

Задание 1

Категория Beginners



На время:

30 перепрыгиваний короба ♂60/♀50см (с сшагиванием)

3 раунда "ДТ" с штангой ♂40/♀30кг

(12 станových тяг, 9 взятий с виса ВК в стойку, 6 подъемов с груди над головой)

30 перепрыгиваний короба ♂60/♀50см (с сшагиванием)

(ТАЙБРЕЙК)

10 бурпи с подтягиванием

Лимит 10мин.

Результат - время или количество повторений

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм
- Короб для перепрыгиваний высотой 60/50см, **НЕ УЖЕ 40см**
- Перекладина, **одновременное использование пластыря на перекладине и накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**

КОММЕНТАРИИ

После начала отсчета времени атлет приступает к выполнению перепрыгиваний короба. После выполнения всех предписанных перепрыгиваний атлет приступает к выполнению 3х раундов ДТ. После выполнения 3х раундов ДТ атлет переходит к выполнению перепрыгиваний короба. После выполнения всех предписанных перепрыгиваний фиксируется время ТАЙБРЕЙКА, и атлет переходит к выполнению бурпи-подтягиваний. 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 ВЫСОТЫ И ШИРИНЫ КОРОБКИ. ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ВИСА: атлет висит на турнике, локти прямые, стопы не касаются пола.** 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

Перепрыгивание короба

Стартовое положение: атлет стоит перед коробом.

Промежуточное положение: обе стопы атлета касаются верхней части короба.

Конечное положение: атлет стоит за коробом

Что контролируем:

1. запрещено касание коробки любой частью тела, кроме стоп, в течение всего движения;
2. касание обеими стопами верхней части короба в промежуточном положении;
3. прыжок осуществляется одновременно с двух ног;
4. ширина короба не менее 40см;
5. нельзя перепрыгивать короб, не касаясь его стопами;
- 6. запрещено перепрыгивать короб боком;**
- 7. запрещено спрыгивать с короба, необходимо сшагивать.**

Становая тяга

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.

Взятие штанги с вися выше колена 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 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.

Бурпи с подтягиванием на перекладине

Стартовое положение: атлет под турником принимает упор лежа, касаясь грудью и бедрами пола.

Промежуточное положение: атлет находится в положении вися на турнике, с выпрямленными руками, стопы атлета не касаются пола.

Конечное положение: вис на перекладине, подбородок выше уровня перекладины.

Что контролируем:

1. касание грудью и бедрами пола в стартовом положении;
2. выпрямленные руки в локтях в промежуточном положении;

3. подбородок выше уровня перекладины в конечном положении;
4. ноги не касаются пола;
5. запрещено касание стоек рамы любой частью корпуса атлета.

Задание 2

Категория Beginners



На время

30 кал гребля на Concept2

15 бурпи фронтально через штангу

10 рывков штанги в стойку ♂40/♀25кг

30 подъемов ног к турнику для мужчин / **30 ситапов с мячом 6кг для девушек**

15 бурпи фронтально через штангу **(ТАЙБРЕЙК)**

10 рывков штанги в стойку ♂50/♀30кг

Лимит 12мин.

Результат - время или кол-во повторений

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм
- Гребной тренажер Concept2
- Мяч 6кг, для девушек
- Перекладина, **одновременное использование пластыря на перекладине и накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**

КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения комплекса атлет должен нанести на пол линию для выполнения бурпи, разместить штангу перпендикулярно линии. Центр штанги должен находиться на линии в момент выполнения бурпи.



Атлет начинает задание сидя на гребном тренажере. После начала отсчета времени атлет приступает к гребле. После выполнения предписанного кол-ва калорий атлет переходит к бурпи через штангу. После выполнения предписанного кол-ва бурпи атлет приступает к выполнению рывков штанги. После выполнения предписанного кол-ва рывков штанги атлет приступает к выполнению подъемов ног на турнике / V-складок. После выполнения предписанного кол-ва подъемов ног / V-складок атлет переходит к бурпи через штангу. После выполнения предписанного кол-ва бурпи атлет фиксирует тайбрейк (время выполнения последнего бурпи) и приступает к выполнению рывков штанги увеличенного веса. Если атлет не успел

закончить задание до истечения лимита времени, то результатом будет являться количество выполненных повторений.

