

Комментарии по выполнению заданий для категорий 18-34 и 35-39

[Задание 1](#)

[Задание 2](#)

[Задание 3](#)

Задание 1

5 раундов:

21 подносы ног к турнику

12 берпи фронтально через штангу

3 рывка штанги*

Результат А: общий тоннаж рывков штанги.

Результат Б: время выполнения задания.

Итоговый результат: сумма мест за задания А и Б.

*вес штанги произвольный, но одинаковый для всех 5 раундов. Всего 3 попытки в каждом раунде.

Заметки

По старту таймера атлет выполняет 21 поднос ног к турнику, затем 12 берпи фронтально через штангу, затем 3 рывка штанги с произвольным весом. Штанга собирается до начала комплекса. Атлету дается всего 3 попытки на рывок штанги в каждом раунде. Удачная попытка идет в зачет тоннажа, неудачная записывается как 0 кг. После выполнения 3 попыток рывка штанги атлет переходит к следующему раунду. Неудачные попытки переделать нельзя. Использование замков обязательно.

Результат А: общий тоннаж при выполнении рывка

Результат Б: общее время выполнения 5 раундов

Результатом задания является сумма мест в заданиях А и Б.

Оборудование

- гриф тяжелоатлетический
- диски тяжелоатлетические
- замки
- перекладина

Стандарты записи видео

Видео должно быть снято непрерывно и не отредактировано. Видео должно быть снято и выложено в горизонтальном формате. Съемка должна вестись через приложение WeTime или WodProof (запись видео с автоматической временной меткой). Если у вас нет возможности использовать это приложение, напишите Вячеславу wa.me/79164567988.

Атлет должен быть четко виден на видео и полностью присутствовать в кадре во время выполнения задания. Все упражнения во время съемки должны выполняться в соответствии со стандартами задания. Ракурс съемки должен быть такой, чтобы амплитуда движения была хорошо видна.

Прежде, чем начать выполнение задания, необходимо представиться, назвав имя и фамилию, категорию, название соревнования и номер задания, заснять диски и гриф, которые будут использоваться в задании, так, чтобы маркировка веса была четко различимой.

Если маркировка отсутствует или не видна, необходимо произвести взвешивание. В случае, если используются диски нестандартного диаметра, необходимо при выполнении берпи класть штангу на возвышение таким образом, чтобы расстояние от пола до грифа составляло не менее 20 см. При этом нужно перед началом задания продемонстрировать замер высоты.

Стандарты движений

Подносы ног к турнику

- В исходном положении стопы атлета должны пересекать вертикальную плоскость, проходящую через ось турника.
- В конечной точке стопы атлета должны одновременно коснуться турника в пространстве, ограниченном руками атлета.
- Допускается выполнение подъемов ног в строгом стиле, с использованием маха (киппинга).
- Допускается спрыгивать с турника после касания стопами перекладины.
- Не засчитывается движение, при котором в исходном положении стопы не пересекают фронтальную плоскость, проходящую через ось турника.
- Не засчитывается движение, при котором в конечном положении стопы касаются турника не одновременно.
- Не засчитывается движение, при котором в конечном положении стопы не касаются турника.
- Не засчитывается движение, при котором в конечном положении стопы касаются турника снаружи от рук.

Берпи фронтально через штангу

- В нижней точке движения атлету необходимо лечь на пол перпендикулярно штанге, лицом к штанге, касаясь пола грудью и бедрами.
- После этого необходимо подняться и, оттолкнувшись обеими ногами одновременно, перепрыгнуть через штангу.
- Повторение считается выполненным, когда атлет перепрыгивает штангу с двух ног.
- Распрямление в тазу при прыжке НЕ является необходимым.
- Касание руками над головой НЕ является необходимым.
- Допускается разворот в прыжке.
- Не засчитывается движение, при котором в нижней точке движения атлет не касается грудью и/или бедрами пола или голова находится над грифом.
- Не засчитывается движение, при котором штанга не перпендикулярна телу атлета при касании грудью и бедрами пола.
- Не засчитывается движение, при котором прыжок через штангу выполняется не с двух ног.
- Если атлет перепрыгнул штангу с одной ноги, достаточно выполнить прыжок с двух ног для завершения движения.

Рывок

- Штанга поднимается с пола одним непрерывным движением до положения фиксации над головой.
- Допускается выполнение протяжки, рывка в стойку, рывка в сед, рывка в ножницы.
- Допускается дожим штанги.
- В конечной точке движения необходимо продемонстрировать контроль над штангой над головой, таз и колени выпрямлены, при этом ноги должны располагаться на одной линии во фронтальной плоскости.
- Допускается подконтрольный сброс штанги на помост.
- Не засчитывается движение, при котором подъем разбивается на становую тягу и рывок с виса.
- Не засчитывается движение, при котором атлет касается помоста любой частью тела, кроме стоп.
- Не засчитывается движение, при котором штанга во время движения касается плеч или груди.
- Не засчитывается движение, при котором в конечной точке руки атлета не выпрямлены.
- Не засчитывается движение, при котором в конечной точке коленные или тазобедренные суставы атлета остаются согнуты.

