

Задание 1

Категория Intermediate

Закончить, как можно больше повторений, за 10мин:
30 двойных прыжков на скакалке
15 рывков штанги в стойку, 35/25кг
8 фронтальных бурпи через штангу

Результатом является количество повторений, выполненных до окончания лимита времени.



ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм
- Скакалка

КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения комплекса атлет должен нанести на пол линию для выполнения бурпи, разместить штангу перпендикулярно линии. Центр штанги должен находиться на линии в момент выполнения бурпи. Атлет начинает задание со скакалкой, **лежащей на полу**. После начала отсчета времени атлет берет скакалку в руки и начинает прыгать двойные прыжки. После выполнения предписанного количества повторений атлет перемещается к штанге и выполняет рывки. После выполнения предписанного количества рывков атлет начинает выполнять бурпи через штангу. После выполнения необходимого количества бурпи атлет заново выполняет двойные прыжки и так до окончания лимита времени.

После начала комплекса и до его окончания **никто кроме атлета не должен касаться инвентаря** за исключением случаев, когда возникнет необходимость обеспечить безопасность Атлета.

ШТРАФЫ

За начало комплекса со скакалкой в руках атлет получает штраф -1 повтор к итоговому результату.

Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает 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 -5 повторений к итоговому результату.

За **КАЖДУЮ** помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф -1 повтор к итоговому результату.

СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на маркировку веса грифа, 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 аннуляции результата.**

СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

Двойные прыжки на скакалке

Скакалка должна совершить ровно два оборота под ногами атлета за один прыжок.

Что контролируем:

1. Трос скакалки вращается вперед.

Рывок штанги в стойку

Для выполнения движения необходимо осуществить подъем штанги над головой непрерывным движением.

Стартовое положение: штанга лежит на полу.

Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу над головой на выпрямленных руках.

Что контролируем:

1. не допускается разбиение движения на становую тягу и рывок с вися;
2. в промежуточном положении атлет не находится в положении седа;
3. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах, стопы на одной линии;
4. в конечном положении атлет демонстрирует контроль над штангой;
5. в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии;
6. в конечном положении штанга находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация штанги спереди от фронтальной плоскости);
7. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.

Фронтальные бурпи через штангу

Стартовое положение: атлет стоит лицом к штанге.

Промежуточное положение 1: атлет принимает упор лежа лицом к штанге, касаясь грудью и бедрами пола, корпус атлета направлен перпендикулярно штанге, атлет находится лицом к штанге, стопы атлета находятся по разным сторонам от нарисованной линии.

Промежуточное положение 2: атлет выполняет прыжок через штангу.

Конечное положение: атлет находится с другой стороны от штанги

Что контролируем:

1. касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1;
2. промежуточное положение 1 (упор лежа) принимается так, чтобы корпус атлета был направлен перпендикулярно штанге и атлет находился лицом к штанге, стопы атлета находятся по разным сторонам от нарисованной линии;
3. в момент прыжка обе стопы атлета не касаются пола;
4. если выполнение бурпи зачтено, а прыжок - нет, разрешается переделать только прыжок;
5. нельзя касаться штанги никакой частью корпуса;
6. используется штанга на дисках стандартной высоты (450мм)

Задание 1

Категория Beginners

Закончить, как можно больше повторений, за 10мин:
30 двойных прыжков на скакалке
15 швунгов штанги, 35/25кг
8 фронтальных бурпи через штангу

Результатом является количество повторений, выполненных до окончания лимита времени.



ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм
- Скакалка

КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения комплекса атлет должен нанести на пол линию для выполнения бурпи, разместить штангу перпендикулярно линии. Центр штанги должен находиться на линии в момент выполнения бурпи. Атлет начинает задание со скакалкой, **лежащей на полу**. После начала отсчета времени атлет берет скакалку в руки и начинает прыгать двойные прыжки. После выполнения предписанного количества повторений атлет перемещается к штанге и выполняет швунги. После выполнения предписанного количества швунгов атлет начинает выполнять бурпи через штангу. После выполнения необходимого количества бурпи атлет заново выполняет двойные прыжки и так до окончания лимита времени.

