

# Задание 1

## Категория Beginners



### Часть 1:

За 8 минут выполнить как можно больше повторений:

35x двойные прыжки на скакалке

2x восхождения на стену

**\*добавляем 1 повтор каждый раунд\***

3x взятия штанги на грудь в стойку, ♂45/♀25кг

**\*добавляем 1 повтор каждый раунд\***

Отдых 2мин

### Часть 2:

На время, лимит 4мин:

Выполнить лестницу из взятий штанги на грудь.

♂мужчины: 60-70-80-90-100кг

♀девушки: 35-40-45-50-55

Результат 1.1: кол-во повторений

Результат 1.2: время или кол-во повторений

## ОБОРУДОВАНИЕ

- Скакалка
- Стена и разметка для восхождений
- Гриф и набор дисков

## КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку для восхождений на стену (см. стандарты движений). Атлет начинает задание со скакалкой, лежащей на полу. После начала отсчета времени приступает к выполнению двойных прыжков на скакалке. После выполнения предписанного количества прыжков – переходит к восхождениям на стену. После выполнения предписанного количества восхождений – переходит к взятиям штанги на грудь. Каждый следующий раунд количество восхождений увеличивается на 1 повторение, а количество взятий на 1 повторение. По истечении 8 минут атлету даётся 2 минут на отдых. В это время можно увеличить вес штанги для второй части задания. По истечении 2х минут отдыха атлет приступает ко второй части задания. Необходимо выполнить по 1 повторению взятий штанги на грудь. После каждого успешного повторения вес штанги увеличивается. Можно использовать несколько штанг или воспользоваться помощью ассистента. **Использование замков ОБЯЗАТЕЛЬНО.**

## ШТРАФЫ

За начало комплекса с инвентарём в руках атлет получает штраф **-5 повторений** к итоговому результату.

За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф **-1 повтор** к итоговому результату.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф **10%** к итоговому результату.

За помощь ассистента при перемещении снарядов в первой части задания атлет получает штраф **10%** к итоговому результату.

Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает штраф 20% к итоговому результату.

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 веса 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 аннулиции результата.**

## СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

### Двойные прыжки на скакалке

Скакалка должна совершить ровно два оборота под ногами атлета за один прыжок.

*Что контролируем:*

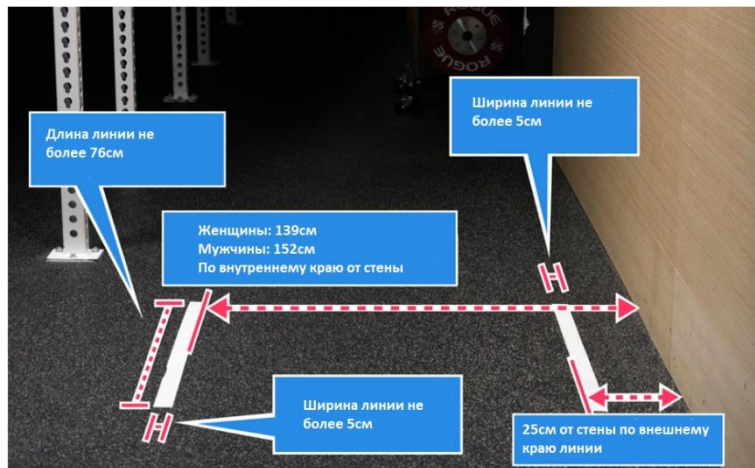
1. Трос скакалки вращается вперед.

### Восхождения ногами на стену

Перед началом выполнения задания необходимо приготовить разметку для восхождения 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.



### Взятие штанги на грудь в стойку

*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 стартовом положении штанга касается пола обеими сторонами одновременно перед каждым повтором;
4. в промежуточных положениях движения никакая часть корпуса атлета, кроме стоп, не касается пола;
5. **в промежуточных положениях атлет не опускается в положение приседа – тазобедренная складка всегда выше верхней части коленного сустава;**
6. в конечном положении атлет полностью выпрямлен, штанга на груди, локти выведены вперед, продемонстрирована фиксация штанги;
7. в конечном положении стопы атлета должны стоять на одной линии.

## 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:*

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