

**Отраслевой турнир по Кроссфиту
«GAZPROM FITNESS GAMES ONLINE 2022»
посвящённый 45-летию ООО «Газпром трансгаз Томск».**

Комплекс №1, выполнение 29.04-01.05.2022 г.

Руководитель проекта –
Кудрявцев Евгений Андреевич

Задача: Закрывать как больше раундов за 12 мин.

- 10 Трастеров 30 кг
- 20 Протяжек диска 20 кг
- 15 Выпадов с диском над головой 20 кг
- 20 Перепрыгиваний штанги

Оборудование: Таймер, гриф 20кг, замки, диски для штанги.

Максимальное время выполнения данного комплекса (time cap) 12 мин.

Каждое неправильное повторения вычитается из результата атлета.

Более 20 не засчитанных повторов - видео аннулируется

Задача: Закрыть как больше раундов за 12 мин.

- 10 Трастеров 20 кг
- 20 Протяжек диска 10 кг
- 15 Выпадов с диском над головой 10 кг
- 20 Перепрыгиваний штанги

Оборудование: Таймер, гриф 20кг, замки, диски для штанги.

Максимальное время выполнения данного комплекса (time cap) 12 мин.

Каждое неправильное повторения вычитается из результата атлета.

Более 20 не засчитанных повторов - видео аннулируется

Задача: Закрывать как больше раундов за 12 мин.

- 10 Трастеров 25 кг
- 15 Протяжек диска 20 кг
- 10 Выпадов с диском над головой 20 кг
- 20 Перепрыгиваний штанги

Оборудование: Таймер, гриф 20 кг, замки, диски для штанги (20 кг)

Максимальное время выполнения данного комплекса (time cap) 12 мин.

Каждое неправильное повторения вычитается из результата атлета.

Более 20 не засчитанных повторов - видео аннулируется

Задача: Закрывать как больше раундов за 12 мин..

- 10 Трастеров 15 кг
- 15 Протяжек диска 10 кг
- 10 Выпадов с диском над головой 10 кг
- 20 Перепрыгиваний штанги

Оборудование: Таймер, гриф 15 кг, замки, диски для штанги (10 кг)

Максимальное время выполнения данного комплекса (time cap) 12 мин.

Каждое неправильное повторения вычитается из результата атлета.

Более 20 не засчитанных повторов - видео аннулируется

Задача: выполнить за минимальное время.

2 круга

- 20 Синхронных русских махов гири 24/12 кг
- (Ж)10 Трастеров 20 кг
- 20 Синхронных тяг сумо гири 24/12 кг
- (М1)10 Трастеров 30 кг
- 20 Синхронных гоблет приседаний 24/12 кг
- (М2)10 Трастеров 30 кг
- 20 Синхронных берпи на диск

Максимальное время выполнения данного комплекса (time cap) 12 мин.

Оборудование: Таймер, гири 24/16/12 кг гриф 15/20 кг, диски для штанги.

Если в задании указываются 2 цифры (24/12 кг), значит 1 цифра для мужчин, 2 для девушек.

М1 Первый мужчина из команды, М2 второй мужчина из команды

За каждое неправильно выполненное повторение штраф +10 сек ко времени выполнения комплекса.

Более 20 не засчитанных повторов видео аннулируется.

Задача: выполнить за минимальное время.

2 круга

- 20 Синхронных русских махов гири 16/10 кг
- (Ж)10 Трастеров 15 кг
- 20 Синхронных тяг сумо гири 16/10 кг
- (М1)10 Трастеров 25 кг
- 20 Синхронных гоблет приседаний 16/10 кг
- (М2)10 Трастеров 25 кг
- 20 Синхронных берпи на диск

Максимальное время выполнения данного комплекса (time cap) 12 мин.

Оборудование: Таймер, гири 16/10кг гриф 15/20кг, диски для штанги.

Если в задании указываются 2 цифры (16/10 кг), значит 1 цифра для мужчин, 2 для девушек.

М1 Первый мужчина из команды, М2 второй мужчина из команды.

За каждое неправильно выполненное повторение штраф +10 сек ко времени выполнения комплекса.

Более 20 не засчитанных повторов видео аннулируется.



Штанга с пола поднимается в положение штанга на груди. Затем спортсмен выполняет фронтальное приседание со штангой, в момент вставания одним непрерывным движением штанга поднимается из положения на груди в положение над головой одновременно с выпрямлением коленного и тазобедренного сустава, фиксация в верхней точке и по обратной траектории штанга возвращается в положение на груди и спортсмен снова выполняет приседание.