После начала комплекса и до его окончания **никто кроме атлета не должен касаться инвентаря** за исключением случаев, когда возникнет необходимость обеспечить безопасность Атлета.

ШТРАФЫ

За начало комплекса со скакалкой в руках атлет получает штраф -1 повтор к итоговому результату.

Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает 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 -5 повторений к итоговому результату.

За **КАЖДУЮ** помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф -1 повтор к итоговому результату.

СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на маркировку веса грифа, 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 аннуляции результата.**

СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

Двойные прыжки на скакалке

Скакалка должна совершить ровно два оборота под ногами атлета за один прыжок.

Что контролируем:

1. Трос скакалки вращается вперед.

Швунги штанги

Стартовое положение: атлет удерживает штангу на груди, штанга касается корпуса атлета.

Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу над головой на выпрямленных руках, стопы на одной линии.

Что контролируем:

1. в стартовом положении штанга удерживается на груди, штанга касается корпуса атлета.
2. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах;
3. в конечном положении атлет демонстрирует контроль над штангой;
4. в конечном положении штанга находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация штанги спереди от фронтальной плоскости);
5. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается;
6. в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии.

Фронтальные бурпи через штангу

Стартовое положение: атлет стоит лицом к штанге.

Промежуточное положение 1: атлет принимает упор лежа лицом к штанге, касаясь грудью и бедрами пола, корпус атлета направлен перпендикулярно штанге, атлет находится лицом к штанге, стопы атлета находятся по разным сторонам от нарисованной линии.

Промежуточное положение 2: атлет выполняет прыжок через штангу.

Конечное положение: атлет находится с другой стороны от штанги

Что контролируем:

1. касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1;
2. промежуточное положение 1 (упор лежа) принимается так, чтобы корпус атлета был направлен перпендикулярно штанге, и атлет находился лицом к штанге, стопы атлета находятся по разным сторонам от нарисованной линии;
3. в момент прыжка обе стопы атлета не касаются пола;
4. если выполнение бурпи зачтено, а прыжок - нет, разрешается переделать только прыжок;
5. нельзя касаться штанги никакой частью корпуса;
6. используется штанга на дисках стандартной высоты (450мм)

Задание 1

Категория Scaled

Закончить, как можно больше повторений, за 10мин:
50 одинарных прыжков на скакалке
12 швунгов штанги, 30/20кг
8 фронтальных бурпи через штангу

Результатом является количество повторений, выполненных до окончания лимита времени.

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков
- Скакалка

КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения комплекса атлет должен нанести на пол линию для выполнения бурпи, разместить штангу перпендикулярно линии. Центр штанги должен находиться на линии в момент выполнения бурпи. Атлет начинает задание со скакалкой, **лежащей на полу**. После начала отсчета времени атлет берет скакалку в руки и начинает выполнять прыжки. После выполнения предписанного количества повторений атлет перемещается к штанге и выполняет швунги. После выполнения предписанного количества швунгов атлет начинает выполнять бурпи через штангу. После выполнения необходимого количества бурпи атлет заново выполняет двойные прыжки и так до окончания лимита времени.

После начала комплекса и до его окончания **никто кроме атлета не должен касаться инвентаря** за исключением случаев, когда возникнет необходимость обеспечить безопасность Атлета.



ШТРАФЫ

За начало комплекса со скакалкой в руках атлет получает штраф -1 повтор к итоговому результату.

Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает 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 -5 повторений к итоговому результату.

За **КАЖДУЮ** помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф -1 повтор к итоговому результату.

СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на маркировку веса грифа, 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 аннуляции результата.**

СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

Одинарные прыжки на скакалке

Скакалка должна совершить один оборот под ногами атлета за один прыжок.

Что контролируем:

1. Трос скакалки вращается вперед.

Швунги штанги

Стартовое положение: атлет удерживает штангу на груди, штанга касается корпуса атлета.

Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу над головой на выпрямленных руках, стопы на одной линии.

Что контролируем:

1. в стартовом положении штанга удерживается на груди, штанга касается корпуса атлета.
2. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах;
3. в конечном положении атлет демонстрирует контроль над штангой;
4. в конечном положении штанга находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация штанги спереди от фронтальной плоскости);
5. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается;
6. в конечном положении ноги атлета должны стоять на одной линии.

