

Задание 2



На время:

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Подъемы на грудь с пола в стойку

Трастеры

За остаток времени найти 1ПМ в связке: подъем на грудь с виса выше колена и подъем с плеч над головой любым способом.

Лимит на всё задание 12мин.

Elite: вес штанги 60/40кг

RX: вес штанги 50/35кг

Intermediate: вес штанги 45/30кг

Masters 40+: вес штанги 45кг

Beginners, Teens: вес штанги 40/25кг

Результат 2.1 - время или кол-во повторений

Результат 2.2 - вес удачной попытки

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм, можно использовать две штанги на разные части задания.

КОММЕНТАРИИ

После начала отсчета времени атлет приступает лесенке повторений: одно взятие, один трастер, два взятия, два трастера и т.д.

После выполнения всех предписанных повторений атлет может приступать к поиску 1ПМ в связке: подъем на грудь с виса выше колена и подъем с плеч над головой любым способом. Разрешается использовать две штанги на разные части задания. Разрешается собрать вес первой попытки на вторую часть задания до начала задания. Если атлет во второй части задания успел поднять штангу с пола до истечения 12 минут – ему разрешается доделать попытку.

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 или минус 1 повтор к итоговому результату.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф +30сек или минус 5 повторов к итоговому результату.

За каждую помощь ассистента по перемещению/сбору штанги атлет получает штраф +10сек или минус 1 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 маркировку ВЕСА грифа и дисков. Оборудование без фабричной маркировки ВЕСА 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

Подъем штанги на грудь с пола в стойку

Что контролируем:

Атлет поднимает штангу одним непрерывным движением.

В конечном положении атлет распрямлен в коленях, тазу.

Удерживает штангу на груди, локти выведены вперед относительно грифа.

Демонстрирует контроль над штангой.

В конечном положении стопы на одной линии.

Между повторами штанга касается пола одновременно обеими сторонами.

Замки обязательны.

НЕЛЬЗЯ:

Делать подъем штанги с виса.

Касаться пола ничем кроме стоп.

Начинать движение не с пола (например, поймать штангу во время отскока и продолжить подъем без касания пола).

Трастеры со штангой

Что контролируем:

Атлет удерживает штангу на груди двумя руками. Можно брать с пола сразу в сед.

Доседает ниже параллели (тазобедренная складка ниже коленного сустава)

В конечном положении атлет распрямлен в коленях, тазу, плечах, локтях.

Удерживает штангу над головой во фронтальной плоскости.

Демонстрирует контроль над штангой.

Замки обязательны.

НЕЛЬЗЯ:

Сгибать колени и подседать под штангу в промежуточном положении.

Сбрасывать штангу назад за голову - такой повтор не должен быть засчитан.

Подъем на грудь с виса выше колена и подъем с плеч над головой любым способом

Что контролируем:

Атлет выполняет взятие на грудь с виса выше колена и подъем штанги с груди над головой любым способом.

Для принятия исходного положения атлет должен поднять штангу становой тягой с пола и выпрямиться.

В конечном положении атлет распрямлен в коленях, тазу, плечах, локтях.

Удерживает штангу над головой во фронтальной плоскости.

Демонстрирует контроль над штангой.

В конечном положении стопы атлета - на одной линии.

Замки обязательны.

МОЖНО:

Если атлет поднял штангу с пола до истечения 12 минут – ему разрешается доделать попытку.

НЕЛЬЗЯ:

Сбрасывать штангу назад за голову - такой повтор не должен быть засчитан.

Опускать штангу ниже колена.

Касаться пола ничем кроме стоп.