

Задание:
А ноги выйдут?
Категория:
Beginners, Intermediates,
Masters



Выполнить за минимальное время:
75 Броски медбола
60 Рывков гантели
45 Выпады **назад** над головой с гантелей
30 ГНКП*
15 Кластер гантелей
45 Гоблет выпады **вперед** с гантелей

Лимит: 18 минут

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

Вес:

Beginners: медбол 9♂/6♀ кг, гантель
15♂/10♀ кг, *ГНКП **ПО ОДНОЙ НОГЕ**

Intermediates, Masters: медбол 9♂/6♀ кг,
гантель 22,5♂/15♀ кг

ШТРАФЫ:

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

ОБОРУДОВАНИЕ:

- Медбол
- Мишень для бросков медбола или линия (высота 3.0♂/2.7♀ метра)
- Гантель
- Турник/перекладина

СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ:

- **ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё **имя и фамилию**, назвать **кате́го́рию** для выступления.
- Снять на видео маркировку **ВЕСА** медбола, гантели, снять высоту мешени или линии для бросков медбола.
- 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