Фронтальные бурпи через штангу

Стартовое положение: атлет стоит лицом к штанге.

Промежуточное положение 1: атлет принимает упор лежа лицом к штанге, касаясь грудью и бедрами пола, корпус атлета направлен перпендикулярно штанге, атлет находится лицом к штанге, стопы атлета находятся по разным сторонам от нарисованной линии.

Промежуточное положение 2: атлет выполняет прыжок через штангу.

Конечное положение: атлет находится с другой стороны от штанги

Что контролируем:

1. касание грудью и бедрами пола в промежуточном положении 1;
2. промежуточное положение 1 (упор лежа) принимается так, чтобы корпус атлета был направлен перпендикулярно штанге, и атлет находился лицом к штанге, стопы атлета находятся по разным сторонам от нарисованной линии;
3. в момент прыжка обе стопы атлета не касаются пола;
4. если выполнение бурпи зачтено, а прыжок - нет, разрешается переделать только прыжок;
5. нельзя касаться штанги никакой частью корпуса.

Задание 2

Категория Intermediate, Beginners



Закончить, как можно больше повторений, за 15мин:

10 становых тяг

15 перепрыгиваний коробка 60/50см

20/15кал гребли

15 становых тяг

15 перепрыгиваний коробка 60/50см

20/15кал гребли

20 становых тяг

15 перепрыгиваний коробка 60/50см

20/15кал гребли

и т.д.

вес штанги Intermediate: ♂80/♀60кг

вес штанги Beginners: ♂60/♀45кг

Результатом является количество повторений, выполненных до окончания лимита времени.

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм;
- Короб для перепрыгиваний высотой 60/50см, **НЕ УЖЕ 40см**;
- Гребной тренажер Concept2

КОММЕНТАРИИ

Атлет начинает задание перед штангой. После начала отсчета времени атлет начинает выполнять становую тягу. После выполнения предписанного количества повторений атлет перемещается к коробу и выполняет перепрыгивания. После выполнения предписанного количества перепрыгиваний атлет переходит на гребной тренажер и начинает выполнять греблю. После выполнения необходимого количества калорий на гребном тренажере атлет заново переходит на становую тягу и так до окончания лимита времени.

После начала комплекса и до его окончания **никто кроме атлета не должен касаться инвентаря** за исключением случая сброса показаний гребного тренажера или если возникнет необходимость обеспечить безопасность Атлета.

ШТРАФЫ

Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает 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 -5 повторений к итоговому результату.

За КАЖДУЮ помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф -1 повтор к итоговому результату.

СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на маркировку веса грифа, дисков. Оборудование без фабричной маркировки веса должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. **ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ ВЫСОТЫ И ШИРИНЫ КОРОБКИ.**

Снять на видео экран гребного тренажера, он должен быть выключен или на нем должны быть нули. 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 выполнения 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

Становая тяга

Стартовое положение: штанга лежит на полу.

Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу на вису в прямых руках

Что контролируем:

1. в стартовом положении штанга касается пола обеими сторонами одновременно перед каждым повтором;
2. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах;
3. руки выпрямлены на протяжении всего выполнения повтора;
4. запрещено выполнять движение в отбив, т.е. разгонять штангу при движении вниз и использовать инерцию движения штанги при отбиве ее от пола;
5. запрещено начинать движение не с пола (например, поймать штангу во время отскока и продолжить подъем без касания пола);

Перепрыгивание короба

Стартовое положение: атлет стоит перед коробом.

Промежуточное положение: обе стопы атлета касаются верхней части короба.

Конечное положение: атлет стоит за коробом

Что контролируем:

1. запрещено касание коробки любой частью тела, кроме стоп, в момент перепрыгивания;
2. касание обеими стопами верхней части короба в промежуточном положении;
3. прыжок осуществляется одновременно с двух ног;
4. ширина короба не менее 40см;
5. нельзя перепрыгивать короб, не касаясь его стопами;
6. допускаются перепрыгивания боком.