Допускается использование двух штанг. 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 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, мяча (для девушек). Оборудование без фабричной маркировки должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. Снять на видео экран гребного тренажера, он должен быть выключен или на нем должны быть нули. 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

Гребля

Стартовое положение: атлет сидит на сидении гребного тренажера, счетчик калорий сброшен на ноль, атлет не удерживает ручку гребного тренажера в руках;

Что контролируем:

1. в начале задания счетчик сбрасывается на ноль;
2. атлет не может сойти с тренажера, пока на экране не высветиться необходимое кол-во калорий;
3. кол-во калорий должно быть **ЧЕТКО** видно на видео;
4. **МОЖНО** поднести камеру и показать экран гребного при наборе необходимого количества калорий.

Фронтальные бурпи через штангу

Стартовое положение: атлет стоит лицом к штанге.

Промежуточное положение 1: атлет принимает упор лежа лицом к штанге, касаясь грудью и бедрами пола, корпус атлета направлен перпендикулярно штанге, атлет находится лицом к штанге, стопы атлета находятся по разным сторонам от нарисованной линии.

Промежуточное положение 2: атлет выполняет прыжок через штангу.

Конечное положение: атлет находится с другой стороны от штанги

Что контролируем:

1. касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1;
2. промежуточное положение 1 (упор лежа) принимается так, чтобы корпус атлета был направлен перпендикулярно штанге, и атлет находился лицом к штанге, стопы атлета находятся по разным сторонам от нарисованной линии;
3. в момент прыжка обе стопы атлета не касаются пола;
4. если выполнение бурпи зачтено, а прыжок - нет, разрешается переделать только прыжок;
5. нельзя касаться штанги никакой частью корпуса;
6. используется штанга на дисках стандартного диаметра (450мм).

Рывок штанги в стойку

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

Стартовое положение: штанга лежит на полу.

Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен 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 вися;
2. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренных, коленных и локтевых суставах, стопы на одной линии;
3. в конечном положении атлет демонстрирует контроль над штангой;
4. в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии;
5. в конечном положении штанга находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация штанги спереди от фронтальной плоскости);
6. ни в какой момент движения атлет не оказывается в положении приседа, когда сгиб тазобедренного сустава ниже уровня коленных суставов;
7. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается;
8. замки **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ**;
9. на обеих сторонах штанги должны использоваться диски одинакового веса.

Подъемы ног на турнике

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.

Ситапы с мячом

Стартовое положение: атлет лежит на спине на полу. Атлет удерживает мяч 2мя руками за головой. Мяч касается пола.

Конечное положение: атлет сидит на полу в положении "бабочка", ягодицы атлета касаются пола, мяч касается пола перед стопами атлета.

Что контролируем:

1. в стартовом положении атлет лежит на полу, мяч касается пола за головой;

2. в конечном положении атлет сидит на полу, пола касаются ягодицы атлета, мяч касается пола перед стопами атлета.

Задание 3

Категория Beginners



Часть 3.1

с 00:00 до 08:00

AMRAP за 8мин:

6 рывков с виса 2х гантелей ♂15/♀10кг

6метров шага выпадами с 2мя гантелями над головой ♂15/♀10кг
(сектор 1.5м)

12 отжиманий от пола с отрывом кистей

12 бросков мяча ♂9/♀6кг на высоту ♂3/♀2,7м

Часть 3.2

с 08:00 до 11:00

Установить максимум в связке:

1 взятие штанги на грудь + 1 фронтальное приседание + 1 взятие штанги на грудь

Связка выполняется неразрывно, нельзя делать паузу с штангой на полу.

Результат 3.1 - кол-во повторений

Результат 3.2 - вес

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм
- Гантели весом ♂15/♀10кг
- Разметка для шагов выпадами (смотри стандарты)
- Мяч весом ♂9/♀6кг
- Мишень для бросков или отметка на стене на высоте ♂3/♀2,7м
- Перекладина, **одновременное использование пластыря на перекладине и накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**

КОММЕНТАРИИ

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

Атлет начинает выполнение задания стоя рядом с гантелями, **не касаясь инвентаря**. После начала отсчета времени атлет приступает к выполнению рывков гантелей с виса. После выполнения предписанного кол-ва рывков атлет переходит к выполнению шагов выпадами. После выполнения предписанного кол-ва шагов выпадами атлет переходит к выполнению отжиманий. После выполнения предписанного кол-ва отжиманий атлет переходит к выполнению бросков мяча. После выполнения предписанного кол-ва бросков мяча атлет переходит снова к выполнению рывков гантелей.

По истечении 8 минут атлет переходит к штанге и выполняет попытки установить максимум в ТА связке. Связка выполняется неразрывно, нельзя делать паузу с штангой на полу.

