

Задание 26.2



| RX MASTERS 35-39 (M) RX (Ж) | INTERMEDIATE MASTERS 40-49 (M) INTERMEDIATE (Ж) TEAMS (1M+1Ж) | BEGINNERS B&S MASTERS 50+ (M) BEGINNERS B&S (Ж) |
|---|---|---|
| 4 раунда на время: • 12 берпи через тумбу • 16 перепрыгивание тумбы | 4 раунда на время: • 12 берпи через тумбу • 16 перепрыгивание тумбы | 4 раунда на время: • 10 берпи через тумбу • 12 перепрыгивание тумбы |
| <i>Тайм-брейк</i> | <i>Тайм-брейк</i> | <i>Тайм-брейк</i> |
| <i>Далее сразу</i> | <i>Далее сразу</i> | <i>Далее сразу</i> |
| • 20 взятий штанги на грудь в сед | • 20 взятий штанги на грудь в сед | • 20 взятий штанги на грудь |
| ♀ 50см короб 65кг штанга ♂ 60см короб 85кг штанга | ♀ 50см короб 50кг штанга ♂ 60см короб 70кг штанга | ♀ 50см короб 30кг штанга ♂ 60см короб 50кг штанга |
| Лимит времени на все задание: 11 минут | Лимит времени на все задание: 11 минут | Лимит времени на все задание: 11 минут |
| РЕЗУЛЬТАТ: 1. время или количество повторений, если Атлет не успел выполнить все движения в установленный лимит времени, после первой части предусмотрен тайм-брейк. | | |

ТРЕБОВАНИЯ К ЗАПИСИ ВИДЕО:

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

Снять на видео маркировку грифа, дисков, измерение высоты коробки. **ВСЕ МАРКИРОВКИ И ЗАМЕРЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧЕТКО ВИДНЫ НА ВИДЕО.**

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. **Гриф и диски:** 20кг для мужчин и 15кг для женщин и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 45мм. **Использование замков обязательно.**
2. **Тумба:** соответствующей высоты для дивизионной категории Атлета. **Верхняя поверхность тумбы должна быть не менее 38×38 см.**
3. **Измерительная лента.**

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:

- По команде «Старт» Атлет начинает задание с указанного количества берпи через короб и перепрыгивания короба.
- Он повторяет эту связку в общей сложности 4 раунда.
- После выполнения 4 раундов берпи через короб и перепрыгивания короба Атлет СРАЗУ переходит к выполнению 20 повторений взятий штанги с пола в сед.
- Лимит времени всего задания составляет 11 минут.
- Для этого комплекса предусмотрен тай-брейк перед выполнением взятий штанги на грудь в сед.
- 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.
- **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:

БЕРПИ ЧЕРЕЗ ТУМБУ



СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ:

- Прыжок-берпи через тумбу начинается с того, что Атлет стоит лицом к тумбе, выполняет берпи, касаясь грудью и бёдрами пола, и завершается прыжком Атлета через тумбу.
- Берпи можно выполнять как фронтально по отношению к коробке, так и боком.
- Не требуется стоять прямо (в полный рост) на тумбе.
- Отталкиваться всегда нужно двумя ногами, и касаться тумбы могут только ступни Атлета.
- Атлет может запрыгнуть на тумбу, приземлившись на две ноги, а затем спрыгнуть или сойти шагом на другую сторону; либо Атлет может перепрыгнуть тумбу полностью (не касаясь её).
- При прыжке через тумбу ступни должны пролететь над тумбой, а не в обход неё, и Атлет должен приземлиться на две ноги.
- Каждое повторение засчитывается, когда Атлет приземляется на пол на противоположной стороне, после чего он может приступить к следующему повторению.

ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ КОРОБКУ



СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ:

- Атлет начинает упражнение с обеими ногами на полу на одной стороне тумбы.
- Не располагайте тумбу под углом и не запрыгивайте на угол (не используйте угол для отталкивания).
- Повторение засчитывается, когда обе ступни коснулись пола на противоположной стороне тумбы. После этого спортсмен может приступить к следующему повторению.
- Отталкиваться всегда нужно двумя ногами, и касаться тумбы могут только ступни Атлета.
- Как вариант, спортсмен может перепрыгнуть тумбу полностью (не касаясь её).
- Приземлившись на тумбу, Атлет может сойти с неё на другую сторону шагом.
- При прыжке через тумбу ступни должны пролететь над тумбой, а не в обход неё.
- Приземление обязательно на две ноги.
- Не требуется стоять прямо (в полный рост) на тумбе.
- Зашагивание на коробку запрещено.

ВЗЯТИЕ ШТАНГИ НА ГРУДЬ В СЕД / ВЗЯТИЕ ШТАНГИ НА ГРУДЬ



СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ:

- Исходное положение: штанга на полу.
- Использование стоек запрещено.
- Взятие штанги осуществляется только с пола.
- Взятия с вися запрещено.
- Допускается взятия на грудь только в сед (за исключением категорий **BEGINNERS B&S** и **MASTERS 50+**).
- Для категорий **BEGINNERS B&S** и **MASTERS 50+** допускается взятие любым способом: в сед, в стойку, в полуприсед.
- При взятии штанги на грудь Атлет должен находиться в положении полного седа, т. е. ось вращения тазобедренного сустава должен быть ниже уровня коленных суставов (за исключением категорий **BEGINNERS B&S** и **MASTERS 50+**).
- Повтор **НЕ БУДЕТ ЗАСЧИТАН** если при взятии штанги в сед ось вращения тазобедренного сустава будет параллельна полу или выше параллели (за исключением категорий **BEGINNERS B&S** и **MASTERS 50+**).
- Повторение засчитывается, когда тазобедренные и коленные суставы спортсмена полностью выпрямлены, а гриф находится на плечах в положении «взятие на грудь», при этом локти спортсмена выведены вперед перед грифом.
- В случае, если атлет в финальной точке движения не выпрямился полностью в тазобедренном или коленном суставах, и сбросил штангу в низ, то данное повторение **НЕ БУДЕТ ЗАСЧИТАНО**.
- Допускается выполнения движения t&g или синглами.