Гребля

Стартовое положение: атлет сидит на сидении гребного тренажера, счетчик калорий сброшен на ноль, атлет не удерживает ручку гребного тренажера в руках;

Что контролируем:

1. в начале задания счетчик сбрасывается на ноль;
2. атлет не может сходить с тренажера, пока на экране не высветиться необходимое кол-во калорий;
3. кол-во калорий должно быть **ЧЕТКО** видно на видео;
4. **МОЖНО** поднести камеру и показать экран гребного при наборе необходимого количества калорий.

Задание 2

Категория Scaled

Закончить, как можно больше повторений, за 15мин:

10 становых тяг

15 зашагиваний на короб 60/50см с гантелями 22/15кг

15/10кал гребли

15 становых тяг

15 зашагиваний на короб 60/50см с гантелями 22/15кг

15/10кал гребли

20 становых тяг

15 зашагиваний на короб 60/50см с гантелями 22/15кг

15/10кал гребли

и т.д.

вес штанги Scaled: ♂50/♀35кг

Результатом является количество повторений, выполненных до окончания лимита времени.



ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков стандартного олимпийского диаметра 450мм;
- Короб для зашагиваний высотой 60/50см;
- Гребной тренажер Concept2
- Гантеля 22/15кг

КОММЕНТАРИИ

Атлет начинает задание перед штангой. После начала отсчета времени атлет начинает выполнять становую тягу. После выполнения предписанного количества повторений атлет перемещается к коробу и выполняет зашагивания. После выполнения предписанного количества зашагиваний атлет переходит на гребной тренажер и начинает выполнять греблю. После выполнения необходимого количества калорий на гребном тренажере атлет заново переходит на становую тягу и так до окончания лимита времени.

После начала комплекса и до его окончания **никто кроме атлета не должен касаться инвентаря** за исключением случая сброса показаний гребного тренажера или если возникнет необходимость обеспечить безопасность Атлета.

ШТРАФЫ

Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает 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 -5 повторений к итоговому результату.

За КАЖДУЮ помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф -1 повтор к итоговому результату.

СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на маркировку веса грифа, дисков, гантели. Оборудование без фабричной маркировки веса должно быть взвешено на камеру **ПЕРЕД** началом выполнения задания. **ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ ВЫСОТЫ КОРОБКИ.**

Снять на видео экран гребного тренажера, он должен быть выключен или на нем должны быть нули. 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 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

Становая тяга

Стартовое положение: штанга лежит на полу.

Конечное положение: атлет стоит, полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу на вису в прямых руках

Что контролируем:

1. в стартовом положении штанга касается пола обеими сторонами одновременно перед каждым повтором;
2. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном и коленных суставах;
3. руки выпрямлены на протяжении всего выполнения повтора;
4. запрещено выполнять движение в отбив, т.е. разгонять штангу при движении вниз и использовать инерцию движения штанги при отбиве ее от пола;
5. запрещено начинать движение не с пола (например, поймать штангу во время отскока и продолжить подъем без касания пола);

Зашагивания на короб с гантелью

Стартовое положение: атлет стоит на перед коробкой, удерживает гантелю любым способом.

Конечное положение: атлет стоит на коробке обеими стопами, выпрямлен в коленях и тазобедренных суставах, удерживает гантелю любым способом..

Что контролируем:

1. полное распрямление в тазобедренном и коленном суставе в конечном положении;
2. гантеля поднимается с пола, гантелю нельзя ставить на коробку;
3. атлет спускается с коробки обеими стопами;
4. атлет чередует ноги для зашагиваний.

Гребля

Стартовое положение: атлет сидит на сидении гребного тренажера, счетчик калорий сброшен на ноль, атлет не удерживает ручку гребного тренажера в руках;

Что контролируем:

1. в начале задания счетчик сбрасывается на ноль;
2. атлет не может сходить с тренажера, пока на экране не высветиться необходимое кол-во калорий;
3. кол-во калорий должно быть **ЧЕТКО** видно на видео;
4. **МОЖНО** поднести камеру и показать экран гребного при наборе необходимого количества калорий.

