

Задание 2

Beginners

На время:

30x Приседания с штангой над головой, 35/25кг

20x Приседания с штангой на груди, 40/30кг

10x Трастеры, 45/35кг

Лимит 6мин.

Результат 2 - время или кол-во повторений



ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков, **можно использовать только одну штангу.**

КОММЕНТАРИИ

После начала отсчета времени атлет приступает к выполнению приседаний с штангой над головой. После выполнения всех предписанных приседаний с штангой над головой атлет увеличивает вес штанги и приступает к выполнению приседаний с штангой на груди. После выполнения всех предписанных приседаний с штангой на груди атлет увеличивает вес штанги и приступает к выполнению трастеров.

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 все приседания до истечения лимита времени, то результатом будет являться количество выполненных повторений.

ШТРАФЫ

За касание инвентаря до начала отсчета времени атлет получает штраф +10сек или минус 1 повтор к итоговому результату.

За каждое не засчитанное повторение атлет получает штраф +10сек или минус 1 повтор к итоговому результату.

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.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает штраф +60сек или минус 5 повторов к итоговому результату.

За каждую помощь ассистента по сбору штанги атлет получает штраф +60сек или минус 5 повторов к итоговому результату.

СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления и название соревнований. Снять на видео маркировку ВЕСА грифа и дисков. Оборудование без фабричной маркировки ВЕСА 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 аннулиции результата.**

СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

Приседание с штангой над головой

Что контролируем:

Атлет сам поднимает штангу в положение над головой любым способом.

Доседает ниже параллели (тазобедренная складка ниже коленного сустава)

Полностью выпрямляется в колене и тазу.

Замки обязательны.

НЕЛЬЗЯ:

Касаться штангой корпуса (груди, плеч, спины) или головы в момент выполнения приседания.

Сбрасывать штангу назад за голову - такой повтор не должен быть засчитан.

Касаться пола ничем кроме стоп.

Приседание с штангой на груди

Что контролируем:

Атлет сам поднимает штангу в положение на грудь любым способом.

Доседает ниже параллели (тазобедренная складка ниже коленного сустава)

Полностью выпрямляется в колене и тазу.

Замки обязательны.

НЕЛЬЗЯ:

Касаться локтями коленей.

Касаться пола ничем кроме стоп.

Трастеры со штангой

Что контролируем:

Атлет удерживает штангу на груди двумя руками. Можно брать с пола сразу в сед.

Доседает ниже параллели (тазобедренная складка ниже коленного сустава)

В конечном положении атлет распрямлен в коленях, тазу, плечах, локтях.

Удерживает штангу над головой во фронтальной плоскости.

Демонстрирует контроль над штангой.

Замки обязательны.

НЕЛЬЗЯ:

Сгибать колени и подседать под штангу в промежуточном положении.

Сбрасывать штангу назад за голову - такой повтор не должен быть засчитан.