



РЕГЛАМЕНТ
выполнения второго отборочного комплекса
III открытого Кубка Иркутской области по многоборью ГТО
«ВЫЗОВ СИБИРИ» 2025

I. Соревновательный комплекс

Выполнить в течении 12 минут

Часть 1

00:00 - 02:00

Установить 1 предельный максимум (ПМ) в связке:

- рывок штанги в стойку + рывок штанги с вися.

02:00 - 03:00

Отдых

Часть 2

03:00 - 09:00

Выполнить как можно быстрее 4 раунда.

Один раунд это:

- 12 отрезков по 5 метров челночный бег

- 10 прыжков через тумбу;

- 5 становых тяг штанги.

09:00 - 10:00

Отдых

Часть 3

10:00 - 12:00

Установить 1 предельный максимум:

- рывок штанги.

Масштабирование в комплексе

Высота тумбы в мужских дивизионах - 60 см.

Высота тумбы в женских дивизионах - 50 см.

Ширина тумбы не менее 40 см.

Вес штанги

Категория Elite:

120 кг – М / 80 кг – F

Категория RX, Masters:

100 кг – М / 60 кг – F

Категория Intermediate:

80 кг – М / 50 кг – F

Первым результатом в комплексе является суммарный вес, установленный атлетом в первой и третьей части комплекса.

Вторым результатом в комплексе является время, в течении которого атлет выполнил 4 раунда, если атлет не уложился в отведенное время, то в этом случае результатом будет являться суммарное количество повторений во всех раундах, выполненных в течении 6 минут.

II. Стандарты видеосъемки

ПЕРЕД началом выполнения комплекса необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию, в которой принимает участие атлет, регион (населенный пункт). Снять на видео тумбу, маркировку грифов, всех дисков, которые будут использоваться в комплексе. **ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ ВЫСОТЫ И ШИРИНЫ ТУМБЫ, ИЗМЕРЕНИЕ ДЛИНЫ СЕКТОРА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА.** Оборудование без фабричной маркировки должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД НАЧАЛОМ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ.**

Видео выполнения задания не должно быть отредактировано никаким образом, оно должно быть непрерывным. Часы или таймер должны быть в кадре всё время выполнения задания, их показания должны быть читаемы. Разрешается использовать программы **Wetime и WODproof.**

Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений. **АТЛЕТ НЕСЕТ ПЕРСОНАЛЬНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА КАЧЕСТВО СЪЕМКИ И РАКУРС СЪЕМКИ.** В случае, когда качество и ракурс видео не позволит в полной мере оценить правильность выполнения упражнения, вызывая спорную ситуацию, **РЕШЕНИЕ БУДЕТ ПРИНЯТО НЕ В ПОЛЬЗУ АТЛЕТА.** На протяжении всего выполнения задания, используемое оборудование **ДОЛЖНО БЫТЬ В КАДРЕ.**

Разрешается использовать любой видео хостинг для загрузки видео выполнения. Но видео должно быть доступно для просмотра в момент видеоконтроля. Загрузка перевернутых видео приведет к **АННУЛЯЦИИ РЕЗУЛЬТАТА.**

III. Порядок и стандарты выполнения

00:00 - 02:00

В данный отрезок времени (2 минуты) атлету необходимо установить 1 предельный максимум в связке, количество попыток не ограничено.

Первый вес атлету разрешается установить до начала выполнения комплекса. В процессе выполнения упражнения атлет **САМОСТОЯТЕЛЬНО ДОБАВЛЯЕТ ЛИБО УБАВЛЯЕТ ВЕС НА ШТАНГЕ**, помощь ассистентов, судей **ЗАПРЕЩЕНА.**

Перед началом **КАЖДОГО** подхода, атлет в обязательном порядке должен сказать на камеру **ЗАЯВЛЕННЫЙ ВЕС**, если атлет не проговорит заявленный вес, то в этом случае **ПОДХОД НЕ БУДЕТ ЗАСЧИТАН.**

В случае, когда атлет начинает выполнение упражнения (начав подъем штанги) в последние секунды до окончания лимита времени, то в первой части комплекса ему разрешается завершить выполнение упражнения после **ЛИМИТА.**

02:00 - 03:00

Отдых, в этот промежуток времени (1 минута) атлету **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** выполнять какие-либо манипуляции с оборудованием, используемым в первой и третьей части комплекса, а именно устанавливая вес на штанге.