Задание 3

Категория Intermediate

Выполнить, как можно больше повторов:

00:00 - 03:00

5 отрезков челночный бег, 7.5+7.5м

2 круга:

10 выбросов с штангой 40/30кг

10 подтягиваний до груди

03:00 - 06:00

6 отрезков челночный бег, 7.5+7.5м

2 круга:

12 выбросов с штангой 40/30кг

12 подтягиваний до груди

06:00 - 09:00

7 отрезков челночный бег, 7.5+7.5м

2 круга:

14 выбросов с штангой 40/30кг

14 подтягиваний до груди

и т.д.

Продолжать до тех пор, пока успеваете выполнять необходимую комбинацию за 3 мин.

Результатом является количество повторений.

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков;
- Разметка для челночного бега;
- Турник, **одновременное использование пластыря на перекладине и любых накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**

КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения комплекса атлет должен нанести на пол разметку для выполнения челночного бега – две линии расстояние между которыми равняется 7.5м. Атлет начинает выполнение задания перед линией для челночного бега. После начала задания выполняет 5 отрезков челночного бега. После этого переходит к выполнению 2х кругов из выбросов и подтягиваний. Если атлет завершил выбросы и подтягивания до окончания 3х минут, то он отдыхает до окончания 3х минут и начинает следующий раунд с увеличившимся кол-вом отрезков для челночного бега и с увеличившимся количеством выбросов и подтягиваний. Атлет продолжает до тех пор, пока успевает выполнять необходимый объем работы до истечения 3х минут.

После начала комплекса и до его окончания **НИКТО кроме атлета не должен касаться инвентаря** за



исключением случаев, когда возникнет необходимость обеспечить безопасность Атлета.

ШТРАФЫ

Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает 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 -5 повторений к итоговому результату.

За **КАЖДУЮ** помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф -1 повтор к итоговому результату.

СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на маркировку веса грифа, дисков, разметку для челночного бега. 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 аннуляции результата.**

СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

Челночный бег

Перед началом выполнения задания атлету необходимо на нести на пол разметку для челночного бега. Две линии расстояние между которыми равняется 7.5м. Один отрезок челночного бега — это перемещение 7.5м в одну сторону и обратно.

Первый повтор – атлет начинает, находясь обеими стопами за линией разметки, для зачета последнего повторения достаточно пересечь линию разметки.

Что контролируем:

1. При каждом развороте атлет должен двумя стопами зайти за линию разметки и коснуться одной рукой пола за линией разметки;
2. Касание линии стопами или рукой не допускается.

Подтягивания до груди

Стартовое положение: вис на перекладине на выпрямленных руках.

Конечное положение: вис на перекладине, корпус касается перекладины, ключицы выше перекладины.

Что контролируем:

1. выпрямленные локти в виси в стартовом положении перед каждым повтором;
2. корпус касается перекладины в конечном положении;
3. ключицы выше перекладины в конечном положении.

Выбросы

Стартовое положение: атлет распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, штангу удерживает на груди.

Промежуточное положение: атлет находится в положении фронтального приседа, тазобедренная складка ниже уровня коленных суставов, штанга удерживается на груди, локти не касаются ног.

Конечное положение: атлет полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу над головой на выпрямленных руках

Что контролируем:

1. взятие штанги на грудь перед первым повторением допускается любым способом, взятие в сед + выброс засчитывается за первое повторение;
2. в промежуточном положении тазобедренная складка находится ниже уровня коленных суставов;
3. локти атлета не касаются ног атлета;
4. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах;
5. в конечном положении атлет демонстрирует контроль над штангой;
6. в конечном положении и штанга находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация штанги спереди от фронтальной плоскости);
7. выброс должен быть выполнен в одно непрерывное движение - фронтальный присед и последующий жимой/толчковый швунг не засчитываются;
8. нельзя выполнять второй подсед для дожима штанги после полного распрямления в тазобедренном и коленных суставах, в случае нарушения данный повтор не засчитывается;
9. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.