Вес первой попытки собирается до начала задания. **Использование замков ОБЯЗАТЕЛЬНО.** Допускается помощь ассистента для смены веса на штанге.

ШТРАФЫ

За каждое не засчитанное повторение атлет получает штраф – **минус одно повторение.**

За касание инвентаря до начала отсчета времени атлет получает штраф – **минус одно повторение.**

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф – **минус ПЯТЬ повторений.**

Если количество незачетных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает штраф - 20% от результата.

Если количество незачетных 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 мяча, гантелей, грифа, дисков. **ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ ВЫСОТЫ МИШЕНИ ДЛЯ БРОСКОВ, ИЗМЕРЕНИЕ ДЛИНЫ СЕКТОРА ДЛЯ ШАГОВ ВЫПАДАМИ.** 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 видеостинг 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 с вися с 2мя гантелями

Для выполнения движения атлету необходимо переместить 2 гантели из положения виса в положение над головой в одно движение.

Стартовое положение: гантели на выпрямленных руках в положении виса.

Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренных и коленных суставах и удерживает гантели над головой на выпрямленных руках.

Что контролируем:

1. подъем **НЕ МОЖЕТ** состоять из взятия гантелей на грудь и толчка;
2. в стартовом положении локти атлета выпрямлены;
3. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренных, коленных и локтевых суставах;
4. в конечном положении атлет удерживает гантели над головой, демонстрирует контроль над гантелями;
5. в конечном положении гантели находятся во фронтальной плоскости, не допускается отклонение рук с гантелями в любом направлении от вертикали;
6. первый повтор может выполняться с пола.

Выпады вперед с гантелями над головой

Перед началом выполнения задания необходимо приготовить разметку для шагов выпадами.

Необходимо нанести на пол 5 линий (обозначающих 4 сектора). Расстояние между линиями – 1.5м

Стартовое положение: атлет стоит, обе стопы находятся *ДО линии разметки сектора*, распрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает гантели над головой.

Промежуточное положение: колено атлета касается пола.

Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает гантели над головой.

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 гантелей;
7. если атлет не смог пройти сектор в зачет – ему надо вернуться в начало сектора;
8. для зачета сектора стопы атлета не должны стоять на линии, обозначающей границу сектора;
9. **один сектор — это один повтор для итогового подсчета результата.**

Отжимания от пола с отрывом кистей

Стартовое положение: атлет стоит в упоре лежа, локти выпрямлены, корпус представляет собой прямую линию, расстояние между стопами не превышает ширину плеч.

Промежуточное положение: атлет лежит на полу, грудь, бедра и **СТОПЫ** касаются пола, кисти **НЕ КАСАЮТСЯ ПОЛА**.

Конечное положение: атлет стоит в упоре лежа, локти выпрямлены, корпус представляет собой прямую линию, расстояние между стопами не превышает ширину плеч.

Что контролируем:

1. в стартовом положении упор лежа на выпрямленных руках
2. в промежуточном положении в отрыв кистей
3. **СТОПЫ** касаются пола всегда, запрещен отрыв от пола в любой фазе движения

Броски мяча в мишень

Стартовое положение: атлет удерживает мяч на груди, можно брать 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.

Взятие штанги на грудь

Стартовое положение: штанга лежит на полу.

Конечное положение: атлет стоит, полностью выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу на груди, выводя вперед локти, стопы атлета находятся на одной линии.

Что контролируем:

1. не допускается разбиение движения на становую тягу и взятие с вися;
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 конечном положении атлет полностью выпрямлен, штанга на груди, локти выведены вперед, продемонстрирована фиксация штанги;
5. в конечном положении стопы атлета должны стоять на одной линии;
6. замки ОБЯЗАТЕЛЬНЫ.

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.

Взятие штанги на грудь

Стартовое положение: штанга в положении на груди или в положении вися на прямых руках.

Конечное положение: атлет стоит, полностью выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу на груди, выводя вперед локти, стопы атлета находятся на одной линии.

Что контролируем:

7. не допускается разбиение движения на становую тягу и взятие с вися;
8. локти атлета не касаются ног атлета ни в какой фазе движения;
9. в промежуточных положениях движения никакая часть корпуса атлета, кроме стоп, не касается пола;
10. в конечном положении атлет полностью выпрямлен, штанга на груди, локти выведены вперед, продемонстрирована фиксация штанги;
11. в конечном положении стопы атлета должны стоять на одной линии;
12. замки ОБЯЗАТЕЛЬНЫ.

