

Отборочный комплекс **YOUSTEEL AFFILIATE CUP 2020**

1. Общие положения отборочного комплекса

Отборочный комплекс состоит из трёх связанных по времени частей, каждая часть приносит свой результат, из которого суммируется общее место команды в лидерборде.

Видеосъемка должна осуществляться при помощи любого видеозаписывающего устройства согласно правилам съемки CrossFit Competition Rulebook 2020 п. 1.18, также допускается съемка при помощи приложения WoD Proof. Штрафные санкции за нарушение стандартов движений регламентированы в п. 1.19 CrossFit Competition Rulebook 2020.

Рекомендации к видео, гарантирующие технически верную запись комплекса:

- На видео присутствует таймер, отсчитывающий время (в том числе внутренний таймер WoD Proof). Таймер должен всегда находиться в кадре.
- Вся команда находится в кадре для изначальной идентификации выступающих атлетов. Нахождение в кадре рядом с оборудованием атлетов, не состоящих в команде, может привести к ошибочному судейству или наложению штрафных санкций в случае, если вместо атлетов команды комплекс будут выполнять атлеты, не зарегистрированные в онлайн-отборе и не состоящие в основном составе команды.
- Все используемое оборудование, на котором будет происходить выполнение комплекса, находится в кадре в полном объеме.
- Ракурс камеры настроен так, чтобы выполнение подтягиваний и подносов ног к перекладине было легко просматриваемым и подвергалось судейству, лицо атлета видно в кадре.
- Не используйте фильтры на камере, в том числе FishEye, так как это искажает изображение и может привести к ошибочному судейству. Качество видеоизображения должно быть четким, съемка должна вестись при хорошем освещении, без помех.
- Все движения должны выполняться строго в соответствии со стандартами. В случае, если качество выполнения, ракурс или качество видеосъемки не позволяют судье зафиксировать выполнение повтора согласно техническому описанию комплекса, отмечается «по гер».

После выполнения комплекса предъявите на камеру загруженный вес на штангах, показав маркировку блинов, грифов. Вес замков-зажимов типа пружин и пластиковых не учитывается. Любые другие замки, в случае их учета как веса, должны быть взвешены и вес показан на видео.

Участие в данном комплексе автоматически подтверждает согласие на демонстрацию видео-ролика во время онлайн-трансляции соревнований.

2. Отборочный комплекс

1 часть: 00:00 по 05:00

1 рывок с пола + 2 рывка с виса

2 часть: 05:00 по 24:00

4 круга

27 носков к перекладине

24 рывка одной гантели 22.5/15 кг

15 подтягиваний

9 дьявольских жимов одной гантелью 22.5/15 кг

3 часть: до конца времени

максимум берпи через штангу боком

3. Описание отборочного задания

Таймер должен быть настроен от 00:00 минут до 24:00 минут. В начале видео атлеты представляют команду и демонстрируют на видео весь инвентарь используемый в задании. Вес на штанге можно снять в конце комплекса, но обе штанги на протяжении всего задания должны находиться в кадре. При выполнении берпи используется одна из штанг.

1 ЧАСТЬ

Команда за 5 минут должна выполнить рывковую связку из трех движений. Связка выполняется стилем «touch and go», т.е. при сбросе штанги до окончания выполнения связки попытка не будет засчитана, и атлету необходимо будет начать с самого начала связки. В зачет идет лучшая попытка каждого атлета. Стартовый вес на штанге может быть собран до включения таймера. Количество попыток на члена команды не ограничено. Вес на штанге при неудачной попытке на следующий подход можно понижать. В кадре должно быть две штанги — мужская и женская. Вес на штанге при использовании довесов округляется до целых или до 0,5. Пример: если вы подняли 100,3 кг, округляется до 100 кг; если вы подняли 100,7 кг, округляется до 100,5 кг. Результат: сумма в килограммах на команду.

2 ЧАСТЬ

Все движения выполняют два атлета синхронно, один атлет отдыхает. Смена допускается при любом количестве повторений. Атлеты переходят к следующему упражнению после выполнения всех повторов предыдущего движения. Результат, время четырех кругов с вычетом времени первой части. Если команда не успевает закрыть четыре круга до 24 минуты включительно, то ваш результат сумма всех

повторений. Если команда успевает завершить вторую часть комплекса быстрее 24 минут, выполняется третья часть комплекса.

3 ЧАСТЬ

Если команда завершает четыре круга второй части комплекса быстрее 24 минут, в 3 части комплекса следует выполнить максимальное количество берпи через штангу боком до конца времени (24 минуты). В этой части работает один атлет двое отдыхают. Смена разрешена при любом количестве выполненных повторений. Вся команда выполняет берпи через одну штангу. Результат: общее количество берпи всех трех членов команды.

4. Стандарты выполнения движений

Рывок с пола + Рывок с вися

Атлету разрешается выполнить рывок в стойку или в сед. Фиксация штанги над головой — обязательна. Все суставы после подъема штанги выпрямлены. Рывок с вися разрешён выше и ниже колена по желанию. В момент опускания штанга не должна коснуться пола.

Носки к перекладине

Допускается движение строго и киппингом, при этом ноги в момент раскрытия должны заходить за линию турника назад. В верхней точке — касание турника любой частью стопы. Атлеты выполняют движение в паре синхронно, касание турника должно быть одновременным.

Рывок гантели

Подъем гантели осуществляется одним непрерывным движением, с пола в положение над головой. Обе стороны гантели должны касаться пола. Смена рук после каждого повтора обязательна. Запрещается свободной рукой опираться на бедро. Перехват гантели в воздухе допускается. Атлеты выполняют в паре синхронно. При подъеме над головой четкая фиксация обоих членов команды. Если один из атлетов раньше зафиксировал вес над головой, то дожидается напарника удерживая гантель в верхней точке. После чего приступают к следующему повтору.

Подтягивания

Допускаются движения строго, киппингом и баттерфляем. В верхней точке подбородок пересекает линию турника, в нижней локти выпрямлены. Атлеты выполняют в паре синхронно. Повтор засчитан после пересечения подбородком линии турника двумя атлетами. Если один из атлетов раньше пересек линию турника, то дожидается напарника, удерживая себя в верхней точке. После чего приступают к следующему повтору.

Дьявольский жим

Гантель находится на полу, атлет располагает одну руку на рукоятке гантели, другой опирается в пол. Отбрасывает ноги прыжком назад и касается грудью пола. После чего выполняет поднос ног к груди с последующим подъемом гантели в положение над головой. Смена руки после каждого повтора обязательна. Запрещается свободной рукой опираться на бедро. Перехват гантели в воздухе допускается. Атлеты выполняют в паре синхронно. Оба атлета касаются грудью пола в нижней точке одновременно. Также синхронность движения оценивается в конечной фазе, когда гантель зафиксирована в положении над головой. Допускается подъем с пола рывком или подъемом на плечо с последующим швунгом.

Берпи через штангу боком

Обязательное касание грудью пола. Расположение атлета в момент выполнения движения параллельно по отношению к штанге. Поднос ног разрешён подшагом. Прыжок должен быть выполнен с двух ног.

Все движения должны выполняться строго в соответствии со стандартами. В случае, если качество выполнения, ракурс или качество видеосъемки не позволяют судье зафиксировать выполнение повтора согласно техническому описанию комплекса, отмечается «по гер».