Задание 3

Категория Beginners

Выполнить, как можно больше повторов:

00:00 - 03:00

5 отрезков челночный бег, 7.5+7.5м

2 круга:

10 выбросов с штангой 40/30кг

10 подтягиваний до подбородка КИППИНГОМ

03:00 - 06:00

6 отрезков челночный бег, 7.5+7.5м

2 круга:

12 выбросов с штангой 40/30кг

12 подтягиваний до подбородка КИППИНГОМ

06:00 - 09:00

7 отрезков челночный бег, 7.5+7.5м

2 круга:

14 выбросов с штангой 40/30кг

14 подтягиваний до подбородка КИППИНГОМ

и т.д.

Продолжать до тех пор, пока успеваете выполнять необходимую комбинацию за 3 мин.

Результатом является количество повторений.

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков;
- Разметка для челночного бега;
- Турник, **одновременное использование пластыря на перекладине и любых накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**

КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения комплекса атлет должен нанести на пол разметку для выполнения челночного бега – две линии расстояние между которыми равняется 7.5м. Атлет начинает выполнение задания перед линией для челночного бега. После начала задания выполняет 5 отрезков челночного бега. После этого переходит к выполнению 2х кругов из выбросов и подтягиваний. Если атлет завершил выбросы и подтягивания до окончания 3х минут, то он отдыхает до окончания 3х минут и начинает следующий раунд с увеличившимся кол-вом отрезков для челночного бега и с увеличившимся количеством выбросов и подтягиваний. Атлет продолжает до тех пор, пока успевает выполнять необходимый объем работы до истечения 3х минут.

После начала комплекса и до его окончания **НИКТО кроме атлета не должен касаться инвентаря** за



исключением случаев, когда возникнет необходимость обеспечить безопасность Атлета.

ШТРАФЫ

Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает 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 -5 повторений к итоговому результату.

За **КАЖДУЮ** помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф -1 повтор к итоговому результату.

СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на маркировку веса грифа, дисков, разметку для челночного бега. 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 аннуляции результата.**

СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

Челночный бег

Перед началом выполнения задания атлету необходимо на нести на пол разметку для челночного бега. Две линии расстояние между которыми равняется 7.5м. Один отрезок челночного бега — это перемещение 7.5м в одну сторону и обратно.

Первый повтор – атлет начинает, находясь обеими стопами за линией разметки, для зачета последнего повторения достаточно пересечь линию разметки.

Что контролируем:

1. При каждом развороте атлет должен двумя стопами зайти за линию разметки и коснуться одной рукой пола за линией разметки;
2. Касание линии стопами или рукой не допускается.

Подтягивания до подбородка КИППИНГОМ

Стартовое положение: вис на перекладине на выпрямленных руках.

Конечное положение: вис на перекладине, подбородок выше перекладины.

Что контролируем:

1. выпрямленные локти в виси в стартовом положении перед каждым повтором;
2. подбородок выше перекладины в конечном положении;

Выбросы

Стартовое положение: атлет распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, штангу удерживает на груди.

Промежуточное положение: атлет находится в положении фронтального приседа, тазобедренная складка ниже уровня коленных суставов, штанга удерживается на груди, локти не касаются ног.

Конечное положение: атлет полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу над головой на выпрямленных руках

Что контролируем:

1. взятие штанги на грудь перед первым повторением допускается любым способом, взятие в сед + выброс засчитывается за первое повторение;
2. в промежуточном положении тазобедренная складка находится ниже уровня коленных суставов;
3. локти атлета не касаются ног атлета;
4. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах;
5. в конечном положении атлет демонстрирует контроль над штангой;
6. в конечном положении и штанга находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация штанги спереди от фронтальной плоскости);
7. выброс должен быть выполнен в одно непрерывное движение - фронтальный присед и последующий жимой/толчковый швунг не засчитываются;
8. нельзя выполнять второй подсед для дожима штанги после полного распрямления в тазобедренном и коленных суставах, в случае нарушения данный повтор не засчитывается;
9. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.

