использовать ТА плиты для сброса на них штанги.**

# Задание 1

## Категория Scaled



6 интервалов:  
1 мин работа: 1 мин отдых

Нечетные интервалы:  
7 бурпи через штангу фронтально  
до конца минуты: максимальное кол-во взятий штанги на грудь с пола любым способом  $\varnothing 45/\varnothing 25$  кг

Четные интервалы:  
10 запрыгиваний на короб  $\varnothing 60/\varnothing 50$  см  
до конца минуты: максимальное кол-во подъемов с плеч над головой любым способом  $\varnothing 45/\varnothing 25$  кг

Результат - общее кол-во повторений (включая бурпи и запрыгивания).

### ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм
- Короб для запрыгиваний высотой 60/50см

### КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения комплекса атлет должен нанести на пол линию для выполнения бурпи, разместить штангу перпендикулярно линии. Центр штанги должен находиться на линии в момент выполнения бурпи.



Атлет начинает задание с штангой, лежащей на полу. После начала отсчета времени атлет начинает выполнять бурпи. После выполнения предписанного количества бурпи атлет переходит к выполнению взятий штанги на грудь. После истечения минуты – атлет отдыхает одну минуту и переходит к запрыгиваниям на короб. После выполнения предписанного количества запрыгиваний атлет переходит к подъемам с плеч над головой. После истечения минуты – атлет отдыхает одну минуту и начинает заново с бурпи.

После 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 с инвентарём в руках атлет получает штраф -1 повтор к итоговому результату.

За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф -1 повтор к итоговому результату.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф -5 повторов к итоговому результату.

За помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф -1 повторов к итоговому результату.

Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то незачётные повторения вычитаются из результата атлета, плюс атлет получает штраф - 20% от итогового результата.

Если количество незачётных повторений составляет более 20, то результат атлета аннулируется.

### СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на маркировку веса грифа, дисков. Оборудование без фабричной маркировки веса должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. **ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ ВЫСОТЫ КОРОБКИ.** 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. Разрешается использовать любой видео-хостинг для загрузки видео выполнения. Но видео должно быть доступно для просмотра в момент видеоконтроля. **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.

*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 стандартного диаметра (450мм).

### Взятие штанги на грудь

*Стартовое положение:* штанга лежит на полу.

*Конечное положение:* атлет стоит, полностью выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу на груди, выводя вперед локти, стопы атлета находятся на одной линии.

*Что контролируем:*

1. не допускается разбиение движения на становую тягу и взятие с вися;
2. локти атлета не касаются ног атлета ни в какой фазе движения;
3. в стартовом положении штанга касается пола обеими сторонами одновременно перед каждым повтором;
4. в промежуточных положениях движения никакая часть корпуса атлета, кроме стоп, не касается пола;
5. в конечном положении атлет полностью выпрямлен, штанга на груди, локти выведены вперед, продемонстрирована фиксация штанги;
6. в конечном положении стопы атлета должны стоять на одной линии.

### Запрыгивание на короб

*Стартовое положение:* атлет стоит перед коробом.

*Конечное положение:* обе стопы атлета касаются верхней части короба, атлет распрямлен в коленных и тазобедренных суставах.

*Что контролируем:*

1. прыжок осуществляется, с двух ног;
2. в конечном положении атлет распрямлен в коленных и тазобедренных суставах;
3. запрещено упираться руками в бедра;
4. запрещено касаться короба какой-либо частью тела, кроме стоп;
5. **запрещено прыгивать с коробки, только сшагивать.**

### Подъем штанги с плеч над головой любым способом

*Стартовое положение:* атлет удерживает штангу на груди, штанга касается корпуса атлета.

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

*Что контролируем:*

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

# Задание 2

## Категория Scaled



За 6 минут установить ПМ в каждой ТА связке:

Связка 1)

1 взятие на грудь, любым способом + 1 взятие с виса выше колена на грудь, любым способом

Связка 2)

3 швунга с плеч над головой, любым способом. Штанга поднимается с пола.

Результат: сумма = максимальный вес в успешной попытке 1 + максимальный вес в успешной попытке 2.

### ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм, **минимальный вес диска – 0.5кг**

### КОММЕНТАРИИ

Атлет начинает задание с штангой, лежащей на полу. Разрешается собрать вес первой попытки до начала задания. Можно использовать несколько штанг, разрешается помощь ассистента для смены веса на штанге. **Использование замков ОБЯЗАТЕЛЬНО.** После начала отсчета времени атлет приступает к выполнению первой связки из взятий на грудь. Перед выполнением попытки вес штанги должен быть четко озвучен на видео. Если атлет удовлетворен результатом он может приступать к выполнению второй связки из швунгов. Перед выполнением связки из швунгов штанга должна быть сброшена на пол. После того, как атлет начал выполнять вторую связку он не может вернуться к первой.