Контрольные точки:

1. Исходное положение - штанга лежит на плечевой полке спортсмен контролирует ее двумя руками, коленный и тазобедренный сустав выпрямлены;
2. Нижнее положение - спортсмен сидит в «глубоком седе» паховая складка (точка вращения тазобедренного сустава) находится ниже точке вращения коленного сустава;
3. Верхнее положения - штанга находится над головой на прямых руках, коленный, тазобедренный, плечевой, локтевой сустав выпрямлены и находятся на одной линии со штангой.



Спортсмен стоит перед диском, берет диск с пола и поднимает его вверх над головой непрерывным движением и фиксирует над головой.

Контрольные точки:

1. В нижнем положении диск ребром касается пола спортсмен держит его двумя руками;
2. Подъем диска с пола над головой осуществляется непрерывным движением;
3. Верхнее положение, диск находится над головой на прямых руках, в этот момент коленный и тазобедренный суставы выпрямлены, и находятся на одной линии с плечевым и локтевым суставом.

Выпады с диском над головой

Спортсмен берет диск с пола и поднимает его вверх над головой, с одной ноги выполняет выпад (шаг) **вперед**, колено задней ноги касается пола, после чего происходит отталкивание передней ногой и возвращение в исходное положение.

Контрольные точки:

1. Исходное положение (верхнее положение) спортсмен стоит, диск находится над головой выше плоскости головы (макушки);
2. Нижнее положение - колено задней ноги касается пола, диск находится выше плоскости головы.





Исходное положение спортсмен стоит перед штангой, прыжком с двух ног (две ноги одновременно отрываются от пола) перепрыгивает штангу, приземляется с другой стороны штанги на две ноги.

Высота расположения грифа 20-24 см (штанга собрана на стандартных блинах).

Контрольные точки:

1. Прыжок осуществляется с двух ног
2. Касание штанги запрещено





Синхронные русские махи гири - гирию держим двумя руками, выполняем мах гири между ног и поднимаем до положения руки параллельно полу гиря находится на уровне глаз коленный и тазобедренный сустав в этот момент выпрямлены.

Упражнение считается засчитано, если команда выполняет его синхронно, контроль осуществляется в нижнем и верхнем положении.

Контрольные точки:

1) Нижнее положение гиря держится выпрямленными двумя руками, находится между ног и на одной линии с гирей напарника.

2) Одним непрерывным движением поднимается в верхнее положение где две руки выпрямляются в локтевых суставах и параллельны полу, коленный и тазобедренный сустав выпрямлены и находятся на одной линии с плечевым суставом. Гири всех членов команды находятся в одной плоскости.



Синхронная тяга сумо гири



Гири стоят на полу, каждый спортсмен берётся за свою гирю двумя руками, выполняет распрямление в коленном и тазобедренном суставе затем дотягивает гирю до подбородка, в верхнем положении душка гири находится на против подбородка, локти выше горизонтальной плоскости душки гири.

Контрольные точки:

1. Нижняя контрольная точка – три гири стоят на полу
2. Верхняя контрольная точка – все спортсмены выпрямлены в тазобедренном и коленном суставе душка гири находится на против подбородка локти находятся выше горизонтальной плоскости душки гири
3. Движение гири с нижнего в верхнее положение производится непрерывным движением





Спортсмены поднимают гирю с пола на грудь, держа ее перед собой двумя руками. Начинают выполнять синхронные приседания, контролируя синхронность в верхнем и нижнем положении.

Контрольные точки:

1. Верхнее положение: гиря находится на груди держа 2мя руками, коленный тазобедренный сустав выпрямлен и находятся на одной линии с плечевым. Все спортсмены в один момент времени стоят в этом положении

2. Нижнее положения паховая складка (точка вращения тазобедренного сустава) уходит ниже точки вращения коленного сустава. Все спортсмены в один момент времени сидят в этом положении

Синхронные фронтальные берпи с запрыгиванием на диск

Исходное положение: спортсмены стоят перед дисками. Спортсмены выполняет присед (наклон), ставят руки на пол, переходят в упор лежа, отжимание, возврат прыжком в присед, запрыгивают на диск после чего возвращаются в исходное положение и повторяют.

Контрольные точки:

1. Исходное положение: спортсмены стоят перед диском;
3. Спортсмены лежат на полу перед диском, голова не должна находиться над диском, грудь и бедра касаются пола;
4. Верхнее положение - спортсмены стоят на дисках;
4. Прыжок на диск осуществляется с двух ног.

