

# Задание 26.3



| RX   MASTERS 35-39 (M)<br>RX (Ж)   | INTERMEDIATE   MASTERS 40-49 (M)<br>INTERMEDIATE (Ж)   TEAMS (1M+1Ж)   | BEGINNERS B&S   MASTERS 50+ (M)<br>BEGINNERS B&S (Ж)   |
|--|--|--|
| АРМАП 15'<br>• 5 подъем переворот<br>• 6 заходов на стену<br>• 50 двойных прыжков на скакалке ( <u>в первом раунде</u> ) | АРМАП 15'<br>• 5 выходов на перекладине<br>• 6 заходов на стену<br>• 50 двойных прыжков на скакалке ( <u>в первом раунде</u> ) | АРМАП 15'<br>• 10 подтягиваний до подбородка<br>• 12 подъёмов штанги с плеч над головой<br>• 50 одинарных скрестных прыжков на скакалке ( <u>в первом раунде</u> ) |
| +10 повторений двойных прыжков на скакалке каждый раунд  | +10 повторений двойных прыжков на скакалке каждый раунд  | +10 повторений скрестных прыжков на скакалке каждый раунд<br>♀ 25кг штанга   ♂ 40кг штанга   |
| Лимит времени на все задание: 15 минут   | Лимит времени на все задание: 15 минут   | Лимит времени на все задание: 15 минут   |
| <b>РЕЗУЛЬТАТ:</b><br>1. количество выполненных повторений за 15 минут.   |  |  |

## 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. **ВСЕ МАРКИРОВКИ ДОЛЖНО БЫТЬ ЧЕТКО ВИДНО НА ВИДЕО.**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ РАЗМЕТКИ** для заходов на стену.

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 выполнение 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 АННУЛИРОВАНИЮ РЕЗУЛЬТАТА БЕЗ ВОЗМОЖНОСТИ ПОДАЧИ АППЕЛЯЦИЙ!!!**

## ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ:

Необходимое оборудование:

1. **Перекладина:** стандартная перекладина для выполнения упражнений. **Использование накладок и намотки на турнике не регламентируется.**
2. **Гриф и диски:** 20кг для мужчин и 15кг для женщин и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 45мм. **Использование замков обязательно.**

3. Свободное пространство и стена для выполнения зашагиваний;
4. 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:

- Обязательно выполните разметку для зашагиваний, в соответствии со стандартами.
- По команде «Старт» Атлет последовательно выполняет все упражнения раунда со строгой последовательности и количестве, указанном в задании, в соответствии со своей категорией.
- После выполнения одного раунда Атлет сразу приступает к выполнению второго раунда и так до конца времени.
- Лимит времени составляет 15 минут.
- Результатом спортсмена будет общее количество выполненных повторений до истечения 15-минутного лимита времени.
- Для этого комплекса тай-брейк не предусмотрен.
- 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.
- Использование стоек запрещено.
- При касании оборудования до начала отсчета времени – штраф минус одно повторение.
- За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания, Атлет получает штраф – 3 повторения в итоговом зачете.
- 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

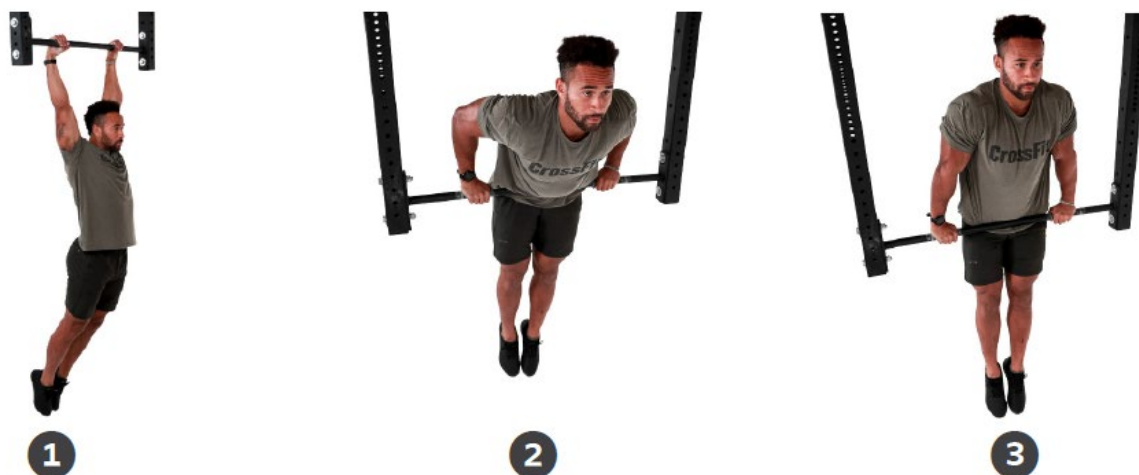
## СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ:

### ПОДЪЕМ ПЕРЕВОРОТ

#### СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ:

- Каждое повторение должно начинаться из полного виса с прямыми руками.
- Руки полностью выпрямлены в локтях, а ступни не касаются пола. Любой хват разрешен.
- Конечное положение: Атлет находится в упоре на турнике, руки прямые.
- Запрещено делать выход силой.