### ШТРАФЫ

Если какое-то из повторений в связке на видеоконтроле не будет зачтено – то вся связка не будет зачтена.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф -10% к итоговому результату.

### СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на 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. Разрешается использовать любой видео-хостинг для загрузки видео выполнения. Но видео должно быть доступно для просмотра в момент видеоконтроля. **Загрузка перевернутых видео приведет к аннуляции результата.**

## СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

### Взятие штанги на грудь

*Стартовое положение:* штанга лежит на полу.

*Конечное положение:* атлет стоит, полностью выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу на груди, выводя вперед локти, стопы атлета находятся на одной линии.

*Что контролируем:*

1. не допускается разбиение движения на становую тягу и взятие с вися;
2. локти атлета не касаются ног атлета ни в какой фазе движения;
3. в стартовом положении штанга касается пола обеими сторонами одновременно перед каждым повтором;
4. в промежуточных положениях движения никакая часть корпуса атлета, кроме стоп, не касается пола;
5. в конечном положении атлет полностью выпрямлен, штанга на груди, локти выведены вперед, продемонстрирована фиксация штанги;
6. в конечном положении стопы атлета должны стоять на одной линии;
7. **замки обязательны.**

### Взятие штанги с вися выше колена

*Стартовое положение:* атлет стоит, полностью выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу в положении вися на выпрямленных руках, стопы атлета находятся на одной линии.

*Конечное положение:* атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу на груди, выводя локти вперед за плоскость грифа, ноги находятся на одной линии.

*Что контролируем:*

1. атлет не опускает штангу ниже коленного сустава;
2. локти атлета не касаются ног атлета ни в какой фазе движения;
3. в промежуточных положениях движения никакая часть корпуса атлета, кроме стоп, не касается пола;
4. в конечном положении атлет полностью выпрямлен, штанга на груди, локти выведены вперед, продемонстрирована фиксация штанги;
5. в конечном положении стопы атлета должны стоять на одной линии.

### Швунг с плеч над головой любым способом

*Стартовое положение:* атлет удерживает штангу на груди, штанга касается корпуса атлета.

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

*Что контролируем:*

1. в стартовом положении штанга удерживается на груди, штанга касается корпуса атлета.
2. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренных, коленных и локтевых суставах;
3. в конечном положении атлет демонстрирует контроль над штангой;
4. в конечном положении штанга находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация штанги спереди от фронтальной плоскости);
5. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается;
6. в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии;
7. **ЗАПРЕЩЕНО ТОЛКАТЬ В НОЖНИЦЫ;**
8. **замки обязательны.**



# Задание 3

## Категория Scaled

6х каждые 1:00

1 приседание со штангой над головой.  
Штанга берётся со стоек для приседаний.  
Использование ТА плитов не допускается.

Результат: сумма лучших попыток за 6 интервалов.



### ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков, **минимальный вес диска – 0.5кг**

### КОММЕНТАРИИ

Атлет начинает задание с штангой, лежащей на стойках. Разрешается собрать вес первой попытки до начала задания. **ЗАПРЕЩЕНА** помощь ассистента для смены веса на штанге. **Использование замков ОБЯЗАТЕЛЬНО.** После начала отсчета времени атлет приступает к выполнению приседаний с штангой над головой. За одну минуту допускается сделать несколько неуспешных попыток. Успешная попытка допускается только одна. Вес можно увеличивать или уменьшать на усмотрение атлета. Перед выполнением попытки вес штанги должен быть четко озвучен на видео.

### ШТРАФЫ

За начало комплекса с инвентарём в руках атлет получает штраф -10% к результату этой попытки.

Если повторение не засчитано при видео контроле, то это результат этой попытки вычитается из итогового результата атлета.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф -10% к итоговому результату.

За помощь ассистента при перемещении снарядов или сборе веса атлет получает штраф -10% к итоговому результату.

### СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на 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. Разрешается использовать любой видео-хостинг для загрузки видео выполнения. Но видео должно быть доступно для просмотра в момент видеоконтроля. **Загрузка перевернутых видео приведет к аннуляции результата.**

## СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

### Приседания со штангой над головой

*Стартовое положение:* атлет стоит, выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу над головой на выпрямленных руках.

*Промежуточное положение:* атлет находится в положении приседа, сгиб тазобедренных суставов ниже уровня коленных суставов, штанга удерживается над головой.

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

*Что контролируем:*

1. в промежуточном положении сгиб тазобедренных суставов ниже уровня коленных суставов;
2. в конечном положении атлет полностью выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах;
3. штанга не должна касаться головы или корпуса атлета во время выполнения движения;
4. в промежуточном положении движения колени атлета не касаются пола;
5. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.
6. **замки обязательны.**