Задание 4

Категория Beginners



На время:

84 перекрёстных одинарных прыжков на скакалке

21 приседание с штангой на спине ♂70/♀45кг (со стоек)

7 восхождений на стену

60 перекрёстных одинарных прыжков на скакалке

15 приседаний с штангой на спине ♂70/♀45кг (со стоек)

5 восхождений на стену

36 перекрёстных одинарных прыжков на скакалке

9 приседаний с штангой на спине ♂70/♀45кг (со стоек)

3 восхождения на стену

Лимит 12мин.

Результат - время или количество повторений

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков
- Скакалка
- Линии разметки для восхождений на стены

КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку для восхождений на стену (см. стандарты движений).

После начала отсчета времени атлет приступает к выполнению прыжков на скакалке. После выполнения предписанного кол-ва прыжков атлет переходит к выполнению приседаний с штангой на спине. Штанга снимается со стоек. После выполнения предписанного кол-ва приседаний атлет переходит к восхождениям на стену. После выполнения предписанного кол-ва восхождений атлет опять переходит к прыжкам на скакалке и т.д.

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 **+30сек** 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 маркировку грифа, дисков, а также разметку для восхождений на стену. 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 выполнению 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 спине

Стартовое положение: атлет стоит, выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу на спине.

Промежуточное положение: атлет находится в положении приседа, тазобедренная складка ниже уровня коленных суставов, штанга удерживается на спине.

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

Что контролируем:

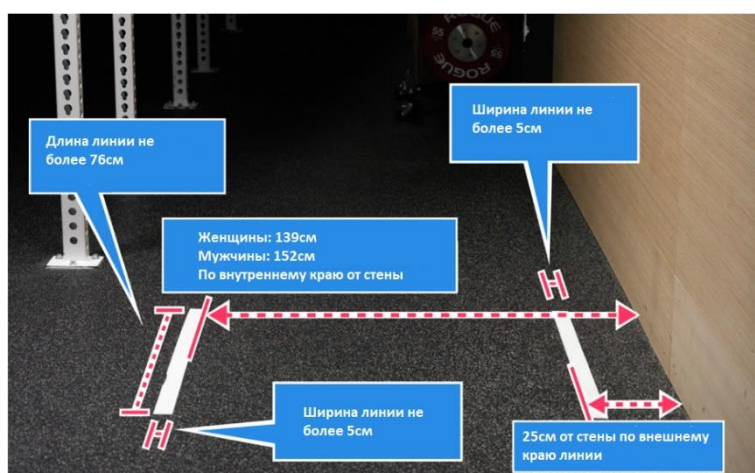
1. штанга снимается со стоек;
2. в промежуточном положении тазобедренная складка находится ниже уровня коленных суставов;
3. в промежуточном положении движения колени атлета не касаются пола;
4. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах;
5. в конечном положении стопы атлета должны стоять на одной линии;
6. если в момент выполнения движения атлет уронил штангу на пол – он должен самостоятельно вернуть её на стойки, разрешается разбирать/собирать штангу для возвращения на стойки.

Восхождения ногами на стену

Перед началом выполнения задания необходимо приготовить разметку для восхождений на стену. На пол необходимо нанести 2 линии.

Линия 1: расстояние от стены до **ВНУТРЕННЕГО** края линии – 139см для женщин и 152см для мужчин. Длина линии – 76см. Ширина линии не более 5см.

Линия 2: расстояние от стены до **ВНЕШНЕГО** края линии – 25см. Длина линии – 76см. Ширина линии не более 5см.



Стартовое положение: атлет лежит на полу, грудь, бедра и стопы касаются пола, обе кисти атлета любой своей частью касаются дальней от стены линии.

Промежуточное положение: атлет в стойке на руках, стопы касаются стены, обе кисти атлета любой своей частью касаются ближней к стене линии.

Конечное положение: атлет лежит на полу, грудь, бедра и стопы касаются пола, обе кисти атлета любой своей частью касаются дальней от стены линии.

Что контролируем:

1. в стартовом и конечном положениях атлет лежит на полу, грудь, бедра и стопы касаются пола, обе кисти атлета любой своей частью касаются дальней от стены линии;
2. перед началом подъема по стене атлет должен взойти стопами по стене сохраняя контакт кистей с дальней от стены линией;
3. в промежуточном положении атлет в стойке на руках, стопы касаются стены, обе кисти атлета любой своей частью касаются ближней к стене линии;
4. перед тем, как опускаться на пол в конечное положение – обе кисти атлета должны любой своей частью коснуться дальней от стены линии, только затем стопы опускаются на пол.