03:00 - 09:00

В данный отрезок времени (6 минут) атлет выполняет как можно быстрее 4 раунда. Упражнения в раунде выполняются в строгой последовательности, указанной в описательной части комплекса, атлет **НЕ МОЖЕТ** перейти к выполнению следующего упражнения пока не выполнит необходимое количество повторений в предыдущем упражнении.

Любая помощь ассистентов, судей **ЗАПРЕЩЕНА.**

09:00 - 10:00

Атлету в данный отрезок времени (1 минута) **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** выполнение второй части комплекса.

Атлет **МОЖЕТ** установить вес на штангу для выполнения третьей части комплекса, также он может устанавливать его сразу после выполнения 4 раундов.

10:00 - 12:00

В данный отрезок времени (2 минуты) атлет устанавливает 1 предельный максимум (ПМ) в упражнении «Рывок штанги», количество попыток не ограничено.

Перед началом **КАЖДОГО** подхода, атлет в обязательном порядке должен сказать на камеру **ЗАЯВЛЕННЫЙ ВЕС**, если атлет не проговорит заявленный вес, то в этом случае **ПОДХОД НЕ БУДЕТ ЗАСЧИТАН.**

В процессе выполнения упражнения атлет **САМОСТОЯТЕЛЬНО ДОБАВЛЯЕТ ЛИБО УБАВЛЯЕТ ВЕС НА ШТАНГЕ**, помощь ассистентов, судей **ЗАПРЕЩЕНА.**

В случае если атлет в данной части комплекса не успевает завершить движение (зафиксировать штангу над головой), в установленный лимит времени, то данное повторение **НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ.**

Рывок штанги в стойку + рывок с вися:

СТАРТОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: штанга установлена на полу.

КОНЕЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу над головой на выпрямленных руках.

Для выполнения связки необходимо осуществить подъем штанги над головой **НЕПРЕРЫВНЫМ ДВИЖЕНИЕМ** (рывок штанги в стойку), **ПОКАЗАТЬ ФИКСАЦИЮ** с полным выпрямлением в тазобедренном, коленных и локтевых суставах, ни в какой момент движения, атлет **НЕ ОКАЗЫВАЕТСЯ** в положении приседа, когда сгиб тазобедренного сустава ниже уровня коленных суставов. После фиксации штанги над головой, атлет должен опустить штангу **ВЫШЕ** уровня колен и выполнить подъем штанги над головой любым способом (рывок в стойку, рывок в сед).

При выполнении рывка в стойку (первой части связки) **НЕ ДОПУСКАЕТСЯ** разделения движения на становую тягу и рывок с вися.

При выполнении рывка с вися (второй части связки) **НЕ ДОПУСКАЕТСЯ** опускать штангу ниже коленей.

НЕ ДОПУСКАЕТСЯ бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.

В первой и второй части связки в конечном положении атлет **ДЕМОНСТРИРУЕТ КОНТРОЛЬ** над штангой, ноги атлета **ДОЛЖНЫ** стоять на одной линии, штанга находится в фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация штанги спереди от фронтальной плоскости).

На обеих сторонах штанги должны использоваться диски **ОДИНАКОВОГО ВЕСА**.

Замки **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ**.

Рывок штанги:

Рывок штанги **ДОПУСКАЕТСЯ** выполнять как в стойку, так и в сед. Стандарты выполнения **АНАЛОГИЧНЫ** упражнению первой части связки и общих требований. Ограничения в части сгиба тазобедренного сустава ниже уровня коленных суставов в данном случае **НЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ**.

Челночный бег:

СТАРТОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Атлет стоит перед линией разметки.

КОНЕЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Атлет за линией разметки.

Повторение (отрезок 5 метров) **СЧИТАЕТСЯ ВЫПОЛНЕННЫМ**, когда обе стопы атлета пересекают линию разметки. Каждый отрезок атлет начинает, находясь **ПЕРЕД** линией (как на старте), при этом **КАСАЕТСЯ** рукой линии. Касание атлетом линии **ОБЯЗАТЕЛЬНО**, за исключением старта и финиша.

В случае если атлет не коснулся рукой линии, осуществил заступ перед началом отрезка, не пересек линию в завершении отрезка, такое повторение **НЕ БУДЕТ ЗАСЧИТАНО**.

