

Задание 2

Категория Scaled



Общий таймер на 20мин

Часть 1:

С 00:00 до 14:00

3 раунда на время:

♂400/♀300м гребля

9х бурпи боком ч/з гребной

14х взятий с виса и толчков одной гантелей ♂15/♀10кг

♂5/♀3х подтягиваний до подбородка **КИППИНГ**

Отдых с 14:00 до 15:00

Часть 2:

С 15:00 до 20:00

Установить 1ПМ во взятии штанги на грудь любым способом.

Результат 2.1: время или кол-во повторений

Результат 2.2: вес штанги

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гребной тренажер Concept2
- Перекладина, **одновременное использование пластыря на перекладине и накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**
- Гантель весом ♂15/♀10кг
- Гриф и набор дисков

КОММЕНТАРИИ

Атлет начинает задание сидя на гребном тренажере. После начала отсчета времени атлет приступает к гребле. Необходимо выполнить отрезок гребли, соответствующий вашей категории. После выполнения необходимого отрезка атлет переходит к выполнению бурпи через гребной тренажер. После выполнения предписанного количества бурпи – атлет переходит к выполнению взятий с виса и толчков гантели. После выполнения предписанного количества повторений атлет переходит к подтягиваниям. После выполнения предписанного количества подтягиваний – атлет возвращается на греблю и начинает новый раунд. По истечении 15 минут – атлет переходит ко второй части задания. Атлету необходимо установить 1-повторный максимум во взятиях штанги на грудь. Вес первой попытки собирается до начала задания. **Использование замков ОБЯЗАТЕЛЬНО.** Допускается помощь ассистента для смены веса на штанге.

ШТРАФЫ

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 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 турник и маркировку веса гантелей, грифа, дисков. 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. 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 сброшен на ноль, атлет не удерживает ручку гребного тренажера в руках;

Что контролируем:

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

Бурпи с боковым прыжком через гребной

Стартовое положение: атлет стоит боком к гребле.

Промежуточное положение 1: атлет принимает упор лежа боком к гребле, касаясь грудью и бедрами пола.

Промежуточное положение 2: атлет выполняет прыжок через греблю

Конечное положение: положение атлета не регламентируется

Что контролируем:

1. касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1;
2. в момент прыжка обе стопы атлета не касаются пола;
3. нельзя касаться гребли никакой частью тела в момент прыжка;
4. если выполнение бурпи зачтено, а прыжок - нет, разрешается переделать только прыжок.

Взятие с вися на грудь и толчок с 1ой гантелей

Для выполнения движения атлету необходимо переместить гантелю из положения виса в положение над головой используя два движения – взятие на грудь и подъем с груди любым способом.

Стартовое положение: гантель на выпрямленной руке в положении виса.

Промежуточное положение: гантель касается плеча атлета.

Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренных и коленных суставах и удерживает гантель над головой на выпрямленной руке.

Что контролируем:

1. подъем должен включать в себя взятие гантели на грудь и толчок;
2. первый повтор в подходе может выполняться с пола;
3. в стартовом положении локоть атлета выпрямлен;
4. в промежуточном положении гантель касается плеча атлета;
5. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренных, коленных, плечевых и локтевых суставах;
6. в конечном положении атлет удерживает гантель над головой, демонстрирует контроль над гантелями;
7. в конечном положении гантель находится во фронтальной плоскости, не допускается отклонение руки с гантелями в любом направлении от вертикали;
8. атлет может касаться пола только стопами;
9. смена руки выполняется произвольно.

Подтягивания до подбородка, **КИПШИНГ**

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;
4. **запрещено использовать технический приём - “бабочка”.**

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**.