### 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 касающимися 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 ПОДБОРОДКА



### СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ:

- Это стандартное подтягивание, при котором подбородок поднимается выше перекладины
- 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 движения подбородок должен пересечь горизонтальную плоскость перекладины.

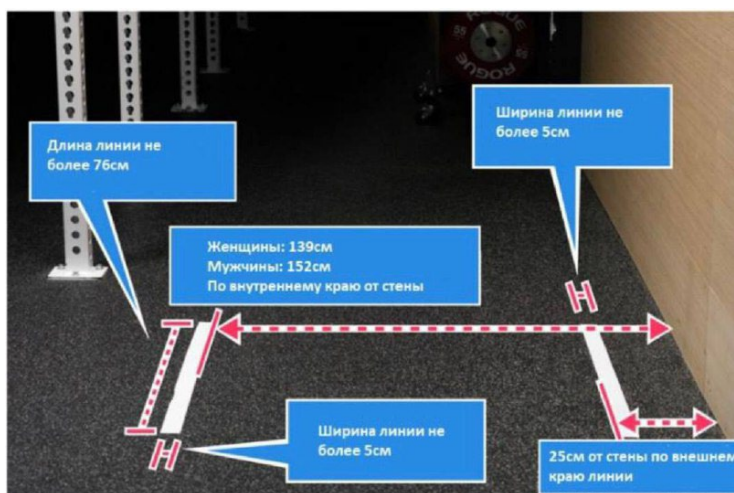
## ДВОЙНЫЕ / ОДИНАРНЫЕ СКРЕСТНЫХ ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ

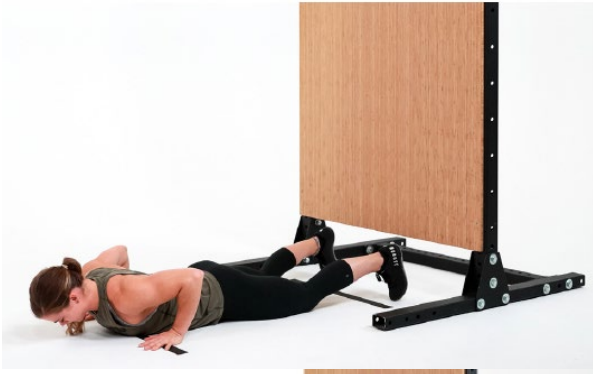


### СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ:

- Скакалка должна вращаться строго вперед и за один прыжок скакалка проходит под ногами дважды (двойные прыжки).
- Для дивизионов **BEGINNERS B&S** и **MASTERS 50+** скакалка должна вращаться строго вперед, и за один прыжок она должна пройти под ногами ровно один раз. Во время прыжка атлет должен скрестить руки на уровне талии (или немного ниже), так чтобы локти были максимально сведены вместе, а кисти располагались у противоположных боков.
- При выполнении прыжка необходимо приземляться на обе ноги одновременно.
- Засчитываются только полностью выполненные прыжки без зацепов. Попытки не в счет.

## ЗАШАГТВАНИЯ НА СТЕНУ





### СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ:

- Перед выполнением задания обязательно выполнить разметку согласно стандарту.
- Каждое повторение начинается и заканчивается тем, что Атлет лежит на полу, касаясь грудью, ступнями и бёдрами пола.
- В начале и в конце каждого повторения обе руки должны касаться первой линии (допускается касание пальцами). Обе руки должны оставаться на линии, пока обе ступни не окажутся на стене.
- В верхней точке движения обе руки должны коснуться линии для 25-сантиметровой отметки, прежде чем спортсмен сможет опуститься вниз.
- Касаться линии можно любой частью кисти.
- На спуске ступни должны оставаться на стене, пока обе руки не коснутся первой линии.
- Повторение засчитывается, когда спортсмен возвращается в исходное положение: обе руки касаются первой линии, а грудь, бёдра и ступни касаются пола. Касаться линии можно любой частью кисти.

### ПОДЪЁМОВ ШТАНГИ С ПЛЕЧ НАД ГОЛОВОЙ



### СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ:

- Старт, штанга находится на полу. Подъем штанги на грудь любым способом.
- Использование стоек запрещено.
- Каждое повторение начинается со штангой на плечах и заканчивается полной фиксацией веса над головой, над средней линией тела.
- Разрешается использовать строгий жим стоя, жимовой швунг, толчковый швунг, толчок штанги в ножницы, при условии, что локтевые, плечевые, тазобедренные и коленные суставы будут полностью выпрямлены, а гриф заканчивает движение непосредственно **над корпусом, ступни находятся на одной линии.**
- При отсутствии фиксации и выпрямленных коленных, тазобедренных, локтевых суставов – повторение **НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ.**
- При падении штанги за голову (назад) повторение **НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ.**