

Задание 3

“Выходные в деревне”

На время:

40 выходов силой на кольцах*

80 калорий гребли на Concept 2

120 бросков мяча ♂9/♀6кг** на высоту ♂3,0/♀2,7м

Любая разбивка по повторениям и кругам.

Лимит 20мин.

ТАЙБРЕЙК по завершению всех калорий и мячей.

Результат - время или кол-во повторений.

Категории Intermediate, Masters 40+:

* выходы силой на турнике

Категория Beginners:

* подтягивания до подбородка, **КИППИНГ**

** вес мяча ♂6/♀4кг

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гребной тренажер Concept 2 / YouSteel Air Rower
- Кольца или перекладина, **одновременное использование пластыря на перекладине и накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО**
- Мяч для бросков, соответствующий категории и полу атлета
- Отметка для бросков на высоте ♂3,0/♀2,7м

КОММЕНТАРИИ

После начала отсчета времени атлет должен выполнить 40 выходов силой, 80 калорий на гребном тренажёре и 120 бросков мяча. Атлет может выполнять упражнения в любом порядке, а количество повторений — делить между подходами по своему усмотрению. Нет ограничений по последовательности или комбинациям движений и соответствующих повторений. Повторения одного упражнения не обязательно завершать полностью перед тем, как начать набирать повторения в другом движении. Независимо от того, с какого упражнения атлет решит начать выполнять задание, он должен стартовать, не касаясь оборудования. Только после начала отсчёта времени разрешается прикоснуться к мячу, ручке гребного тренажёра или кольцам и приступить к выполнению задания. С момента начала комплекса и до его окончания **никто, кроме атлета, не должен касаться инвентаря** за исключением случаев, когда возникнет необходимость обеспечить безопасность атлета. Если атлет не успел выполнить задание до истечения лимита времени, то результатом будет являться количество выполненных повторений.



ШТРАФЫ

За каждое не засчитанное повторение в части 1 атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

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

За помощь ассистента 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.

ТАЙБРЕЙК

В этом задании используется тайбрейк. Если атлет выполнит все 240 повторений до окончания 20-минутного лимита времени, его результатом будет общее время выполнения, и тай-брейк не учитывается.

Если атлет не сможет завершить весь комплекс за отведённое время, тайбрейк будет учитываться при подсчёте итогового результата. Необходимо зафиксировать время, когда атлет завершит 80 калорий на гребле и 120 бросков мячом в стену — вне зависимости от того, как он распределил работу.

При отправке результата атлет должен указать общее количество выполненных повторений, а также в дополнительном поле - зафиксированное временем, когда были завершены гребля и броски мячом.

Если два атлета наберут одинаковое количество повторений, выше в рейтинге будет тот, у кого время тайбрейка меньше. **Не используйте таймер с обратным отсчётом.**

СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на видео турник и 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 или 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. **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 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

Что контролируем:

1. используется гребной тренажер Concept2 или YouSteel Air Rower;
2. в начале задания счетчик сбрасывается на ноль;
3. кол-во калорий должно быть **ЧЕТКО** видно на видео;
4. **МОЖНО** поднести камеру и показать экран гребного при наборе необходимого количества калорий;
5. **МОЖНО** показать количество калорий из памяти гребного тренажера в конце задания, дата в памяти гребного тренажера должна соответствовать датам онлайн отбора.

Броски мяча

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

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

Выходы силой на кольцах

Стартовое положение: атлет висит на кольцах, локти выпрямлены, ноги не касаются пола.

Конечное положение: атлет удерживает себя в упоре на кольцах, локти выпрямлены, ноги не касаются пола.

Что контролируем:

1. в конечном положении локти выпрямлены;
2. в стартовом положении локти выпрямлены;
3. положение упора на прямых руках в конечном положении; повтор, при котором выпрямление рук происходит в процессе возвращения в положение виса, не засчитывается;
4. атлету запрещается поднимать стопы выше уровня колец.

Выход силой на турнике

Стартовое положение: вис на перекладине на выпрямленных руках.

Конечное положение: упор на перекладине на выпрямленных руках.

Что контролируем:

1. выпрямленные локти в висе в стартовом положении перед каждым повтором;
2. положение упора на прямых руках в конечном положении; повтор, при котором выпрямление рук происходит в процессе возвращения в положение виса, не засчитывается;
3. атлету запрещается поднимать стопы выше уровня перекладины;
4. атлету запрещено отдыхать лежа животом на турнике, отпуская турник руками;
5. разрешается использование защиты рук (накладки, перчатки) ЛИБО намотка пластыря на турник. **ЗАПРЕЩЕНО** использовать намотку пластыря и защиту рук одновременно.

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".**