

Задание 1

Категория Intermediate



Часть 1:

За 8 минут выполнить как можно больше повторений:

50х двойные прыжки на скакалке

6х отжимания в стойке на руках

добавляем 2 повтора каждый раунд

♂ мужчины - строгие

♀ девушки - киппинг

3х взятия штанги на грудь в стойку, ♂60/♀45кг

добавляем 1 повтор каждый раунд

Отдых 2мин

Часть 2:

На время, лимит 4мин:

Выполнить лестницу из взятий штанги на грудь:

♂ мужчины: 80-90-100-110-120кг

♀ девушки: 45-55-65-70-75кг

Результат 1.1: кол-во повторений

ОБОРУДОВАНИЕ

- Скакалка
- Стена и разметка для отжиманий в стойке на руках
- Гриф и набор дисков

КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения задания необходимо подготовить разметку для отжиманий в стойке на руках (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 отжиманиям в стойке. После выполнения предписанного количества отжиманий – переходит к взятиям штанги на грудь. Каждый следующий раунд количество отжиманий увеличивается на 2 повторения, 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 отжиманий в стойке. 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.

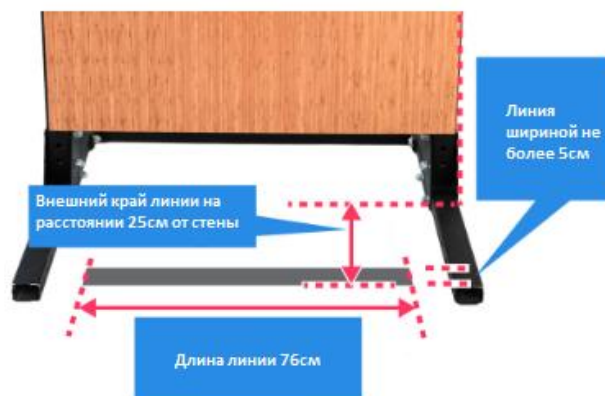
Отжимания в стойке на руках

Перед началом выполнения задания необходимо приготовить разметку для отжиманий в стойке на руках.

На пол необходимо нанести линию.

Расстояние от стены до внешнего края линии – 25см.

Длина линии – 76см. Ширина линии не более 5см.



Отжимания в стойке на руках **строгие**

Стартовое положение: атлет стоит в стойке на руках, локти выпрямлены, только пятки атлета касаются стены, обе кисти атлета любой своей частью касаются линии.

Промежуточное положение: атлет в стойке на руках касается головой пола.

Конечное положение: атлет стоит в стойке на руках, локти выпрямлены, только пятки атлета касаются стены, обе кисти атлета любой своей частью касаются линии.

Что контролируем:

1. в стартовом и конечном положениях локти выпрямлены, пятки (и ничего кроме них) касаются стены;
2. в промежуточном положении атлет касается головой пола;
3. если голова и кисти атлета находятся на разных поверхностях – уровень этих поверхностей должен быть одинаков;
4. **НЕ допускается касание тазом стены в нижней точке;**
5. обе кисти атлета любой своей частью касаются линии в момент всего движения.

Отжимания в стойке на руках **киппинг**

Стартовое положение: атлет стоит в стойке на руках, локти выпрямлены, только пятки атлета касаются стены, обе кисти атлета любой своей частью касаются линии.

Промежуточное положение: атлет в стойке на руках касается головой пола.

Конечное положение: атлет стоит в стойке на руках, локти выпрямлены, только пятки атлета касаются стены.

Что контролируем:

1. в стартовом и конечном положениях локти выпрямлены, пятки (и ничего кроме них) касаются стены;
2. в конечном положении стопы атлет находятся не шире кистей атлета;
3. в промежуточном положении атлет касается головой пола;
4. если голова и кисти атлета находятся на разных поверхностях – уровень этих поверхностей должен быть одинаков;
5. допускается касание тазом стены в промежуточном положении;
6. обе кисти атлета любой своей частью касаются линии в момент всего движения.

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.