

Задание 26.1



RX MASTERS 35-39 (М) RX (Ж)	INTERMEDIATE MASTERS 40-49 (М) INTERMEDIATE (Ж) TEAMS (1М+1Ж)	BEGINNERS B&S MASTERS 50+ (М) BEGINNERS B&S (Ж)
<ul style="list-style-type: none">1000/850м гребля50 бросков мяча30м выпады со штангой над головой15 выходов на турнике	<ul style="list-style-type: none">1000/850м гребля50 бросков мяча30м выпады со штангой над головой20 подтягиваний до груди	<ul style="list-style-type: none">800/600м гребля50 бросков мяча30м выпады со штангой на груди20 подносов ног к перекладине
Лимит времени: 11 минут Отдых 1:00 (обязательно)	Лимит времени: 11 минут Отдых 1:00 (обязательно)	Лимит времени: 11 минут Отдых 1:00 (обязательно)
Далее установить максимум за 03:00 минуты	Далее установить максимум за 03:00 минуты	Далее установить максимум за 03:00 минуты
<ul style="list-style-type: none">2ПМ приседание со штангой над головой	<ul style="list-style-type: none">2ПМ приседание со штангой над головой	<ul style="list-style-type: none">2ПМ приседание со штангой на спине (плечах)
♀ 6кг мяч 2,7м мишень 45кг штанга ♂ 9кг мяч 3,0м мишень 60кг штанга	♀ 6кг мяч 2,7м мишень 35кг штанга ♂ 9кг мяч 3,0м мишень 50кг штанга	♀ 6кг мяч 2,7м мишень 25кг штанга ♂ 9кг мяч 3,0м мишень 40кг штанга
Выпады отрезками по 5м	Выпады отрезками по 5м	Выпады отрезками по 5м

РЕЗУЛЬТАТ:

- время или количество повторений, если Атлет не успел выполнить все движения в установленный лимит времени (11 минут);
- вес в кг лучшей попытки.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗАПИСИ ВИДЕО:

ПЕРЕД началом выполнения задания Атлету необходимо назвать название соревнований, своё имя и фамилию, категорию выступления, задание.

Снять на видео турник и маркировку грифа, дисков, медицинских мячей. **ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ ВЫСОТЫ МИШЕНИ ДЛЯ БРОСКОВ МЯЧА. МИШЕНЬ ИЛИ ЛИНИЮ ОТМЕТКИ ВЫСОТЫ ДОЛЖНО БЫТЬ ЧЕТКО ВИДНО НА ВИДЕО.**

ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ РАЗМЕТКИ для выпадов, замеры высоты коробки.

Оборудование без фабричной маркировки должно быть взвешено на камеру крупным планом, чтобы вес отчётливо просматривался **ПЕРЕД** началом выполнения задания.

Все видеозаписи должны быть не обрывочными и неотредактированными, чтобы достоверно отражать выполнение задания. Часы или таймер должны быть **в кадре всё время выполнения задания, их показания должны быть читаемы**. Время на таймере должно начинаться с 00:00 и идти в сторону увеличения. Время должно идти без перерывов и остановок.

Разрешается использовать программы Wetime и WODproof. Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнению стандартам движений. Видеозаписи, сделанные с использованием «рыбьего глаза» или аналогичных объективов, могут быть отклонены из-за искажения, которые вызывают такие линзы.

Разрешается использовать любой видео-хостинг для загрузки видео выполнения. Но видео должно быть доступно для просмотра в момент видеоконтроля.

ЗАГРУЗКА ПЕРЕВЕРНУТЫХ ВИДЕО ПРИВЕДЕТ К АНУЛИРОВАНИЮ РЕЗУЛЬТАТА БЕЗ ВОЗМОЖНОСТИ ПОДАЧИ АППЕЛЯЦИЙ!!!

ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ:

Необходимое оборудование:

1. **Гребля:** в онлайн-отборе допускается использование гребного тренажера только компаний Concept2 или YOUSEEL.
Задание выполнение на гребных тренажерах иных марок будет аннулировано.
2. **Переключатель:** стандартная переключатель для выполнения упражнений. **Использование накладок и намотки на турнике не регламентируется**
3. **Гриф и диски:** 20кг для мужчин и 15кг для женщин и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 45мм. **Использование замков обязательно.**
4. **Свободное пространство (5 метров)** для выполнения выпадов со штангой;
5. **Медицинский мяч и мишень:** соответствующим весом и высотой для дивизионной категории Атлета.
6. **Стойки для штанги.**
7. **Измерительная лента и лента для разметки пола.**

Официальным является вес в килограммах.

Схема расположения оборудования на полу не регламентируется.

Для каждой задания убедитесь, что Атлет располагает достаточным пространством для безопасного выполнения всех движений. Освободите площадку от лишнего оборудования, посторонних людей и прочих помех.

Атлет, который каким-либо образом изменит оборудование или движения, описанные в данном документе либо показанные в видео с выполнением комплекса, может быть дисквалифицирован с соревнования.

КОММЕНТАРИИ К ЗАДАНИЮ:

- Начните упражнение сидя на гребном тренажёре, держа руки вне рукоятки (не касаясь её).
- По команде «Старт» выполните греблю на указанное в задании количество метров.
- Затем сделайте 50 бросков мяча в мишень.
- Далее переход на выпады со штангой отрезками по 5 метров.
- Завершите первую часть задания выходами на турнике/подтягиваниями до груди/ подносами ног, в соответствии с категорией выполнения задания.
- Лимит времени первой части составляет 11 минут, затем минута отдыха и на вторую часть отводится 3 минуты.
- Если Атлет выполняет первую часть задания быстрее 11 минут, то сразу начинается минута отдыха, а затем 3 минуты на выполнение второй части задания.
- Для этого комплекса тай-брейк не предусмотрен.
- После выполнения первой части обязательная 1 минута отдыха.
- Затем необходимо найти 2ПМ в приседе со штангой над головой/на спине.
- Схема расположения оборудования на полу не регламентируется.
- Использование лямок во время задания запрещено.
- Со старта задания **ТОЛЬКО** Атлет может касаться оборудования, в случае если в ходе задания ассистент касается оборудования – штраф 10 сек. Исключением являются случаи явной опасности жизни и здоровью Атлета или окружающих людей.
- Использование накладок и намотки на турнике не регламентируется.
- Во время гребли 10 метров = 1 повторение (округление в меньшую сторону; например, 237 метров = 23 повторения).
- Если время истекло во время гребли, зафиксируйте свой результат после полной остановки монитора тренажёра.
- Во время выпадов 5-метровый отрезок = 1 повторение.
- **При касании оборудования до начала отсчета времени – штраф 5 секунд или минус одно повторение, в случае если атлет не уложится в отведенный лимит времени.**
- **За каждое не засчитанное повторение Атлет получает штраф: +10сек к итоговому времени.**
- **За съемку и взвешивание инвентаря ПОСЛЕ выполнения задания, 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**

СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ:

ГРЕБЛЯ



СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ:

- В начале отрезка монитор должен быть сброшен на 0.
- Монитор должен считать дистанцию **вверх от нуля** до заданного значения.
- Допускается любая настройка демфера гребли.
- Оставайтесь сидеть на месте, пока монитор явно не покажет **заданное количество метров для каждой категории**.
- На видео должны быть четко видны монитор и показания до и после завершения гребли.

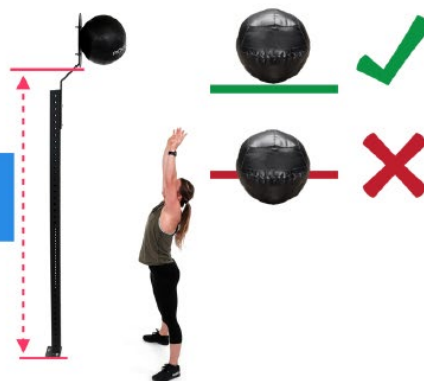
ОШИБКИ (NO REP):

- Вставание с гребного тренажера до достижения заданного в задании количества метров.
- Начало отрезка без сброса монитора на 0.

