

Задание 3

Категория Scaled



За 9 минут выполнить как можно больше повторений:

10x броски мяча в цель 9/6кг, 3/2.7м

добавляем 2 повтора каждый раунд

6x подъемы ног к перекладине

добавляем 1 повтор каждый раунд

2x шаги выпадами без отягощения, сектор 7.5м

Результат: кол-во повторений

ОБОРУДОВАНИЕ

- Мяч весом ♂9/♀6кг
- Отметка для бросков мяча на высоте ♂3/♀2,7м
- Перекладина, **одновременное использование пластыря на перекладине и накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**
- Разметка для шагов выпадами (смотри стандарты)

КОММЕНТАРИИ

Перед выполнением задания необходимо нанести на пол разметку для выполнения шагов выпадами (смотри стандарты).

Атлет начинает задание возле мяча для бросков. После начала отсчета времени атлет приступает к выполнению бросков мяча в цель. После выполнения необходимого количества бросков атлет переходит к выполнению подъемов ног. После выполнения предписанного количества подъемов ног – атлет переходит к выполнению шагов выпадами. После выполнения шагов выпадами – атлет возвращается к мячу и начинает новый раунд. Каждый следующий раунд количество бросков мяча увеличивается на 2 повторения, а количество подъемов ног увеличивается на 1 повторение.

ШТРАФЫ

За начало комплекса с инвентарём в руках атлет получает штраф **-1повтор** к итоговому результату.

За каждое, не засчитанное при видео контроле, повторение атлет получает штраф **-1повтор** 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, маркировку веса мяча. **ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ ВЫСОТЫ ОТМЕТКИ ДЛЯ БРОСКОВ И ДЛИНУ ОТРЕЗКА ДЛЯ ШАГОВ ВЫПАДАМИ.** 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

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.



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 виси в стартовом 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.

Шаги выпадами вперед

Перед началом выполнения задания необходимо приготовить разметку для шагов выпадами.

Необходимо нанести на пол 2 линии. Расстояние между линиями – 7.5м

Стартовое положение: атлет стоит, обе стопы находятся *ДО линии разметки сектора*, распрямлен в тазобедренных и коленных суставах.

Промежуточное положение: колено атлета касается пола.

Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренных и коленных суставах.

Что контролируем:

1. в промежуточном положении колено атлета касается пола;
2. в конечном положении атлет полностью выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах;
3. атлет чередует ноги после каждого шага;
4. каждый шаг заканчивается приставлением и выпрямлением ноги. Проносить ногу без остановки запрещено;
5. атлет шагает вперед;
6. сектор считается законченным, когда обе ноги выпрямлены за линией;
7. при любом ноурепе внутри сектора – атлету надо вернуться в начало сектора;
8. для зачета сектора стопы атлета не должны стоять на линии, обозначающей границу сектора;
9. **один сектор — это один повтор для итогового подсчета результата.**