

Задание 25.1



Категория RX, Masters 35+

На время:

- 15м (3 отрезка по 5 метров) ходьба на руках
- 15 взятие штанги на грудь с виса в стойку (М - 65кг/ Ж - 45кг)
- 30 подносов ног к перекладине

- 15м (3 отрезка по 5 метров) ходьба на руках
- 18 взятие штанги на грудь с виса в стойку (М - 65кг/ Ж - 45кг)
- 25 подносов ног к перекладине;

- 15м (3 отрезка по 5 метров) ходьба на руках
- 20 взятие штанги на грудь с виса в стойку (М - 65кг/ Ж - 45кг)
- 20 подносов ног к перекладине

Лимит – 10 минут.

Результат - время или количество повторений, если Атлет не успел выполнить все движения в установленный лимит времени.

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф 20кг для мужчин и 15кг для женщин и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 45мм;
- Свободное пространство (5 метров) для выполнения ходьбы на руках;
- Перекладина.

КОММЕНТАРИИ:

Перед началом комплекса Атлет должен нанести разметку на пол для выполнения ходьбы на руках. После начала отсчета времени Атлет приступает к выполнению ходьбы на руках. После прохождения всех предписанных отрезков ходьбы на руках Атлет приступает к выполнению взятий штанги на грудь с виса выше колен в стойку. После выполнения всех предписанных взятий штанги на грудь с виса выше колен в стойку Атлет приступает к выполнению подносов ног к перекладине.

После выполнения подносов ног к перекладине Атлет переходит ко 2-му раунду выполнения ходьбы на руках. После прохождения всех предписанных отрезков ходьбы на руках Атлет приступает к выполнению взятий штанги на грудь с виса выше колен в стойку. После выполнения всех предписанных взятий штанги на грудь с виса выше колен в стойку Атлет приступает к выполнению подносов ног к перекладине.

После выполнения подносов ног к перекладине Атлет переходит ко 3-му раунду выполнения ходьбы на руках. После прохождения всех предписанных отрезков ходьбы на руках Атлет приступает к выполнению взятий штанги на грудь с виса выше колен в стойку. После выполнения всех предписанных взятий штанги на грудь с виса выше колен в стойку Атлет приступает к выполнению подносов ног к перекладине.

Если Атлет не успел закончить задание до истечения лимита времени, то результатом будет являться количество выполненных повторений.

С момента начала комплекса и до его окончания **никто кроме Атлета не должен касаться инвентаря** за исключением случаев, когда возникнет необходимость обеспечить безопасность Атлета.

ШТРАФЫ:

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.

За помощь ассистента по перемещению штанги 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 ВИДЕОСЪЕМКИ:

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления.

Снять на видео турник и маркировку грифа, дисков. **ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ СТАНДАРТОВ РАЗМЕТКИ ДЛЯ ХОДЬБЫ НА РУКАХ.**

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.**

Разрешается использовать программы Wetime и WODproof. Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений. 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.**

СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ:

ХОДЬБА НА РУКАХ:

Перед началом выполнения задания необходимо приготовить разметку для ходьбы на руках.

На пол необходимо нанести две линии. Расстояние между линиями - 5м. В случае, если для разметки используется скотч/малярная лента, расстояние между ближним к Атлету краем первой линии и дальним краем второй должно быть 5м. Ширина используемой ленты не должна превышать 5см.

Стартовое положение: Атлет стоит перед ближней линией на руках, ни одной частью ладони не касаясь линии.

Конечное положение: Атлет стоит за дальней линией на руках, ни одной частью ладони не касаясь линии.

Что контролируем:

1. ходьба на руках выполняется спиной вперед;
2. перед тем, как шагать, Атлет должен встать на обе руки до стартовой линии отрезка, не касаясь ее;
3. Атлету необходимо пройти отрезок 5м. полностью для того, чтобы ему были засчитаны 5м. и он мог начать ходьбу в обратном направлении;
4. разбивка отрезка после 5 м. НЕ ДОПУСТИМА. В таком случае Атлет начинает с начала по правилам старта, указанным выше;
5. отрезок считается пройденным, когда Атлет поставил обе руки за финишную линию. Если до этого момента Атлет коснулся пола другой частью тела, ему необходимо начать отрезок заново;
6. Атлет может не вставать на ноги после ходьбы в одну сторону и, развернувшись на руках за финишной линией отрезка, сразу идти в противоположном направлении.