- Не засчитывается движение, при котором атлет не способен продемонстрировать контроль над штангой в верхней точке.

Задание 2

На время:

300 двойных прыжков

200 калорий гребля

100 подъемов с виса на грудь и толчков гантели попеременно 22.5/15 кг

Результат: время выполнения задания или количество повторений, выполненных за 20 минут.

Порядок выполнения движений произвольный, но необходимо выполнить весь объем одного движения прежде, чем перейти к следующему движению.

Крышка по времени 20 мин.

Заметки

По сигналу таймера атлет начинает выполнять любое из трех движений в произвольном порядке. Перейти к следующему движению можно только после выполнения нужного количества повторений, прописанных для данного движения.

Схемы выполнения могут выглядеть следующим образом:

300-200-100

300-100-200

200-300-100

200-100-300

100-300-200

100-200-300

Результат: время выполнения всех прописанных движений

Оборудование

- Скакалка
- Гребной тренажер Concept2
- Гантель

Стандарты записи видео

Видео должно быть снято непрерывно и не отредактировано. Видео должно быть снято и выложено в горизонтальном формате. Съемка должна вестись через приложение WeTime или WodProof (запись видео с автоматической временной меткой). Если у вас нет возможности использовать это приложение, напишите Вячеславу wa.me/79164567988.

Участник должен быть четко виден на видео и полностью присутствовать в кадре во время выполнения задания. Все упражнения во время съемки должны выполняться в соответствии со стандартами задания. Ракурс съемки должен быть такой, чтобы амплитуда движения была хорошо видна.

Прежде, чем начать выполнение задания, необходимо представиться, назвав имя и фамилию, категорию, название соревнования и номер задания, заснять гантель, которая будет использоваться в задании так, чтобы маркировка веса была четко различимой. Если маркировка отсутствует или не видна, необходимо произвести взвешивание. Дисплей гребного тренажера перед началом движения должен быть обнулен. При выполнении гребли атлет и показания дисплея должны четко видны на видео.

Стандарты выполнения

Двойные прыжки через скакалку

- При выполнении двойных прыжков за один прыжок скакалка должна совершить два оборота вперед под ногами.
- Не засчитывается движение, при котором скакалка совершает один или три оборота за один прыжок.
- Не засчитывается движение, при котором скакалка вращается в обратном направлении.

Гребля

- Критерием гребли является показание дисплея
- Гребля не засчитывается, если во время выполнения есть помощь третьих лиц в выполнении упражнения (вплоть до включения дисплея)

Подъем с виса на грудь и толчок гантели попеременно

- Стартовое положение: гантель находится в положении виса на полностью выпрямленной руке
- Подъем гантели с виса над головой осуществляется любым удобным для атлета способом, включающим два движения: подъем на грудь и с груди над головой (жим, жимовой швунг, толчковый швунг, толчок в ножницы).
- В конечной точке движения необходимо продемонстрировать контроль гантели над головой, таз и колени выпрямлены, при этом ноги должны располагаться на одной линии во фронтальной плоскости.
- После повторения необходимо произвести смену рук. Допускается смена рук при опускании гантели, начиная от уровня лица.
- Не засчитывается движение, при котором гантель поднимается с пола на грудь, минуя фазу виса
- Не засчитывается движение, при котором подъем был произведен в одно движение (рывок).
- Не засчитывается движение, при котором в конечной точке рука атлета не выпрямлена.
- Не засчитывается движение, при котором в конечной точке коленные или тазобедренные суставы атлета остаются согнуты.
- Не засчитывается движение, при котором атлет не способен продемонстрировать контроль над гантелью в верхней точке.
- Не засчитывается движение, после которого гантель была брошена на пол.
- Не засчитывается движение, после которого не происходит поочередной смены рук после повторения.
- Не засчитывается движение, когда при опускании гантели смена рук была произведена выше уровня лица

Задание 3

3 раунда на время:

9/6 подтягиваний до груди

9/6 отжиманий в стойке на руках

12/9 подтягиваний до груди

12/9 отжиманий в стойке на руках

15/12 подтягиваний до груди

15/12 отжиманий в стойке на руках

30 pistolетиков попеременно в сумме на две ноги

Первый раунд нужно уложить в 4 минуты.

Второй раунд нужно уложить в 8 минут.

У третьего раунда нет крышки.

Результат: время выполнения задания или количество повторений всех движений, если не уложились в 4 или 8 минут.

Заметки

По сигналу таймера атлет начинает выполнять задание в следующем порядке:

9 подтягиваний, 9 отжиманий в стойке, 12 подтягиваний, 12 отжиманий, 15 подтягиваний, 15 отжиманий (6-9-12 для женщин), затем 30 попеременных приседаний на одной ноге (пистолетики). Это 1 раунд. Раунд необходимо уложить в 4 минуты. Если атлет укладывается в 4 минуты, он сразу переходит на 2 раунд. Ждать 4:00 минут, чтобы начать 2 раунд, не нужно. Если атлет не укладывается - задание останавливается. Результатом будет количество повторений за 4 минуты.

2 раунд надо начать выполнять сразу после завершения первого и выполнить до 8:00 минут на таймере. Если атлет успевает - переходит на 3 раунд. У 3 раунда нет ограничения по времени. Если атлет не успевает выполнить 2 полных раунда до 8:00 минут, то останавливается, и результатом будет общее количество повторений, выполненных за 8 минут.

Если атлет успел перейти на 3 раунд, то результатом будет общее время выполнения 3 раундов.

Оборудование

- Турник
- Зона для отжиманий 90 см * 60 см

Стандарты записи видео

Видео должно быть снято непрерывно и не отредактировано. Видео должно быть снято и выложено в горизонтальном формате. Съемка должна вестись через приложение WeTime или WodProof (запись видео с автоматической временной меткой). Если у вас нет возможности использовать это приложение, напишите Вячеславу wa.me/79164567988.

Участник должен быть четко виден на видео и полностью присутствовать в кадре во время выполнения задания. Все упражнения во время съемки должны выполняться в соответствии со стандартами задания. Ракурс съемки должен быть такой, чтобы амплитуда движения была хорошо видна.

Прежде, чем начать выполнение задания, необходимо представиться, назвав имя и фамилию, категорию, название соревнования и номер задания, заснять размеченную зону для отжимания в стойке на руках, равную 90*60 см.

Стандарты выполнения

Подтягивания до груди

- В исходном положении атлет должен выполнить вис на перекладине хватом сверху на полностью выпрямленных в локтях и плечах руках.
- В конечном положении грудь атлета должна касаться перекладины.
- Допускается выполнение подтягиваний строгим стилем, киппингом, баттерфляем. Допускается прыгивать с турника после достижения верхней точки движения.
- Не засчитывается движение, при котором в положении вися на турнике атлет не выпрямлен в локтях или плечах.
- Не засчитывается движение, при котором в верхней точке движения грудь атлета не касается перекладины.

Отжимание в стойке на руках

- В исходном положении атлет должен находиться в стойке на руках с полным выпрямлением в локтях и плечах, при этом только пятки касаются стены.
- В нижней точке голова должна касаться пола.
- Отжимание выполняется любым способом: в строгом стиле, киппингом.
- Отжимания выполняются в рамках пространства, ограниченного 90 см в длину и 60 см в ширину.
- Руки должны полностью находиться в рамках прямоугольника.
- Не засчитывается движение, при котором атлет из положения стоя на ногах принимает положение в стойке на голове, минуя фазу фиксации на полностью выпрямленных руках (пропущено исходное положение).
- Не засчитывается движение, при котором в нижней точке движения голова не касается пола.

- Не засчитывается движение, при котором в верхней точке атлет не фиксируется на полностью выпрямленных в локтях и плечах руках.
- Не засчитывается движение, при котором в верхней точке пятки атлета не касаются стены, либо другие части тела касаются стены.
- Не засчитывается движение, при котором руки атлета выходят за рамки пространства, ограниченного 90 см в длину и 60 см в ширину.

Попеременные приседания на одной ноге (пистолетики)

- В исходном положении атлет стоит, полностью выпрямившись в коленных и тазобедренных суставах.
- Затем начинает выполнять приседание на одной ноге, в нижней точке которого ось тазобедренного сустава должна находиться ниже оси коленного сустава. При этом стопа второй ноги должна находиться перед фронтальной плоскостью атлета, не касаясь пола
- В верхней точке необходимо продемонстрировать полное распрямление в коленном и тазобедренном суставах на той ноге, на которой выполнялось движение.
- Разрешается придерживать свободную ногу рукой.
- Каждое следующее приседание необходимо начинать с противоположной ноги.
- Не засчитывается движение, при котором в нижней точке ось тазобедренного сустава не опустилась ниже оси коленного.
- Не засчитывается движение, при котором в верхней точке не было продемонстрировано выпрямление в коленном и тазобедренном суставах.
- Не засчитывается движение, при котором при перемещении из стартового положения в нижнюю точку, либо из нижней точки в верхнюю вторая нога коснулась пола.
- Не засчитывается движение, при котором любая из рук коснулась пола.