БРОСКИ МЕЧА



♀ ВЫСОТА: 270 CM
♂ ВЫСОТА: 300 CM



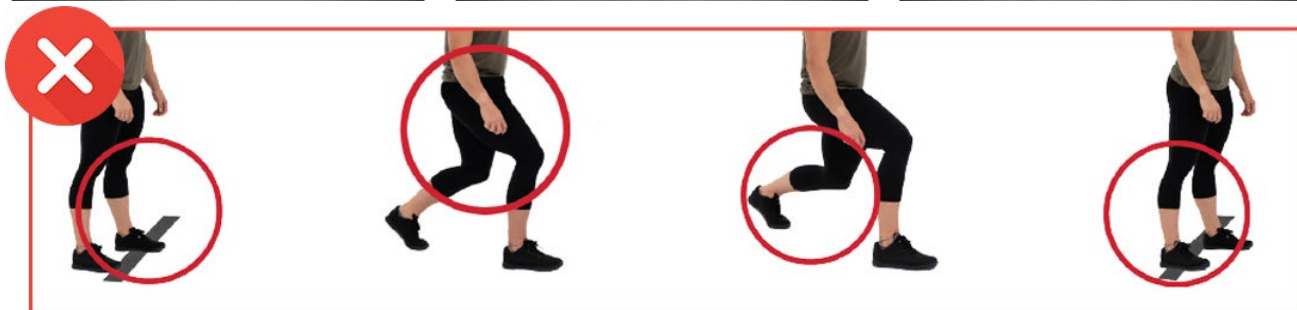
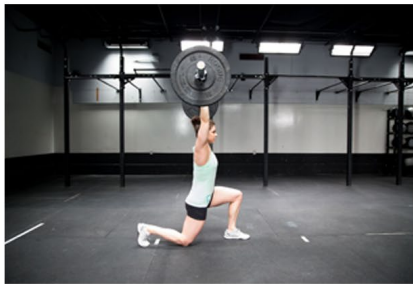
СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ:

- Перед каждым повторением мяч должен находиться в опорном положении перед корпусом атлета.
- В промежуточном положении Атлет должен находиться в положении полного седа, т. е. ось вращения тазобедренного сустава должен быть ниже уровня коленных суставов.
- В начале подхода допускается (но не требуется) выполнить взятие на грудь в сед при условии, что мяч изначально лежит на полу.
- Повторение засчитывается, когда центр мяча явно попадает в мишень **ВЫШЕ** заданной отметки.

ОШИБКИ (NO REP):

- Если мяч попадает ниже или не касается мишени, повторение не засчитывается.
- Если мяч падает на землю сверху (после попадания в мишень), он должен полностью остановиться на полу перед следующим повторением; ловить его с отскока запрещено.
- **ПРИМЕЧАНИЕ:** при использовании настенного крепления для мишени **настоятельно рекомендуется** монтировать **НИЖНИЙ КРАЙ** мишени на соответствующую высоту.

ВЫПАДЫ СО ШТАНГОЙ НАД ГОЛОВОЙ / ВЫПАДЫ СО ШТАНГОЙ НА ГРУДИ



СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ:

- Каждый выпад с весом над головой начинается с положения, когда вес удерживается над головой/на груди, ступни сведены вместе, Атлет стоит прямо.
- В нижней точке каждого выпада колено сзади стоящей ноги должно коснуться пола. На протяжении всего повторения вес должен оставаться над головой/на груди.
- Повторение заканчивается, когда вес по-прежнему находится над головой/на груди, а Атлет стоит прямо с полностью выпрямленными тазобедренными и коленными суставами.
- Атлет должен чередовать ведущую ногу в каждом повторении.
- Если в какой-то момент вес упал или коснулся головы или тела, Атлет должен начать заново с последнего пятиметрового отрезка, который он преодолел.
- Повторение засчитывается, когда: обе пятки полностью пересекли 5-метровую линию; коленные и тазобедренные суставы выпрямлены, ступни находятся на одной линии; после преодоления 5 метров развернитесь и выполните выпады обратно, пересекая стартовую линию.

