

# Задание 1

## AMRAP 7 минут: Бурпи



Elite, RX: бурпи + выход силой на турнике

Intermediate: бурпи + подтягивание до груди

Masters 40+: бурпи + выход в упор на турнике любым способом

Beginners, Teens: бурпи + подтягивание до подбородка

Результат 1 - кол-во повторений

### ОБОРУДОВАНИЕ

- Перекладина, одновременное использование пластиря на перекладине и любых накладок на ладонях **ЗАПРЕЩЕНО**.

### КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения задания атлет должен продемонстрировать положение стоя под турником с поднятыми вверх и полностью выпрямленными руками. В этом положении атлет **НЕ ДОЛЖЕН** доставать до турника. Для регулирования высоты турника можно использовать предметы (маты, диски, коробки), но в упоре лежа, при выполнении бурпи, кисти, грудь, бедра и стопы должны быть на одном уровне. После начала отсчёта времени атлет приступает к выполнению бури согласно своей категории. Результатом выполнения задания будет являться количество выполненных повторений до окончания отсчёта времени.

### ШТРАФЫ

За каждое не засчитанное повторение атлет получает штраф **МИНУС ОДИН** повтор 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.

### СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления и название соревнований. Снять на видео турник и продемонстрировать положение стоя под турником с поднятыми вверх и полностью выпрямленными руками. 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**

### **Бурпи + выход силой на турнике**

Что контролируем:

В начале движения атлет под турником принимает упор лежа, касаясь грудью и бедрами пола.  
В конце движения атлет находится в упоре на перекладине, локти выпрямлены.

**НЕЛЬЗЯ:**

Закидывать стопы выше уровня турника на замахе (выполнять склётку).

Выпрямлять руки в локтях в момент падения назад, такое повторение не будет засчитано.

Касаться стоек рамы любой частью корпуса.

Использовать обмотку турника и одновременно любые накладки.

### **Бурпи + выход в упор на турнике любым способом**

Что контролируем:

В начале движения атлет под турником принимает упор лежа, касаясь грудью и бедрами пола.  
В конце движения атлет находится в упоре на перекладине, локти выпрямлены.

**МОЖНО:**

Выполнять выход в упор любым способом: подъем переворотом, склётка, выход силой и т.д.

**НЕЛЬЗЯ:**

Выпрямлять руки в локтях в момент падения назад, такое повторение не будет засчитано.

Касаться стоек рамы любой частью корпуса.

Использовать обмотку турника и одновременно любые накладки.

### **Бурпи + подтягивание до груди**

Что контролируем:

В начале движения атлет под турником принимает упор лежа, касаясь грудью и бедрами пола.

В конце движения атлет висит на перекладине, корпус касается турника, при этом ключицы выше турника.

**НЕЛЬЗЯ:**

Касаться стоек рамы любой частью корпуса.

Использовать обмотку турника и одновременно любые накладки.

### **Бурпи + подтягивание до подбородка**

Что контролируем:

В начале движения атлет под турником принимает упор лежа, касаясь грудью и бедрами пола.

В конце движения атлет висит на перекладине, подбородок выше уровня перекладины.

**НЕЛЬЗЯ:**

Касаться стоек рамы любой частью корпуса.

Использовать обмотку турника и одновременно любые накладки.