

# Задание 2

## RX

На время:

30x Приседания с штангой над головой, 60/45кг

20x Приседания с штангой на груди, 70/50кг

10x Трастеры, 80/55кг

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.