

Задание 1

RX

На время:

3 раунда:

14x Бурпи + перепрыгивание короба, 60/50см

20x Подъемы ног к турнику

7x Восхождения на стену

20x Подтягивания до груди

Лимит - 12мин

Результат 1 - время или кол-во повторений



ОБОРУДОВАНИЕ

- Короб для перепрыгиваний высотой 60/50см, **НЕ УЖЕ 40см**
- Турник, **одновременное использование пластыря на перекладине и любых накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**
- Стена и разметка для восхождений

КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения комплекса атлет должен нанести на пол линию для выполнения бурпи, разместить коробку перпендикулярно этой линии. Линия должна быть такой длины, чтобы при положении атлета лежа на полу, стопы атлета находились с разных сторон от линии. Также необходимо подготовить разметку для восхождений на стену (см. стандарты движений).

После начала отсчета времени атлет приступает к выполнению фронтальных бурпи через короб. После выполнения всех предписанных бурпи - атлет приступает к выполнению подъемов ног на турнике. После выполнения всех предписанных подъемов – атлет приступает к выполнению восхождений на стену. После выполнения всех предписанных восхождений – атлет приступает к выполнению подтягиваний. После выполнения всех предписанных подтягиваний – атлет возвращается к выполнению бурпи и выполняет еще два таких раунда.

Если атлет не успел выполнить три раунда до истечения лимита времени, то результатом будет являться количество выполненных повторений.

ШТРАФЫ

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

Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает дополнительный 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. **ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ ВЫСОТЫ И ШИРИНЫ КОРОБКИ.** Снять на видео разметку для восхождений на стену. 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

Фронтальные бурпи с прыжком через коробку

Перед началом выполнения комплекса атлет должен нанести на пол линию для выполнения бурпи, разместить коробку перпендикулярно этой линии. Линия должна быть такой длины, чтобы при положении атлета лежа на полу, стопы атлета находились с разных сторон от линии.

Стартовое положение: атлет стоит лицом к коробу.

Промежуточное положение 1: атлет принимает упор лежа лицом к коробу, касаясь грудью и бедрами пола, корпус атлета направлен перпендикулярно коробу, атлет находится лицом к коробу, стопы атлета находятся с разных сторон линии.

Промежуточное положение 2: атлет выполняет прыжок на короб одновременно с двух ног лицом к коробу.

Конечное положение: атлет коснулся пола обеими стопами за коробкой.

Что контролируем:

В положении лежа на полу атлет касается грудью и бедрами пола.

Прыжок на коробку выполняется одновременно с двух ног.

Повтор считается засчитанным, когда атлет коснулся пола двумя стопами за коробкой.

НЕЛЬЗЯ:

Нельзя касаться коробки ничем, кроме стоп.

Нельзя перепрыгивать короб, не касаясь его стопами.

Нельзя, чтобы в положении лежа на полу стопы атлета находились с одной стороны от линии.

МОЖНО:

Выпрямление на коробе не требуется.

Подъемы ног на турнике

Что контролируем:

Прямые руки в виси на старте движения. Стопы атлета не касаются пола на старте движения.

Стопы атлета уходят назад за плоскость турника при каждом повторении.

Прямые руки в виси в конце движения.

Обе стопы одновременно касаются турника в области, ограниченной кистями рук.

НЕЛЬЗЯ:

Касаться турника стопами неодновременно.

Касаться стопами турника шире постановки кистей.

Выполнять движение на согнутых руках.

Одновременное использование пластыря на перекладине и любых накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.

Восхождения ногами на стену

Перед началом выполнения задания необходимо приготовить разметку для восхождений на стену.



На пол необходимо нанести 2 линии.

Линия 1: расстояние от стены до **ВНУТРЕННЕГО** края линии – 140см для женщин и 150см для мужчин. Длина линии – 80см. Ширина линии не более 5см.

Линия 2: расстояние от стены до **ВНУТРЕННЕГО** края линии – 20см. Длина линии – 80см. Ширина линии не более 5см.

Стартовое положение: атлет лежит на полу, грудь, бедра и стопы касаются пола, обе кисти атлета любой своей частью касаются дальней от стены линии.

Промежуточное положение: атлет в стойке на руках, стопы касаются стены, обе кисти атлета любой своей частью касаются ближней к стене линии.

Конечное положение: атлет лежит на полу, грудь, бедра и стопы касаются пола, обе кисти атлета любой своей частью касаются дальней от стены линии.

Что контролируем:

В стартовом и конечном положениях атлет лежит на полу, грудь, бедра и стопы касаются пола, обе кисти атлета любой своей частью касаются дальней от стены линии.

Перед началом подъема по стене атлет должен встать стопами по стене сохраняя контакт кистей с дальней от стены линией.

В промежуточном положении атлет в стойке на руках, только стопы касаются стены, обе кисти атлета любой своей частью касаются ближней к стене линии.

Перед тем, как опускаться на пол в конечное положение – обе кисти атлета должны любой своей частью коснуться дальней от стены линии, только затем стопы опускаются на пол.



Подтягивания до груди

Что контролируем:

Прямые руки в висте на старте движения. Стопы атлета не касаются пола на старте движения.

Корпус касается турника в конечном положении, при этом ключицы выше турника.

Одновременное использование пластыря на перекладине и любых накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.