

Задание:
Бери больше, стой меньше
Категория:
Intermediates, Masters



Часть А

Найти максимальный вес:

1+1 Рывок (любым способом) + Швунг из-за головы в сед

Лимит: 5 минут

ОБОРУДОВАНИЕ:

- Гриф и набор дисков
- Скакалка
- Комплект гирь

Часть Б

Выполнить за минимальное время:

100 Двойных прыжков на скакалке

32 Взятий с виса + с плеч над головой гирями 24♂/12 ♀ кг

22 Отжиманий в стойке на руках

12 Берпи фронтально через штангу

Лимит на **ВСЕ** задание: 13 минут

Результат Часть А: килограммы

Результат Часть Б: **общее** время комплекса или количество повторений

ШТРАФЫ:

- За каждое не засчитанное повторение в части Б атлет получает **штраф +10сек** к итоговому времени.
- За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения части Б атлет получает штраф **минус 10%** к итоговому результату части А.
- За помощь ассистента атлет получает штраф +10% к итоговому результату части Б.
- 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**.

СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ:

- **ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё **имя и фамилию**, назвать **катеорию** для выступления.
- Снять на видео маркировку **ВЕСА** грифа, дисков, гирь.
- 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, их показания должны быть читаемы. Если показания времени не читаемы – **результат аннулируется**.
- Разрешается использовать программы **Wetime** и **WODproof**.
- Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений.
- Загрузить видео на **сервер Вконтакте** либо **Рутуб** и вставить ссылку в поле для результатов.
- Загрузка перевернутых видео приведет к **аннуляции** результата.

СО СТАНДРТАМИ ДВИЖЕНИЙ МОЖНО ОЗНАКОМИТЬСЯ ПО ССЫЛКЕ:

<https://disk.yandex.ru/d/GMqNIWxsJ2cnjQ>

или

https://m.vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fkontora_champ%3Figsh%3DZjMxY2Y4ZXh3NzVI