

Задание 2

“Третий лишний”

На время:

2 круга:

15 подъемов ног к турнику *

10 взятий штанги с виса выше колена и швунгов, вес 1

90 двойных прыжков на скакалке **

2 круга:

20 подъемов ног к турнику *

10 взятий штанги с виса выше колена и швунгов, вес 2

90 двойных прыжков на скакалке **

2 круга:

25 подъемов ног к турнику *

10 взятий штанги с виса выше колена и швунгов, вес 3

Лимит 18мин.

Результат - время или кол-во повторений.

Категории Elite, RX, Masters 35+:

Вес 1: ♂50кг/♀35кг, Вес 2: ♂60кг/♀40кг, Вес 3: ♂70кг/♀45кг

Категории Intermediate, Masters 40+:

Вес 1: ♂40кг/♀30кг, Вес 2: ♂50кг/♀35кг, Вес 3: ♂60кг/♀40кг

Категория Beginners:

Вес 1: ♂35кг/♀20кг, Вес 2: ♂40кг/♀25кг, Вес 3: ♂45кг/♀30кг

* подъемы ног к кольцам

** одинарные прыжки на скакалке

ОБОРУДОВАНИЕ

- Перекладина, **одновременное использование пластыря на перекладине и накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО**
- Гриф и набор дисков
- Скакалка

КОММЕНТАРИИ

Атлет начинает задание возле турника. После начала отсчета времени атлет приступает к выполнению двух кругов, состоящих из 15 подъемов ног и 10 взятий штанги с виса выше колена и подъемов с груди над головой. После выполнения двух кругов вышеописанных упражнений атлет выполняет прыжки на скакалке. После выполнения предписанного количества прыжков, атлет приступает к выполнению двух кругов, состоящих из 20 подъемов ног и 10 взятий с виса выше колена и подъемов с груди над головой штанги увеличившегося веса. После выполнения двух кругов вышеописанных упражнений атлет выполняет прыжки на



скакалке. После выполнения предписанного количества прыжков, атлет приступает к выполнению двух кругов, состоящих из 25 подъемов ног и 10 взятий с виса выше колена и подъемов с груди над головой штанги увеличившегося веса. Если атлет не успел закончить задание до истечения лимита времени, то результатом будет являться количество выполненных повторений. Допускается использование нескольких штанг. Допускается помощь ассистента для смены веса на штанге.

ШТРАФЫ

За каждое не засчитанное повторение атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает штраф - 20% от результата.

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. 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. Если показания времени не читаемы – результат аннулируется. 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 видеохостинг для загрузки видео выполнения. Но видео должно быть доступно для просмотра в момент видеоконтроля. **Загрузка перевернутых видео приведет к аннуляции результата.**

СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

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.

Подъемы ног на кольцах

Стартовое положение: вис на кольцах на выпрямленных руках, стопы атлета уведены назад за вертикальную плоскость колец.

Конечное положение: вис на кольцах, обе стопы касаются **КОЛЕЦ**.

Что контролируем:

1. выпрямленные локти в виси в стартовом положении перед каждым повтором;
2. касание колец одновременно двумя стопами в конечном положении;
3. в стартовом положении стопы атлета должны быть отведены назад за вертикальную плоскость колец перед каждым повтором.

Двойные прыжки на скакалке

Скакалка должна совершить ровно два оборота под ногами атлета за один прыжок.

Что контролируем:

1. Трос скакалки вращается вперед.

Одинарные прыжки на скакалке

Скакалка должна совершить один оборот под ногами атлета за один прыжок.

Что контролируем:

1. Трос скакалки вращается вперед.

Взятие штанги на грудь с вися выше колена и подъем с груди над головой

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

Стартовое положение: штанга на выпрямленных руках в положении вися выше колена.

Промежуточное положение: штанга касается плеч / корпуса атлета.

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

Что контролируем:

1. перед каждым первым повторением в подходе атлет должен выполнить становую тягу штанги и выпрямиться;
2. подъем должен включать в себя взятие штанги на грудь и подъем с груди над головой;
3. в стартовом положении локти атлета выпрямлены;
4. в промежуточном положении штанга касается плеч / корпуса атлета;
5. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренных, коленных, плечевых и локтевых суставах;
6. в конечном положении атлет удерживает штангу над головой, демонстрирует контроль над штангой;
7. в конечном положении штанга находится во фронтальной плоскости;
8. в конечном положении стопы атлета находятся на одной линии;
9. атлет может касаться пола только стопами;
10. замки обязательны;
11. **нельзя бросать штангу назад за спину, такой повтор не будет засчитан.**