

Задание 1

Scaled

На время:

3 раунда:

20x Перешагивания короба, 60/50см

15x Отжимания от пола с отрывом кистей

20x Ситапы

Лимит - 12мин

Результат 1 - время или кол-во повторений



ОБОРУДОВАНИЕ

- Короб для перешагиваний высотой 60/50см, **ДЛИНОЙ 70см или более**

КОММЕНТАРИИ

После начала отсчета времени атлет приступает к выполнению перешагиваний через короб. После выполнения всех предписанных перешагиваний - атлет приступает к выполнению отжиманий от пола. После выполнения всех предписанных отжиманий – атлет приступает к выполнению ситапов. После выполнения всех предписанных ситапов – атлет возвращается к выполнению перешагиваний 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 ДЛИНЫ КОРОБКИ.** 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 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

Перешагивание короба

Что контролируем:

В начале КАЖДОГО повторения атлет стоит лицом к коробу.

Обе стопы атлета касаются верхней части короба.

Атлет перешагивает короб вдоль стороны 70см и более.

Атлет спускается с короба шагом.

НЕЛЬЗЯ:

Касаться коробки любой частью тела, кроме стоп, в течение всего движения.

Спрыгивать с короба.

Перешагивать через “короткую” сторону.

Перешагивать короб боком.

МОЖНО:

Разворачиваться на коробе.

Отжимания от пола с отрывом кистей

Что контролируем:

В стартовом положении упор лежа на выпрямленных руках. Корпус представляет собой прямую линию.

В положении лежа на полу - в отрыв кистей от пола.

СТОПЫ касаются пола всегда, запрещен отрыв от пола в любой фазе движения

В конечном положении руки выпрямлены в локтях, корпус представляет собой прямую линию.

НЕЛЬЗЯ:

В положении лежа на полу – отрывать стопы от пола.

Ситапы

Стартовое положение: атлет лежит на спине на полу. Кисти атлета касаются пола за головой.

Конечное положение: атлет сидит на полу в положении “бабочка”, ягодицы атлета касаются пола, кисти атлета касаются пола **ПЕРЕД** стопами атлета.