ПОДНОСЫ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ



СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ:

- При выполнении подъёма ног к перекладине Атлет должен из положения полного виса коснуться перекладины носками ног.
- В начале каждого повторения руки должны быть полностью выпрямлены, ноги не касаются пола; после касания ноги необходимо вернуть назад за перекладину и за корпус.
- Касаться перекладины можно любой частью стопы.
- Допускается любой хват: прямой, обратный или разноименный (один прямой, другой обратный).
- Обе ступни должны коснуться перекладины одновременно, внутри хвата рук.
- Допускается строгое выполнение подносов ног к перекладине.

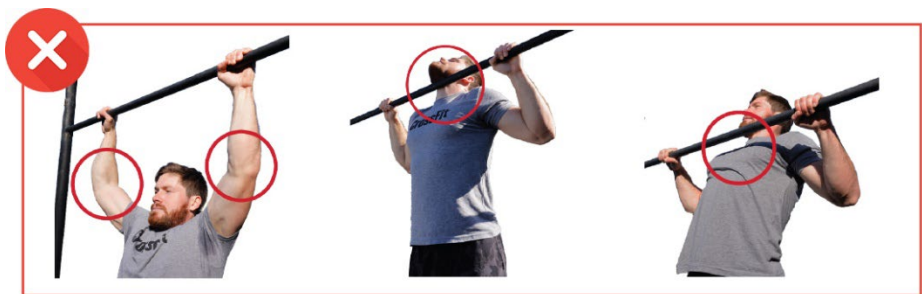
ВЫХОДЫ НА ПЕРЕКЛАДИНУ



СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ:

- При выполнении выхода силой на перекладине Атлет должен начинать движение из виса под перекладиной (или проходить через него) с полностью выпрямленными руками и ногами, не касаясь пола.
- Допускается выполнение махом (kipping), однако запрещаются перевороты через перекладину. Во время маха пятки не должны подниматься выше уровня перекладины.
- В верхней точке локти должны быть полностью выпрямлены, при этом Атлет удерживает тело над перекладиной, а плечи находятся над ней или чуть впереди.
- Чтобы выйти на выпрямленные руки над перекладиной, спортсмен обязательно должен пройти через какую-либо фазу упора (выхода в упор).
- Касаться перекладины для подтягиваний могут только кисти рук; никакая другая часть руки не должна касаться перекладины, чтобы помочь спортсмену завершить повторение.
- Допускается строгое выполнение выходов на перекладину.

ПОДТЯГИВАНИЯ ДО ГРУДИ



СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ:

- Это стандартное подтягивание грудью к перекладине.
- Допускаются строгие подтягивания, киппингом или батерфляем (butterfly) при условии соблюдения всех требований.
- В нижней точке руки должны быть полностью выпрямлены, а ноги не касаться пола.
- В верхней точке грудь должна отчетливо коснуться перекладины ниже ключиц.

ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НАД ГОЛОВОЙ (НА СПИНЕ)



СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ:

- Присед с весом над головой начинается с положения, когда вес удерживается над головой, ступни сведены вместе, Атлет стоит прямо. Для Атлетов категорий **BEGINNERS B&S** и **MASTERS 50+** присед выполняется со штангой на спине, ступни сведены вместе, Атлет стоит прямо.
- Хват на штанге любой: рывковый, толчковый, промежуточный.
- В нижнем положении Атлет должен находиться в положении полного седа, т. е. ось вращения тазобедренного сустава должен быть ниже уровня коленных суставов.
- Повторение заканчивается, когда вес по-прежнему находится над головой, а Атлет стоит прямо с полностью выпрямленными тазобедренными и коленными суставами.
- Если в какой-то момент вес упал или коснулся головы или тела, Атлет должен начать заново.
- При падении штанги назад за голову – повтор не засчитывается.
- Работать можно как со стоек, так и с пола.