Задание 1

Категория Beginners



На время:

30 перепрыгиваний короба ♂60/♀50см (с сшагиванием)

3 раунда "ДТ" с штангой ♂40/♀30кг

(12 становых тяг, 9 взятий с виса ВК в стойку, 6 подъемов с груди над головой)

30 перепрыгиваний короба ♂60/♀50см (с сшагиванием)

(ТАЙБРЕЙК???)

10 бурпи с подтягиванием

Лимит 10мин.

Результат - время или количество повторений

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм
- Короб для перепрыгиваний высотой 60/50см, **НЕ УЖЕ 40см**
- Перекладина, **одновременное использование пластыря на перекладине и накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**

КОММЕНТАРИИ

После начала отсчета времени атлет приступает к выполнению перепрыгиваний короба. После выполнения всех предписанных перепрыгиваний атлет приступает к выполнению 3х раундов ДТ. После выполнения 3х раундов ДТ атлет переходит к выполнению перепрыгиваний короба. После выполнения всех предписанных перепрыгиваний фиксируется время ТАЙБРЕЙКА, и атлет переходит к выполнению бурпи-подтягиваний. 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 ВЫСОТЫ И ШИРИНЫ КОРОБКИ. ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ВИСА: атлет висит на турнике, локти прямые, стопы не касаются пола.** 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

Перепрыгивание короба

Стартовое положение: атлет стоит перед коробом.

Промежуточное положение: обе стопы атлета касаются верхней части короба.

Конечное положение: атлет стоит за коробом

Что контролируем:

1. запрещено касание коробки любой частью тела, кроме стоп, в течение всего движения;
2. касание обеими стопами верхней части короба в промежуточном положении;
3. прыжок осуществляется одновременно с двух ног;
4. ширина короба не менее 40см;
5. нельзя перепрыгивать короб, не касаясь его стопами;
- 6. запрещено перепрыгивать короб боком;**
- 7. запрещено прыгать с короба, необходимо сшагивать.**

Становая тяга

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.

Взятие штанги с вися выше колена 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 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.

Бурпи с подтягиванием на перекладине

Стартовое положение: атлет под турником принимает упор лежа, касаясь грудью и бедрами пола.

Промежуточное положение: атлет находится в положении вися на турнике, с выпрямленными руками, стопы атлета не касаются пола.

Конечное положение: вис на перекладине, подбородок выше уровня перекладины.

Что контролируем:

1. касание грудью и бедрами пола в стартовом положении;
2. выпрямленные руки в локтях в промежуточном положении;

3. подбородок выше уровня перекладины в конечном положении;
4. ноги не касаются пола;
5. запрещено касание стоек рамы любой частью корпуса атлета.

Задание 2

Категория Beginners



На время

30 кал гребля на Concept2

15 бурпи фронтально через штангу

10 рывков штанги в стойку ♂40/♀25кг

30 подъемов ног к турнику для мужчин / **30 ситапов с мячом 6кг для девушек**

15 бурпи фронтально через штангу **(ТАЙБРЕЙК)**

10 рывков штанги в стойку ♂50/♀30кг

Лимит 12мин.

Результат - время или кол-во повторений

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм
- Гребной тренажер Concept2
- Мяч 6кг, для девушек
- Перекладина, **одновременное использование пластыря на перекладине и накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**

КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения комплекса атлет должен нанести на пол линию для выполнения бурпи, разместить штангу перпендикулярно линии. Центр штанги должен находиться на линии в момент выполнения бурпи.



Атлет начинает задание сидя на гребном тренажере. После начала отсчета времени атлет приступает к гребле. После выполнения предписанного кол-ва калорий атлет переходит к бурпи через штангу. После выполнения предписанного кол-ва бурпи атлет приступает к выполнению рывков штанги. После выполнения предписанного кол-ва рывков штанги атлет приступает к выполнению подъемов ног на турнике / V-складок. После выполнения предписанного кол-ва подъемов ног / V-складок атлет переходит к бурпи через штангу. После выполнения предписанного кол-ва бурпи атлет фиксирует тайбрейк (время выполнения последнего бурпи) и приступает к выполнению рывков штанги увеличенного веса. Если атлет не успел

закончить задание до истечения лимита времени, то результатом будет являться количество выполненных повторений.