Задание 3

Категория Scaled

Выполнить, как можно больше повторов:

00:00 - 03:00

5 отрезков челночный бег, 7.5+7.5м

2 круга:

10 выбросов с штангой 35/25кг

5 подтягиваний до подбородка КИППИНГОМ

03:00 - 06:00

6 отрезков челночный бег, 7.5+7.5м

2 круга:

12 выбросов с штангой 35/25кг

6 подтягиваний до подбородка КИППИНГОМ

06:00 - 09:00

7 отрезков челночный бег, 7.5+7.5м

2 круга:

14 выбросов с штангой 35/25кг

7 подтягиваний до подбородка КИППИНГОМ

и т.д.

Продолжать до тех пор, пока успеваете выполнять необходимую комбинацию за 3 мин.

Результатом является количество повторений.

ОБОРУДОВАНИЕ

- Гриф и набор дисков;
- Разметка для челночного бега;
- Турник, **одновременное использование пластыря на перекладине и любых накладок на ладонях ЗАПРЕЩЕНО.**

КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения комплекса атлет должен нанести на пол разметку для выполнения челночного бега – две линии расстояние между которыми равняется 7.5м. Атлет начинает выполнение задания перед линией для челночного бега. После начала задания выполняет 5 отрезков челночного бега. После этого переходит к выполнению 2х кругов из выбросов и подтягиваний. Если атлет завершил выбросы и подтягивания до окончания 3х минут, то он отдыхает до окончания 3х минут и начинает следующий раунд с увеличившимся кол-вом отрезков для челночного бега и с увеличившимся количеством выбросов и подтягиваний. Атлет продолжает до тех пор, пока успевает выполнять необходимый объем работы до истечения 3х минут.

После начала комплекса и до его окончания **НИКТО кроме атлета не должен касаться инвентаря** за



исключением случаев, когда возникнет необходимость обеспечить безопасность Атлета.

ШТРАФЫ

Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает 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 -5 повторений к итоговому результату.

За **КАЖДУЮ** помощь ассистента при перемещении снарядов атлет получает штраф -1 повтор к итоговому результату.

СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на маркировку веса грифа, дисков, разметку для челночного бега. 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 аннуляции результата.**

СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

Челночный бег

Перед началом выполнения задания атлету необходимо на нести на пол разметку для челночного бега. Две линии расстояние между которыми равняется 7.5м. Один отрезок челночного бега — это перемещение 7.5м в одну сторону и обратно.

Первый повтор – атлет начинает, находясь обеими стопами за линией разметки, для зачета последнего повторения достаточно пересечь линию разметки.

Что контролируем:

1. При каждом развороте атлет должен двумя стопами зайти за линию разметки и коснуться одной рукой пола за линией разметки;
2. Касание линии стопами или рукой не допускается.

Подтягивания до подбородка КИППИНГОМ

Стартовое положение: вис на перекладине на выпрямленных руках.

Конечное положение: вис на перекладине, подбородок выше перекладины.

Что контролируем:

1. выпрямленные локти в виси в стартовом положении перед каждым повтором;
2. подбородок выше перекладины в конечном положении.

Выбросы

Стартовое положение: атлет распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, штангу удерживает на груди.

Промежуточное положение: атлет находится в положении фронтального приседа, тазобедренная складка ниже уровня коленных суставов, штанга удерживается на груди, локти не касаются ног.

Конечное положение: атлет полностью распрямлен в тазобедренном и коленных суставах, удерживает штангу над головой на выпрямленных руках

Что контролируем:

1. взятие штанги на грудь перед первым повторением допускается любым способом, взятие в сед + выброс засчитывается за первое повторение;
2. в промежуточном положении тазобедренная складка находится ниже уровня коленных суставов;
3. локти атлета не касаются ног атлета;
4. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренном, коленных и локтевых суставах;
5. в конечном положении атлет демонстрирует контроль над штангой;
6. в конечном положении и штанга находится во фронтальной плоскости (допускается небольшое отклонение от фронтальной плоскости назад, но не допускается фиксация штанги спереди от фронтальной плоскости);
7. выброс должен быть выполнен в одно непрерывное движение - фронтальный присед и последующий жимой/толчковый швунг не засчитываются;
8. нельзя выполнять второй подсед для дожима штанги после полного распрямления в тазобедренном и коленных суставах, в случае нарушения данный повтор не засчитывается;
9. нельзя бросать штангу назад после завершения повтора, в случае нарушения данный повтор не засчитывается.