

— OPEN —	— CLASS —
3 раунда 30 Приседания со штангой на спине 60/40кг 30 Подносы ног к перекладине - Лимит 12 мин	3 раунда 30 Приседания со штангой на спине 45/30кг 30 Подносы стопы выше уровня таза - Лимит 12 мин
Результатом является: время или лимит времени + кол во повторений которое осталось выполнить атлету (пример: если атлет выполнил 2 раунда + 30 приседаний + 2 подноса ног, то ему осталось 28 повторений - результатом будет 12:28)	

Стандарты движений:
Приседания со штангой на спине: -штанга берется с пола -сброс штанги назад недопустим -в нижней точке складка тазобедренного сустава должна опуститься ниже верхнего уровня коленного сустава -в верхней точке колени, таз атлета полностью выпрямлены, стопы стоят на одной линии, пятки или носки не отрываются от пола, штанга располагается на плечах атлета или в руках, но ниже подбородка -сброс снаряда допустим только после фиксации финального положения стоя -руки атлета всегда должны касаться штанги на протяжении всего движения -разрешается использование любой штанги Подносы ног к перекладине: -В нижней точке пятки атлета пересекают фронтальную плоскость турника. -В верхней точке обязательное одновременное касание любой частью стоп турника. Подносы пяток выше уровня таза: -В нижней точке пятки атлета пересекают фронтальную плоскость турника. -В верхней точке обязательное одновременное пересечение пятками линию уровня таза. Перед выполнением задания: -атлет обязан представится: назвать имя фамилию, название турнира, категорию участия и порядковый номер задания -четко продемонстрировать все снаряды на камеру (показать маркировки весов, длин итп)