ВЗЯТИЕ ШТАНГИ НА ГРУДЬ С ВИСА ВЫШЕ КОЛЕН В СТОЙКУ:

Стартовое положение: Атлет стоит, полностью выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу в положении вися на выпрямленных руках, стопы Атлета находятся на одной линии.

Конечное положение: Атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу на груди, выводя локти вперед за плоскость грифа, ноги находятся на одной линии.

Что контролируем:

1. Атлет не опускает штангу ниже коленного сустава;
2. локти Атлета не касаются ног Атлета ни в какой фазе движения;
3. в промежуточных положениях движения никакая часть корпуса Атлета, кроме стоп, не касается пола;
4. в промежуточных положениях движения Атлет не приседает ниже параллели;
5. в конечном положении Атлет полностью выпрямлен, штанга на груди, локти выведены вперед, продемонстрирована фиксация штанги;
6. в конечном положении стопы Атлета должны стоять на одной линии.

ПОДЪЕМЫ НОГ К ТУРНИКУ:

Стартовое положение: вис на перекладине на выпрямленных руках, стопы Атлета уведены назад за плоскость турника.

Конечное положение: вис на перекладине, обе ноги касаются турника в области, ограниченной кистями Атлета.

Что контролируем:

1. выпрямленные локти в вися в стартовом положении перед каждым повтором;
2. касание перекладины одновременно двумя стопами в конечном положении;
3. касание стопами перекладины в конечном положении внутри участка, ограниченного хватом рук;
4. в стартовом положении стопы Атлета должны быть отведены назад за плоскость турника перед каждым повтором.

Задание 25.2



Категория RX, Masters 35+

Часть 25.2 A&B

с 00:00 до 04:00

Установить одно повторный максимум:

- в рывке штанги с пола в сед;
- в становой тяге штанги.

с 4:00 по 12:00

АМРАП за 08:00

- 8 девил пресс с двумя гантелями (М – 22,5кг/ Ж – 15кг)
- 15 бросков мяча в мишень (М – 9кг, 3м/ Ж – 6кг, 2,7м)

Результат – Часть А: сумма кг двух лучших попыток в двух упражнениях за установленное время.
Часть В: количество повторений, которые Атлет успел выполнить в установленное время.

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф 20кг для мужчин и 15кг для женщин и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 45мм;
- Гантели весом 15кг для женщин, 22.5кг для мужчин;
- Мяч весом 6 кг для женщин, 9 кг для мужчин;
- Мишень для бросков или отметка на стене на высоте 2,7м для женщин и 3м для мужчин.

КОММЕНТАРИИ:

Перед началом выполнения комплекса Атлет должен снять все диски используемые для выполнения одно повторных максимумов, разрешается использовать диски 0.5; 1; 1.25; 2.5; 5; 10; 15; 20; 25кг.

После удачной попытки выполнения рывка штанги с пола в сед ассистент Атлета должен снять вес снаряда, далее Атлет может начинать выполнять становую тягу штанги. Также, после удачной попытки ассистент Атлета должен снять вес снаряда.

Далее Атлет ожидает начала 4-ой минуты и приступает к выполнению второй части задания: девил прессов с двумя гантелями. После выполнения предписанного кол-ва повторений Атлет переходит к выполнению бросков мяча в мишень, после выполнения предписанного кол-ва повторений Атлет снова переходит к выполнению девил прессов.

Вес первой попытки рывка штанги с пола в сед собирается до начала задания. **Использование замков ОБЯЗАТЕЛЬНО.** Допускается помощь ассистента для смены веса на штанге.

ШТРАФЫ:

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.

За касание инвентаря до начала отсчёта времени Атлет получает штраф – **минус одно повторение.**

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 ВИДЕОСЪЕМКИ:

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления.

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

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.**

Разрешается использовать программы Wetime и WODproof. Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений. 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.**

СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ:

РЫВОК ШТАНГИ В СЕД:

Для выполнения движения необходимо осуществить подъем штанги над головой непрерывным движением.