Допускается использование двух штанг. 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 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, мяча (для девушек). Оборудование без фабричной маркировки должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. Снять на видео экран гребного тренажера, он должен быть выключен или на нем должны быть нули. 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

Гребля

Стартовое положение: атлет сидит на сидении гребного тренажера, счетчик калорий сброшен на ноль, атлет не удерживает ручку гребного тренажера в руках;

Что контролируем:

1. в начале задания счетчик сбрасывается на ноль;
2. атлет не может сойти с тренажера, пока на экране не высветиться необходимое кол-во калорий;
3. кол-во калорий должно быть **ЧЕТКО** видно на видео;
4. **МОЖНО** поднести камеру и показать экран гребного при наборе необходимого количества калорий.

Фронтальные бурпи через штангу

Стартовое положение: атлет стоит лицом к штанге.

Промежуточное положение 1: атлет принимает упор лежа лицом к штанге, касаясь грудью и бедрами пола, корпус атлета направлен перпендикулярно штанге, атлет находится лицом к штанге, стопы атлета находятся по разным сторонам от нарисованной линии.

Промежуточное положение 2: атлет выполняет прыжок через штангу.

Конечное положение: атлет находится с другой стороны от штанги

Что контролируем:

1. касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1;
2. промежуточное положение 1 (упор лежа) принимается так, чтобы корпус атлета был направлен перпендикулярно штанге, и атлет находился лицом к штанге, стопы атлета находятся по разным сторонам от нарисованной линии;
3. в момент прыжка обе стопы атлета не касаются пола;
4. если выполнение бурпи зачтено, а прыжок - нет, разрешается переделать только прыжок;
5. нельзя касаться штанги никакой частью корпуса;
6. используется штанга на дисках стандартного диаметра (450мм).

Рывок штанги в стойку

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

Стартовое положение: штанга лежит на полу.

Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен 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 вися;
2. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренных, коленных и локтевых суставах, стопы на одной линии;
3. в конечном положении атлет демонстрирует контроль над штангой;
4. в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии;
5. в конечном положении штанга находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация штанги спереди от фронтальной плоскости);
6. ни в какой момент движения атлет не оказывается в положении приседа, когда сгиб тазобедренного сустава ниже уровня коленных суставов;
7. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается;
8. замки **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ**;
9. на обеих сторонах штанги должны использоваться диски одинакового веса.

Подъемы ног на турнике

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.

Ситапы с мячом

Стартовое положение: атлет лежит на спине на полу. Атлет удерживает мяч 2мя руками за головой. Мяч касается пола.

Конечное положение: атлет сидит на полу в положении "бабочка", ягодицы атлета касаются пола, мяч касается пола перед стопами атлета.

Что контролируем:

1. в стартовом положении атлет лежит на полу, мяч касается пола за головой;

2. в конечном положении атлет сидит на полу, пола касаются ягодицы атлета, мяч касается пола перед стопами атлета.

Задание 3

Категория Beginners



Часть 3.1

с 00:00 до 08:00

AMRAP за 8мин:

6 рывков с виса 2х гантелей ♂15/♀10кг

6метров шаги выпадами с 2мя гантелями над головой ♂15/♀10кг
(сектор 1.5м)

12 отжиманий от пола с отрывом кистей

12 бросков мяча ♂9/♀6кг на высоту ♂3/♀2,7м

Часть 3.2

с 08:00 до 11:00

Установить максимум в связке:

1 взятие штанги на грудь + 1 фронтальное приседание + 1 взятие штанги на грудь

Связка выполняется неразрывно, нельзя делать паузу с штангой на полу.

Результат 3.1 - кол-во повторений

Результат 3.2 - вес

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм
- Гантели весом ♂15/♀10кг
- Разметка для шагов выпадами (смотри стандарты)
- Мяч весом ♂9/♀6кг
- Мишень для бросков или отметка на стене на высоте ♂3/♀2,7м
- Перекладина, **одновременное использование пластыря на перекладине и накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**

КОММЕНТАРИИ

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

Атлет начинает выполнение задания стоя рядом с гантелями, **не касаясь инвентаря**. После начала отсчета времени атлет приступает к выполнению рывков гантелей с виса. После выполнения предписанного кол-ва рывков атлет переходит к выполнению шагов выпадами. После выполнения предписанного кол-ва шагов выпадами атлет переходит к выполнению отжиманий. После выполнения предписанного кол-ва отжиманий атлет переходит к выполнению бросков мяча. После выполнения предписанного кол-ва бросков мяча атлет переходит снова к выполнению рывков гантелей.

По истечении 8 минут атлет переходит к штанге и выполняет попытки установить максимум в ТА связке. Связка выполняется неразрывно, нельзя делать паузу с штангой на полу.

