

Задание 1

“Клаустрофобия”

Все категории

Часть 1

На время:

50 фронт.бурпи через короб ♂60/♀50см

Часть 2

Найти 1ГМ в приседания с штангой на спине со стоек.

Лимит на всё задание - 7мин.

Результат 1.1 - время или кол-во повторений

Результат 1.2 - килограммы



ОБОРУДОВАНИЕ

- Короб для перепрыгиваний высотой 60/50см, **НЕ УЖЕ 40см**
- Гриф и набор дисков
- Стойки для приседаний

КОММЕНТАРИИ

Перед началом выполнения комплекса атлет должен нанести на пол линию для выполнения бурпи, разместить коробку перпендикулярно этой линии. Линия должна быть такой длины, чтобы при положении атлета лежа на полу, стопы атлета находились с разных сторон от линии. Начальный вес для второй части можно собрать до начала задания. После начала отсчета времени атлет приступает к выполнению фронтальных бурпи через короб. После выполнения всех предписанных бурпи - атлет приступает к поиску максимального веса, с которым может присесть на спине один раз. Перед каждой попыткой в приседаниях вес штанги должен быть громко озвучен на видеозаписи. Для того, чтобы попытка приседания пошла в зачёт - атлет должен встать с этим весом из приседа до окончания времени задания. 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 50 бурпи до истечения лимита времени, то результатом будет являться количество выполненных повторений.

ШТРАФЫ

За каждое не засчитанное повторение в части 1 атлет получает штраф +10сек к итоговому времени.

За съемку и взвешивание инвентаря **ПОСЛЕ** выполнения задания атлет получает **штраф минус 10%** к итоговому результату части 2.

За помощь ассистента атлет получает штраф +10сек к итоговому времени в части 1 и **штраф минус 10%** к итоговому результату части 2.

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.

СТАНДАРТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

ПЕРЕД началом выполнения задания необходимо назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления. Снять на видео маркировку **ВЕСА** грифа, дисков. **ОБЯЗАТЕЛЬНО СНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ ВЫСОТЫ И ШИРИНЫ КОРОБКИ.** Оборудование без фабричной маркировки 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. **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 аннулиции результата.**

СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

Фронтальные бурпи с прыжком через коробку

Перед началом выполнения комплекса атлет должен нанести на пол линию для выполнения бурпи, разместить коробку перпендикулярно этой линии. Линия должна быть такой длины, чтобы при положении атлета лежа на полу, стопы атлета находились с разных сторон от линии.

Стартовое положение: атлет стоит лицом к коробу.

Промежуточное положение 1: атлет принимает упор лежа лицом к коробу, касаясь грудью и бедрами пола, корпус атлета направлен перпендикулярно коробу, атлет находится лицом к коробу, стопы атлета находятся с разных сторон линии.

Промежуточное положение 2: атлет выполняет прыжок на короб с двух сторон лицом к коробу.

Конечное положение: атлет стоит за коробом

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 коробу, и атлет находился лицом к коробу, стопы атлета находятся с разных сторон линии.
3. если выполнение бурпи зачтено, а прыжок - нет, разрешается переделать только прыжок;
4. касание обеими стопами верхней части короба в промежуточном положении 2;
5. нельзя перепрыгивать короб, не касаясь его стопами;
6. запрещено касание коробки любой частью тела, кроме стоп, в течение всего движения.



Приседания со штангой на спине

Стартовое положение: атлет стоит, выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу на спине.

Промежуточное положение: атлет находится в положении приседа, тазобедренная складка ниже уровня коленных суставов, штанга удерживается на спине.

Конечное положение: атлет стоит, полностью выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах, удерживает штангу на спине.

Что контролируем:

1. штанга снимается со стоек;
2. в промежуточном положении тазобедренная складка находится ниже уровня коленных суставов;
3. в промежуточном положении движения колени атлета не касаются пола;
4. в конечном положении атлет выпрямлен в тазобедренных и коленных суставах;
5. в конечном положении стопы атлета должны стоять на одной линии;
6. **для того, чтобы вес попытки пошёл в зачёт – атлет должен самостоятельно вернуть штангу на стойки. Если в процессе возврата на стойки атлет сбросит штангу назад за спину – попытка не будет засчитана.**
7. если в момент выполнения движения атлет уронил штангу на пол – он должен самостоятельно вернуть её на стойки, разрешается разбирать/собирать штангу для возвращения на стойки.