Стартовое положение: штанга лежит на полу.

Конечное положение: Атлет стоит, полностью выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу над головой на выпрямленных руках.

Что контролируем:

1. не допускается разбиение движения на становую тягу и рывок с виса;
2. не допускается выполнять рывок в стойку, выпрямлять колени и затем выполнять приседание со штангой над головой;
3. в промежуточном положении тазобедренный сустав ниже параллели бедра с полом;
4. в промежуточном положении не допускается касание пола какой-либо частью тела, кроме стоп;
5. в конечном положении Атлет выпрямлен в тазобедренных, коленных и локтевых суставах, стопы на одной линии;
6. в конечном положении Атлет демонстрирует контроль над штангой;
7. в конечном положении штанга находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация штанги спереди от фронтальной плоскости);
8. не допускается сброс штанги назад после завершения попытки - в случае нарушения данная попытка не засчитывается;
9. замки **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ**;
10. на обеих сторонах штанги должны использоваться диски одинакового веса.

СТАНОВАЯ ТЯГА ШТАНГИ:

Стартовое положение: штанга лежит на полу.

Конечное положение: Атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу на вису в прямых руках.

Что контролируем:

1. в стартовом положении штанга касается пола обеими сторонами одновременно перед каждым повтором;
2. в конечном положении Атлет выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах;
3. руки выпрямлены на протяжении всего выполнения повтора;
4. запрещено выполнять движение в отбив, т.е. разгонять штангу при движении вниз и использовать инерцию движения штанги при отбиве ее от пола;
5. запрещено начинать движение не с пола (например, поймать штангу во время отскока и продолжить подъем без касания пола);
6. замки **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ**;
7. на обеих сторонах штанги должны использоваться диски одинакового веса.

ДЭВИЛ ПРЕСС С ДВУМЯ ГАНТЕЛЯМИ:

Стартовое положение: Атлет стоит лицом к гантелям, гантели лежат на полу.

Промежуточное положение: Атлет лежит на полу, кисти руки лежат на рукоятках гантелей грудь и бедра прижаты к полу.

Конечное положение: Атлет стоит, обе гантели находятся над головой, локти, бедра и колени полностью выпрямлены.

Что контролируем:

1. гантели должны двигаться непрерывным движением над головой;
2. подъем **НЕ МОЖЕТ** состоять из взятия гантели на грудь и толчка;
3. в конечном положении Атлет выпрямлен в тазобедренных, коленных и локтевых суставах;
4. в конечном положении Атлет удерживает гантель над головой, демонстрирует контроль гантелей над головой;
5. в конечном положении гантели находятся во фронтальной плоскости, не допускается отклонение рук с гантелями в любом направлении от вертикали;
6. в промежуточной фазе (лежа на полу) обязательное касание бедер и груди пола.

БРОСКИ МЯЧА В МИШЕНЬ:

Стартовое положение: Атлет удерживает мяч на груди, можно брать мяч в сед.

Промежуточное положение: Атлет находится в положении приседа, ось вращения тазобедренного сустава ниже уровня коленных суставов.

Конечное положение: положение Атлета не регламентировано, мяч касается мишени выше указанной отметки.

Что контролируем:

1. мяч должен коснуться мишени выше отметки. Касание отметки и касание стены ниже отметки не засчитываются. Отсутствие касания не засчитывается;
2. в промежуточном положении Атлет должен находиться в положении полного седа, т.е. ось вращения тазобедренного сустава должен быть ниже уровня коленных суставов;
3. при падении мяча на пол запрещено ловить отскочивший мяч.

Задание 25.3



Категория RX, Masters 35+

На время:

- 45 приседаний со штангой на груди (М – 70кг/ Ж – 50кг)
- 30м (6 отрезков по 5м) выпады со штангой на груди (М – 70кг/ Ж – 50кг)
- 15 поднятий штанги с груди над головой (М – 70кг/ Ж – 50кг)

Лимит – 10 минут.

Результат - время или количество повторений, если Атлет не успел выполнить все движения в установленный лимит времени.

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф 20кг для мужчин и 15кг для женщин и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 45мм;
- Свободное пространство (5 метров) для выполнения выпадов со штангой на груди.

