

Задание 2

Категория Intermediate



Общий таймер на 15мин

Часть 1:

Интервалы гребли:

3 интервала: ♂500м/♀400м, каждые 2'30"

в 07:30 начинается вторая часть

Часть 2:

5 раундов на время:

5х подтягивания до груди / до подбородка

10х отжимания с отрывом кистей от пола

15х броски мяча в цель ♂9/♀6кг, ♂3/♀2.7м

Результат 2.1: худшее время отрезка

Результат 2.2: время или кол-во повторений

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гребной тренажер Concept2
- Перекладина, **одновременное использование пластыря на перекладине и накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**
- Мяч весом ♂9/♀6кг
- Отметка для бросков мяча на высоте ♂3/♀2,7м

КОММЕНТАРИИ

Атлет начинает задание сидя на гребном тренажере. После начала отсчета времени атлет приступает к гребле. Необходимо выполнить отрезок гребли, соответствующий вашей категории. По истечении 2мин 30сек необходимо выполнить следующий отрезок. Атлет может воспользоваться помощью ассистента для сброса/настройки экрана гребного тренажера. Всего необходимо выполнить три отрезка гребли. По истечении 7:30 атлет приступает к выполнению части 2, состоящей из пяти раундов подтягиваний, отжиманий и бросков мяча.

ШТРАФЫ

Если атлет не смог завершить отрезок гребли за 2:30, то он получает нулевой результат за часть 1.

За начало комплекса с инвентарём в руках атлет получает штраф **10сек** к итоговому результату.

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 во второй 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 турник, маркировку веса мяча. **ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ ВЫСОТЫ ОТМЕТКИ ДЛЯ БРОСКОВ.** Оборудование без фабричной маркировки должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. Снять на видео экран гребного тренажера, он должен быть выключен, либо на нем должны быть нули, либо установлена дистанция для гребли, соответствующая вашей категории. 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 аннулиции результата.**

СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

Гребля

Стартовое положение: атлет сидит на сидении гребного тренажера, счетчик метров сброшен на ноль, либо установлена дистанция, соответствующая категории атлета, атлет не удерживает ручку гребного тренажера в руках;

Что контролируем:

1. В начале каждого интервала счетчик сбрасывается на ноль, либо устанавливается дистанция, соответствующая категории атлета;
2. время выполнения дистанции должно быть **ЧЕТКО** видно на видео, **можно снять показания из истории тренажера по окончанию задания, но при этом дата в настройках тренажера должна соответствовать дате соревнований;**
3. **МОЖНО** поднести камеру и показать экран гребного при завершении отрезка.

Подтягивания до груди

Стартовое положение: вис на перекладине на выпрямленных руках.

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

Что контролируем:

1. выпрямленные локти в висе в стартовом положении перед каждым повтором;
2. корпус касается перекладины в конечном положении;
3. ключицы выше перекладины в конечном положении.

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

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

Перед выполнением задания необходимо снять измерение высоты отметки для бросков мяча.

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

Промежуточное положение: атлет находится в положении приседа, тазобедренная складка находится ниже верхней части 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. тазобедренная складка находится ниже верхней части коленных суставов;
3. при падении мяча на пол запрещено ловить отскочивший мяч.

