

# Задание 3

## Категория Beginners



На время:

### Часть 1:

3 раунда:

10x бурпи через штангу, фронтально

6x подъемов с груди над головой, 40/25кг

7/4x подтягивания до подбородка

**\*если атлет успевает до 04:00, то переходит к части 2\***

### Часть 2:

2 раунда:

6x подъемов с пола над головой, 40/25кг

8x бурпи через штангу, фронтально

12x подъемы ног к перекладине

**\*если атлет успевает до 09:00, то переходит к части 3\***

### Часть 3:

1 раунд:

14x рывков в стойку 40/25 кг

мужчины: 10x бурпи с подтягиванием до груди

девушки: 7x бурпи с подтягиванием до подбородка

Временной лимит 14мин

Результат: время или кол-во повторений

## ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм
- 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 перед штангой. После начала отсчета времени атлет приступает к выполнению бурпи через штангу. После выполнения необходимого количества бурпи атлет переходит к выполнению подъемов штанги с груди в положение над головой. После выполнения предписанного количества повторений – атлет переходит к выполнению подтягиваний. После их завершения – атлет возвращается к штанге и начинает новый раунд. Если атлет закончил три раунда части 1 до наступления 04:00, то он незамедлительно переходит к выполнению части 2. Выполняет подъемы штанги

с пола в положение над головой. После выполнения предписанного количества подъемов – переходит к выполнению бурпи. После выполнения предписанного количества бурпи – переходит к выполнению подъемов ног на турнике. После выполнения предписанного количества подъемов ног – атлет возвращается к штанге и начинает новый раунд. Если атлет закончил два раунда части 2 до наступления 09:00, то он незамедлительно переходит к выполнению части 3. Выполняет рывки штанги и бурпи с подтягиваниями.

## ШТРАФЫ

За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф **10сек** к итоговому результату.

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

За помощь ассистента при перемещении снарядов 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 турник и маркировку веса грифа, дисков. **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

### 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).

### 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 стопы атлета должны стоять на одной линии.

### Подтягивания до подбородка

*Стартовое положение:* вис на перекладине на выпрямленных руках.

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

*Что контролируем:*

1. выпрямленные локти в виси в стартовом положении перед каждым повтором;
2. подбородок выше перекладины в конечном положении;
3. ракурс должен позволять оценить положение подбородка относительно перекладины;

### Подъем с пола над головой любым способом

Для выполнения движения атлету необходимо переместить штангу с пола в положение над головой любым способом.

*Стартовое положение:* штанга касается пола.

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

*Что контролируем:*

1. в стартовом положении штанга касается пола;
2. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренных, коленных, плечевых и локтевых суставах;
3. в конечном положении атлет удерживает штангу над головой, демонстрирует контроль над штангой;
4. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.

## 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 висячем 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.

## Рывок штанги в стойку

Для выполнения движения необходимо осуществить подъем штанги над головой одним 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, стопы на одной линии.

*Что контролируем:*

1. не допускается разбитие движения на взятие с пола и толчок;
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 стопы 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. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается;
7. в промежуточном положении тазобедренная складка ни в какой момент не опускается ниже верхней части коленного сустава атлета.

## Бурпи с подтягиванием до груди

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

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

*Конечное положение:* вис на перекладине, корпус касается перекладины, ключицы выше перекладины.

*Что контролируем:*

1. касание грудью и бедрами пола в стартовом положении;
2. выпрямленные руки в локтях в промежуточном положении;
3. корпус касается перекладины в конечном положении;
4. ключицы выше перекладины в конечном положении.
5. ноги не касаются пола;
6. запрещено касание стоек рамы любой частью корпуса атлета.

## Бурпи с подтягиванием до подбородка

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

*Промежуточное положение:* атлет находится в положении виса 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.