

Задание 3

ВСЕ КАТЕГОРИИ

Гребля, 10мин.

Результат 3 - средняя мощность за 10 мин в ваттах.



ОБОРУДОВАНИЕ

- Гребной тренажер Concept 2

КОММЕНТАРИИ

Перед началом задания необходимо настроить монитор гребного тренажера (смотри стандарты).

После начала отсчета времени атлет приступает к гребле.

Результатом задания будет средняя мощность гребли за 10 минут в ваттах.

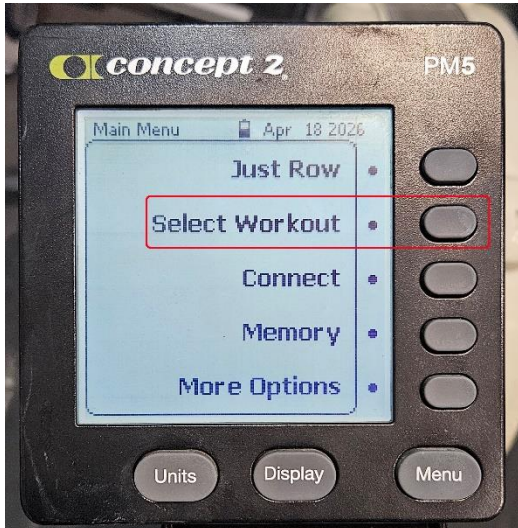
СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления и название соревнований.

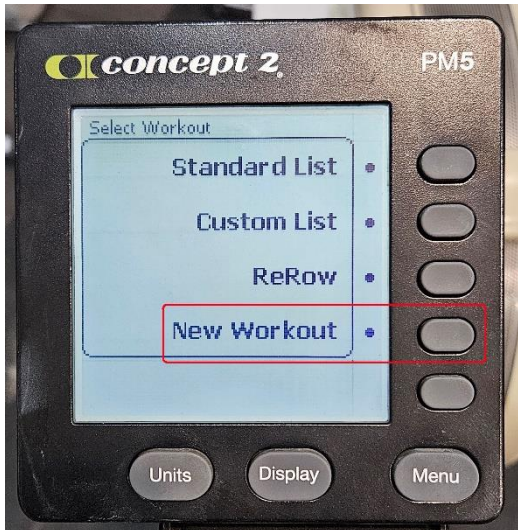
Снять на видео экран гребного тренажера, он должен быть настроен по инструкции. Видео выполнения задания не должно быть отредактировано никаким образом. Часы или таймер должны быть в кадре всё время выполнения задания, их показания должны быть читаемы. Атлет должен находиться в кадре всё время задания. Можно пользоваться помощью ассистентов для переноса камеры. В конце задания необходимо показать экран монитора гребного тренажера с результатом в ваттах. 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.**

НАСТРОЙКА МОНИТОРА:

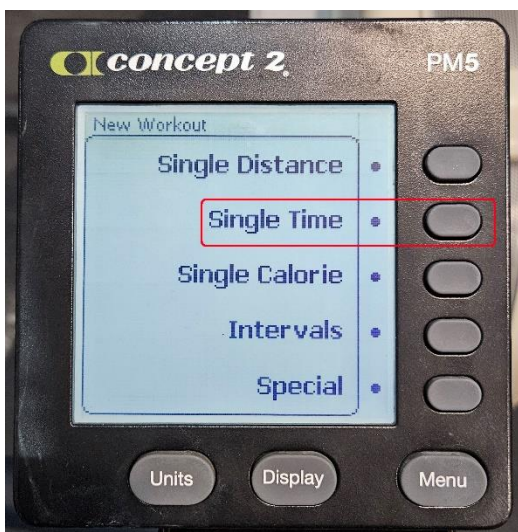
- 1) Включить монитор и нажать кнопку "SELECT WORKOUT"



- 2) Нажать кнопку "NEW WORKOUT"



- 3) Нажать кнопку "SINGLE TIME"



- 4) Кнопками ПЛЮС и МИНУС настроить время 10:00 и подтвердить настройки кнопкой ГАЛКА



- 5) Кнопкой "UNITS" изменить единицы измерения на ватты



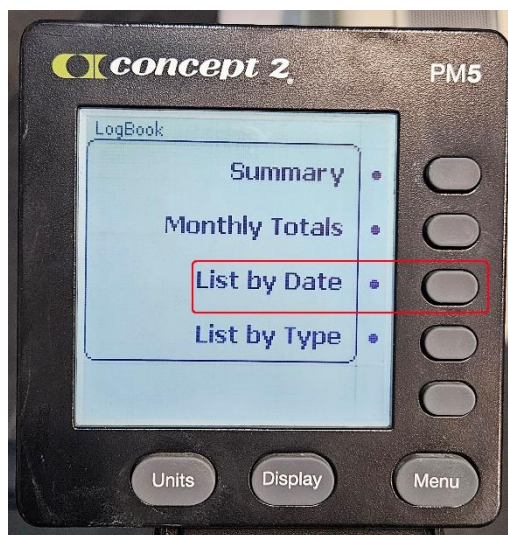
- 6) Как только вы снимите ручку – пойдет отсчет времени.

Если по окончании задания монитор выключился, а вы не успели снять результат – его можно найти в истории результатов:

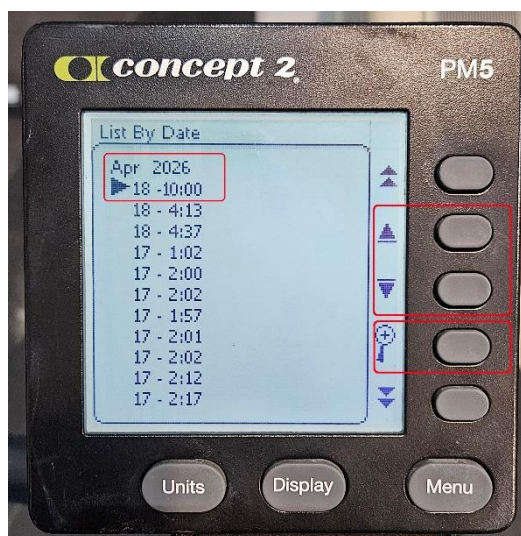
1) Включить монитор и нажать кнопку “MEMORY”



2) Нажать кнопку “LIST BY DATE”



3) Стрелочками “ВВЕРХ/ВНИЗ” выбрать свою тренировку и кнопкой “ЛУПА” открыть её
ДАТА В ИСТОРИИ МОНИТОРА ДОЛЖНА СООТВЕСТВОВАТЬ ДАТАМ ОНЛАЙН ОТБОРА



4) Показать значение средней мощности в ваттах