Вес первой попытки собирается до начала задания. **Использование замков ОБЯЗАТЕЛЬНО.** Допускается помощь ассистента для смены веса на штанге.

ШТРАФЫ

За каждое не засчитанное повторение атлет получает штраф – **минус одно повторение.**

За касание инвентаря до начала отсчета времени атлет получает штраф – **минус одно повторение.**

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф – **минус ПЯТЬ повторений.**

Если количество незачетных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает штраф - 20% от результата.

Если количество незачетных 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 мяча, гантелей, грифа, дисков. **ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ ВЫСОТЫ МИШЕНИ ДЛЯ БРОСКОВ, ИЗМЕРЕНИЕ ДЛИНЫ СЕКТОРА ДЛЯ ШАГОВ ВЫПАДАМИ.** 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 видеостинг 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 с вися с 2мя гантелями

Для выполнения движения атлету необходимо переместить 2 гантели из положения виса в положение над головой в одно движение.

Стартовое положение: гантели на выпрямленных руках в положении виса.

Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренных и коленных суставах и удерживает гантели над головой на выпрямленных руках.

Что контролируем:

1. подъем **НЕ МОЖЕТ** состоять из взятия гантелей на грудь и толчка;
2. в стартовом положении локти атлета выпрямлены;
3. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренных, коленных и локтевых суставах;
4. в конечном положении атлет удерживает гантели над головой, демонстрирует контроль над гантелями;
5. в конечном положении гантели находятся во фронтальной плоскости, не допускается отклонение рук с гантелями в любом направлении от вертикали;
6. первый повтор может выполняться с пола.

Выпады вперед с гантелями над головой

Перед началом выполнения задания необходимо приготовить разметку для шагов выпадами.

Необходимо нанести на пол 5 линий (обозначающих 4 сектора). Расстояние между линиями – 1.5м

Стартовое положение: атлет стоит, обе стопы находятся *ДО линии разметки сектора*, распрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает гантели над головой.

Промежуточное положение: колено атлета касается пола.

Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает гантели над головой.

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 гантелей;
7. если атлет не смог пройти сектор в зачет – ему надо вернуться в начало сектора;
8. для зачета сектора стопы атлета не должны стоять на линии, обозначающей границу сектора;
9. **один сектор — это один повтор для итогового подсчета результата.**

Отжимания от пола с отрывом кистей

Стартовое положение: атлет стоит в упоре лежа, локти выпрямлены, корпус представляет собой прямую линию, расстояние между стопами не превышает ширину плеч.

Промежуточное положение: атлет лежит на полу, грудь, бедра и **СТОПЫ** касаются пола, кисти **НЕ КАСАЮТСЯ ПОЛА**.

Конечное положение: атлет стоит в упоре лежа, локти выпрямлены, корпус представляет собой прямую линию, расстояние между стопами не превышает ширину плеч.

Что контролируем:

1. в стартовом положении упор лежа на выпрямленных руках
2. в промежуточном положении в отрыв кистей
3. **СТОПЫ** касаются пола всегда, запрещен отрыв от пола в любой фазе движения

Броски мяча в мишень

Стартовое положение: атлет удерживает мяч на груди, можно брать 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.

Взятие штанги на грудь

Стартовое положение: штанга лежит на полу.

Конечное положение: атлет стоит, полностью выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу на груди, выводя вперед локти, стопы атлета находятся на одной линии.

Что контролируем:

1. не допускается разбиение движения на становую тягу и взятие с вися;
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 конечном положении атлет полностью выпрямлен, штанга на груди, локти выведены вперед, продемонстрирована фиксация штанги;
5. в конечном положении стопы атлета должны стоять на одной линии;
6. замки ОБЯЗАТЕЛЬНЫ.

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.

Взятие штанги в сед

Стартовое положение: штанга в положении на груди или в положении вися на прямых руках.

Промежуточное положение: атлет находится в положении фронтального приседа, сгиб тазобедренного сустава ниже уровня коленных суставов, штанга удерживается на груди, локти не касаются ног.

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. не допускается разбиение движения на становую тягу и взятие с вися;
2. не допускается выполнять взятие в стойку, выпрямлять колени и затем выполнять приседание с штангой на груди;
3. в промежуточном положении сгиб тазобедренного сустава ниже уровня коленных суставов, локти атлета не касаются ног атлета;
4. в промежуточном положении движения колени атлета не касаются пола;
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;
7. замки ОБЯЗАТЕЛЬНЫ.

Задание 4

Категория Beginners



На время:

84 перекрёстных одинарных прыжков на скакалке

21 приседание с штангой на спине ♂70/♀45кг (со стоек)

7 восхождений на стену

60 перекрёстных одинарных прыжков на скакалке

15 приседаний с штангой на спине ♂70/♀45кг (со стоек)

5 восхождений на стену

36 перекрёстных одинарных прыжков на скакалке

9 приседаний с штангой на спине ♂70/♀45кг (со стоек)

3 восхождения на стену

Лимит 12мин.

Результат - время или количество повторений

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков
- Скакалка
- Линии разметки для восхождений на стены

КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку для восхождений на стену (см. стандарты движений).

После начала отсчета времени атлет приступает к выполнению прыжков на скакалке. После выполнения предписанного кол-ва прыжков атлет переходит к выполнению приседаний с штангой на спине. Штанга снимается со стоек. После выполнения предписанного кол-ва приседаний атлет переходит к восхождениям на стену. После выполнения предписанного кол-ва восхождений атлет опять переходит к прыжкам на скакалке и т.д.

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 **+30сек** 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 маркировку грифа, дисков, а также разметку для восхождений на стену. 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 спине

Стартовое положение: атлет стоит, выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу на спине.

Промежуточное положение: атлет находится в положении приседа, тазобедренная складка ниже уровня коленных суставов, штанга удерживается на спине.

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

Что контролируем:

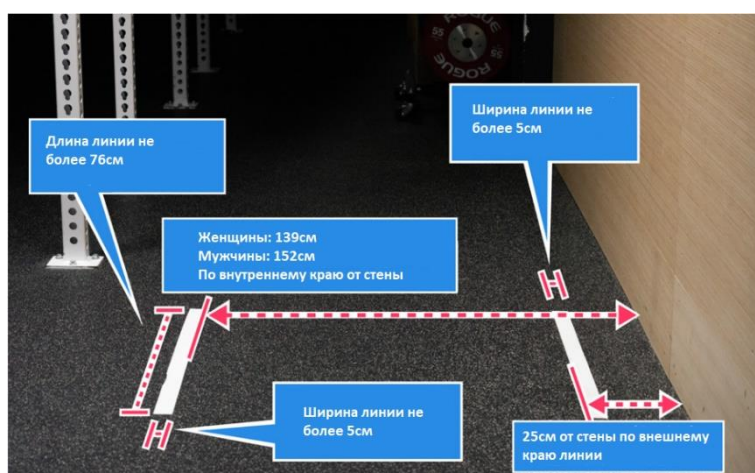
1. штанга снимается со стоек;
2. в промежуточном положении тазобедренная складка находится ниже уровня коленных суставов;
3. в промежуточном положении движения колени атлета не касаются пола;
4. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах;
5. в конечном положении стопы атлета должны стоять на одной линии;
6. если в момент выполнения движения атлет уронил штангу на пол – он должен самостоятельно вернуть её на стойки, разрешается разбирать/собирать штангу для возвращения на стойки.

Восхождения ногами на стену

Перед началом выполнения задания необходимо приготовить разметку для восхождений на стену. На пол необходимо нанести 2 линии.

Линия 1: расстояние от стены до **ВНУТРЕННЕГО** края линии – 139см для женщин и 152см для мужчин. Длина линии – 76см. Ширина линии не более 5см.

Линия 2: расстояние от стены до **ВНЕШНЕГО** края линии – 25см. Длина линии – 76см. Ширина линии не более 5см.



Стартовое положение: атлет лежит на полу, грудь, бедра и стопы касаются пола, обе кисти атлета любой своей частью касаются дальней от стены линии.

Промежуточное положение: атлет в стойке на руках, стопы касаются стены, обе кисти атлета любой своей частью касаются ближней к стене линии.

Конечное положение: атлет лежит на полу, грудь, бедра и стопы касаются пола, обе кисти атлета любой своей частью касаются дальней от стены линии.

Что контролируем:

1. в стартовом и конечном положениях атлет лежит на полу, грудь, бедра и стопы касаются пола, обе кисти атлета любой своей частью касаются дальней от стены линии;
2. перед началом подъема по стене атлет должен взойти стопами по стене сохраняя контакт кистей с дальней от стены линией;
3. в промежуточном положении атлет в стойке на руках, стопы касаются стены, обе кисти атлета любой своей частью касаются ближней к стене линии;
4. перед тем, как опускаться на пол в конечное положение – обе кисти атлета должны любой своей частью коснуться дальней от стены линии, только затем стопы опускаются на пол.