Атлету **НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ** разметку отрезка 5 метров. Отрезок считается вместе с линией разметки/скотча, ширина линии не менее 5 см, длина не менее 1,5 м.

Прыжки через тумбу:

СТАРТОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: атлет стоит перед тумбой.

ПРОМЕЖУТОЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: обе стопы атлета касаются верхней части тумбы.

КОНЕЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: атлет стоит за тумбой.

Прыжок осуществляется **ОДНОВРЕМЕННО** с двух ног, **НЕЛЬЗЯ** перепрыгивать тумбу, не касаясь его стопами. Касание обеими стопами верхней части короба в промежуточном положении **ОБЯЗАТЕЛЬНО**. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** касание тумбы любой частью тела, кроме стоп, в течении всего выполнения упражнения.

ДОПУСКАЕТСЯ перепрыгивания боком.

ДОПУСКАЕТСЯ сшагивание с тумбы.

Становая тяга штанги:

СТАРТОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: штанга установлена на полу.

КОНЕЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу на вису в прямых руках.

В стартовом положении штанга касается пола обеими сторонами одновременно перед **КАЖДЫМ** повторением. Руки атлета **ВЫПРЯМЛЕНЫ** на протяжении всего выполнения движения.

ЗАПРЕЩЕНО выполнять движение в отбив, т.е. разгонять штангу при движении вниз и использовать инерцию движения штанги при отбиве её от пола, также **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** начинать движение не с пола (например, поймать штангу во время отскока и продолжить подъем без касания пола).

С обеих сторон штанги **ДОЛЖНЫ** использоваться диски одинакового веса.

Замки **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ**.

IV. Штрафы, апелляции

К атлету могут быть применены штрафные санкции в соответствии с Положением о проведении Соревнований. Виды штрафных санкций указаны в разделе VII Положения.

В первой и третьей части комплекса, при нарушении атлетом стандартов выполнения, попытка в которой допущены данные нарушения **НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ**.

За **ПОМОЩЬ** ассистента, судьи, попытка **АНУЛИРУЕТСЯ**.

Во второй части комплекса, в случае **НАРУШЕНИЯ** атлетом стандарта выполнения упражнения, непосредственно в процессе очередного повторения, то это повторение **НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ**, и атлету начисляется штраф + 10 сек к итоговому времени.

За **ПОМОЩЬ** ассистента, судьи при перемещении снарядов атлет получает штраф в виде +10 сек к итоговому времени.

За **СЪЕМКУ И ВЗВЕШИВАНИЕ** инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф в виде +20 сек к итоговому времени.

Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает штраф в виде вычитания 20% от результата.

Если количество незачётных повторений составляет более 20, то результат атлета аннулируется.

В случае если атлет не уложился в отведенное время и его результатом является количество повторений, то в этом случае из итогового результата будут вычитаться незачётные повторения.

За **ПОМОЩЬ** ассистента, судьи при перемещении снарядов атлет получает штраф в виде вычитания 5% повторений от общего числа.

За **СЪЕМКУ И ВЗВЕШИВАНИЕ** инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф в виде вычитания 5% повторений от общего числа.

В случае **НЕСОГЛАСИЯ** атлета с корректировками, внесенными судейской бригадой после проверки результата выполнения комплекса, он может подать в письменном виде апелляцию в главную судейскую коллегию. **АПЕЛЛЯЦИЯ** подается на электронную почту irkutsk@gto.com.ru в течении первых суток с момента объявления Организаторами Соревнований итогов проверки отборочного комплекса.

V. Сроки внесения результатов

Атлетам **НЕОБХОДИМО ВНЕСТИ** результаты выполнения второго отборочного комплекса до 00:00 4 апреля 2025 года. Результаты после 00:01 5 апреля 2025 года приниматься не будут, **ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ**.

Результат вносится в личном кабинете на сайте: <https://necrossfit.ru/competitions/33/>, атлет вносит итоговый результат, а также прикрепляет ссылку видео.

УВАЖАЕМЫЕ АТЛЕТЫ ПОЖАЛУЙСТА ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМТЕСЬ С ВИДЕО ВТОРОГО ОТБОРОЧНОГО КОМПЛЕКСА, В НЕМ НАГЛЯДНО ПОКАЗАНЫ СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА!