

# **Стандарты сдачи III челленджа 2025г от Территории Фитнеса.**

## **Стандарты видеосъемки:**

1. Весь комплекс упражнений выполняется в 1 дубль, без монтажа и изменения видео.
2. Таймер должен быть виден на протяжении всего комплекса.
3. Разрешено снимать видео с помощью приложений WeTime и WodProof.
4. Для зачета комплекса необходимо: представиться, зафиксировать собственный вес, зафиксировать вес дисков с грифом и гантелей перед выполнением комплекса.
5. Общий план съемки должен осуществляться полубоком (45 градусов)! Угол, ракурс и расстояние должны позволить заснять каждое движение, а также произвести оценку стандартов выполнения упражнений.
6. Атлет должен быть виден в полный рост во время выполнения комплекса.
7. При записи выполнения комплекса запрещено применять широкоугольные объективы из-за оптических искажений.
8. Одежда не должна препятствовать определению судьями выполнения атлетом стандартов движения.
9. Убедитесь, что в помещении, где проводится видеосъемка, достаточно освещения и нет объектов, которые случайно могут попасть в кадр (например, посетители вашего зала).

## **Видео не принимается к рассмотрению в случае :**

1. Если угол - и месторасположение камеры, монтаж видео и другие факторы, искажают объективную оценку результата.
2. Видео не подписано , согласно стандартам , указанным в посте телеграмм канала Территория Фитнеса.
3. Участник выполнил менее 1 раунда , то есть менее 30 повторов.
4. Присутствует нецензурная лексика во время съемки. Разрешено отключить звук в видео в таких ситуациях.

## **Стандарты выполнения упражнений:**

1. Запрещены гимнастические накладки и тяжелоатлетические лямки.
2. Между повторениями разрешено делать паузы.
3. Подсчет повторений идёт до первого незачета или нарушения правил, поэтому количество повторений которое будет учтено судьями , может отличаться от количества упражнений , указанных участником. Следует

переделать неудачный повтор, для дальнейшего подсчета следующих повторений.

4. Запрещено начинать упражнение не закончив предыдущее.
5. Никто, кроме атлета, не должен прикасаться к инвентарю, задействованному во время сдачи комплекса. Исключением является форс-мажор: помощь атлету во избежание травмы.

### **Трастеры со штангой:**

1. Комплекс начинается с данного упражнения.
2. Вес на штанге необходимо округлить в большую сторону, кратную 2.5 кг. Пример: собственной вес 91 кг, первая штанга (40% от с/в) 36,4 кг округляется до 37,5 кг.
3. Перед сигналом таймера атлет не должен касаться штанги.
4. После сигнала таймера атлет может приступить к выполнению трастеров, выполнив подъем штанги на плечи с последующим фронтальным приседом и выбросом ее над головой. Разрешено начинать упражнение через подъем штанги в сед.
5. Подъем штанги всегда осуществляется с пола.
6. Сед должен быть ниже параллели: линия квадрицепса ниже верхней части колена.
7. При опускании в сед штанга должна находиться ниже подбородка.
8. Всё движение должно быть цельным. Запрещено разбивать трастеры отдельно на фронтальный присед и подъем штанги над головой.
9. Подъем штанги осуществляется через дожим руками после выталкивания ее ногами. Запрещено уходить под штангу на согнутые ноги за счет “толчкового ухода”.
10. Повтор считается засчитанным, при условии:
  - соблюдены все вышеперечисленные условия
  - стопы атлета полностью зафиксированы на полу,
  - колени и таз выпрямлены,
  - локти выпрямлены и находятся за проекцией лба.
11. Опускание штанги на пол разрешено только от уровня бедер. Если произошел сброс выше указанного уровня, то необходимо переделать последний повтор и правильно опустить штангу.
12. Для выполнения комплекса разрешена только одна штанга.
13. Замки для грифа обязательно должны быть надеты на нем в каждом выполняемом раунде. Это необходимо для вашей же безопасности!

### **Перешагивания тумбы с двумя гантелями:**

1. Упражнение начинается, когда атлет, стоя на полу двумя ногами, удерживает обе гантели в руках на весу.
2. Руки разрешено сгибать во время выполнения упражнения, но гантели должны оставаться на весу, не касаясь ног и туловища.
3. При подъеме на тумбу на ней должны находиться только обе стопы атлета.
4. Спуск с тумбы осуществляется на ее противоположную сторону.
5. Повтор считается засчитанным, когда атлет спустился на пол обеими ногами с тумбы, держа гантели на весу.
6. Повтор не будет засчитан, если во время выполнения атлет коснулся тумбы гантелью или какой-либо частью тела.
7. Выпрямляться в полный рост на тумбе не обязательно.