КОММЕНТАРИИ:

Перед выполнением задания необходимо нанести на пол разметку для выполнения шагов выпадами (смотри стандарты).

Атлет начинает выполнение задания стоя рядом со штангой, **не касаясь инвентаря**.

После начала отсчета времени Атлет приступает к выполнению приседаний со штангой на груди. После выполнения предписанного кол-ва приседаний Атлет переходит к выполнению шагов выпадами со штангой на груди. После выполнения предписанного кол-ва шагов выпадами со штангой на груди Атлет переходит к выполнению поднятию штанги с груди над головой. **Использование замков ОБЯЗАТЕЛЬНО.**

Если Атлет не успел закончить задание до истечения лимита времени, то результатом будет являться количество выполненных повторений.

С момента начала комплекса и до его окончания **никто кроме Атлета не должен касаться инвентаря** за исключением случаев, когда возникнет необходимость обеспечить безопасность Атлета.

ШТРАФЫ:

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.

За помощь ассистента по перемещению штанги 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 ВИДЕОСЪЕМКИ:

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления.

Снять маркировку грифа, дисков. **ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ СТАНДАРТОВ РАЗМЕТКИ ДЛЯ ВЫПАДОВ СО ШТАНГОЙ НА ГРУДИ.**

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.**

Разрешается использовать программы Wetime и WODproof. Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений. 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.**

СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ:

ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ГРУДИ:

Стартовое положение: Атлет стоит, выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу на груди.

Промежуточное положение: Атлет находится в положении фронтального приседа, тазобедренная складка ниже уровня коленных суставов, штанга удерживается на груди, локти не касаются ног.

Конечное положение: Атлет стоит, полностью выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу на груди.

Что контролируем:

1. взятие штанги на грудь перед первым повторением допускается любым способом, взятие в сед, засчитывается за первое повторение;
2. в промежуточном положении тазобедренная складка находится ниже уровня коленных суставов, локти Атлета не касаются ног Атлета;
3. в промежуточном положении движения колени Атлета не касаются пола;
4. в конечном положении Атлет выпрямлен в тазобедренных, коленных суставах;
5. в конечном положении стопы Атлета должны стоять на одной линии.

ШАГАЮЩИЕ ВЫПАДЫ СО ШТАНГОЙ НА ГРУДИ:

Перед началом выполнения задания необходимо приготовить разметку для выпадов со штангой на груди.

На пол необходимо нанести две линии. Расстояние между линиями - 5м. В случае, если для разметки используется скотч/малярная лента, расстояние между ближним к Атлету краем первой линии и дальним краем второй должно быть 5м. Ширина используемой ленты не должна превышать 5см.

Стартовое положение: Атлет стоит, обе стопы находятся **до** линии разметки сектора, распрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу на груди.

Промежуточное положение: колено Атлета касается пола.

Конечное положение: Атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу на груди.

Что контролируем:

1. в промежуточном положении колено Атлета касается пола;
2. в конечном положении Атлет полностью выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах;
3. Атлет чередует ноги после каждого шага;
4. каждый шаг заканчивается приставлением и выпрямлением ноги. Проносить ногу без остановки запрещено;
5. Атлет шагает вперед;
6. сектор считается законченным, когда обе ноги выпрямлены за линией ДО сброса штанги;
7. для зачета сектора стопы Атлета не должны стоять на линии, обозначающей границу сектора;

ПОДЪЕМЫ ШТАНГИ С ГРУДИ НАД ГОЛОВОЙ ЛЮБЫМ СПОСОБОМ:

Стартовое положение: Атлет удерживает штангу на груди, штанга касается корпуса Атлета.

Конечное положение: Атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу над головой на выпрямленных руках, стопы на одной линии.

Что контролируем:

1. в стартовом положении штанга удерживается на груди, штанга касается корпуса Атлета.
2. в конечном положении Атлет выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах;
3. в конечном положении Атлет демонстрирует контроль над штангой;
4. в конечном положении штанга находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация штанги спереди от фронтальной плоскости);
5. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается;
6. в конечном положении ноги Атлета должны стоять на одной линии.