

Qualification Event Rules

1. Общее описание задания

Добро пожаловать на отборочное задание Double Trouble Cup 2023 от команды Backstage CrossFit!

В этом отборочном задании мы хотим проверить ваши командные навыки а также физические качества

Комплекс поделен на 2 части, каждая из которых нацелена на тесты определенных параметров, а именно:

Часть 1 - Тяжелая штанга в долгой связке проверит ваши навык тяжелой атлетики и силу

Часть 2 - Первый этап задания проверит вашу силовую выносливость в работе со свободными отягощениями, а также навыки плиометрической и синхронной работы, выносливость кардио-респираторной системы , во втором этапе мы проверим ваши гимнастические навыки и возможности организма на субмаксимальной мощности.

Все упражнения подобраны таким образом, чтобы и новичок и любитель смогли протестировать себя, отработать первые командные задания (если еще не пробовали работать в паре) и для определения вашей команды в один из представленных дивизионов.

Далее вы найдете английское и русское описание задания, а также основные требования для валидации вашего результата. Напоминаем, что срок сдачи - не позднее 10.09.2023 в 22:00 по МСК (В это время наш главный судья Павлык Дмитрий закроет [форму сдачи задания](#))

УДАЧИ!

2. Английская версия задания

Total Cap: 15'




#1 Time Cap 5' (For both athletes)

- For load: 3  The Power Clean + 2  The Front Squat + 2  The Push Jerk

Rest 2', then

#2 Time Cap 8'

2.1 AFAP

- 40 synchro  The Dumbbell Power Snatch (Db 20/10 kg)
- 30 synchro  Single Arm Dumbbell Step Up (Box 60/50cm, db the same)
- 20 synchro  The Burpee

2.2 AMREP (in remaining time)

-  The Pull-Up /  Jumping Pull-Up (I go you go)

3. Локализованная версия

Общая крышка: 15'

#1 Крышка 5' (Для обоих атлетов)

- На лучший вес: 3 взятия штанги в стойку + 2 фронтальных приседаний + 2 толковых швунга

Отдых 2', затем

#2 Крышка 8'

2.1 Выполнить как можно быстрее

- 40 синхронных рывка гантели со сменой рук (Гантель 20/10 кг)
- 30 синхронных зашагивания на коробку с гантелью (Коробка 60/50 см, гантель та же)
- 20 синхронных берпи

2.2 Как можно больше повторений (в оставшееся время)

- Подтягивания на турнике / Прыжковые подтягивания на турнике (По очереди)

4. Навигация в комплексе и правила задания

● Первая часть - навигация

- Старт комплекса - перед штангами, штанги могут быть собраны заранее на необходимый стартовый вес. Атлеты могут помогать друг другу в сборе весов, пока один выполняет связку - второй отдыхает и находится в поле камеры.
- После окончания крышки в 5 минут у атлетов есть 2 минуты на отдых. Это время вложено в задание и его нельзя пропустить, старт второй части СТРОГО после отдыха.

● Первая часть - правила подъемов штанги

- Кол-во подходов на штангу любое
- Разрешено использовать две штанги
- Толчок выполняется любым способом (строго, жимовой швунг, толчковый швунг, толчок в ножницы, швунг в сед)
- Разрешенные веса грифов - М 20 кг / Ж 15 кг
- Сброс штанги после выполнения связки - разрешен только перед собой
- Сброс штанги во время незаконченной связи - вес не засчитывается
- Допускается экипировка: штангетки, пояса, наколенники и кистевые бинты
- Не допускается экипировка: многослойная экипировка, коленные бинты, захваты и лямки любого типа

● Вторая часть - навигация

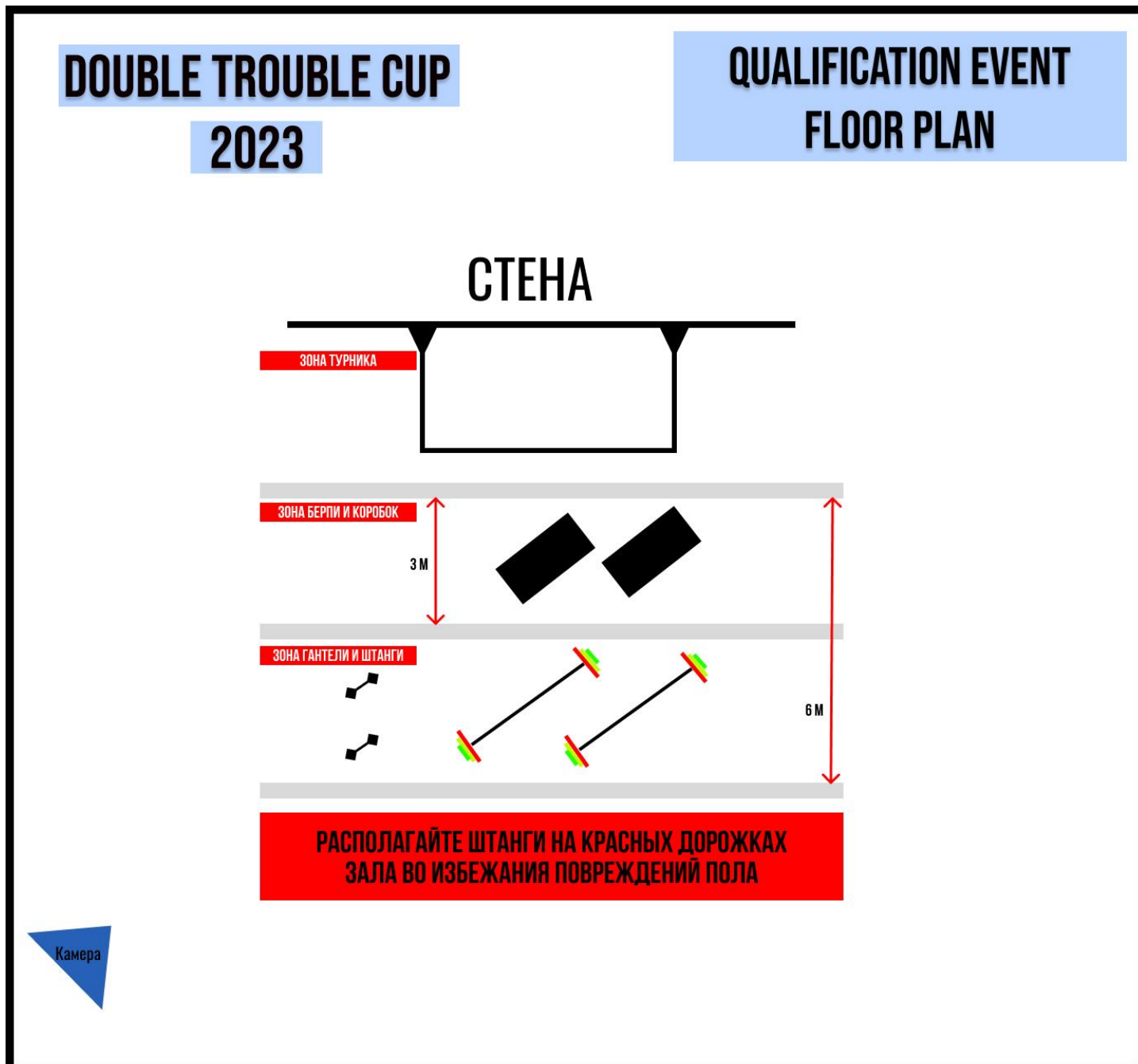
- Старт второй части - атлеты находятся в зоне с гантелью, расстановка внутри зоны любая (с учетом возможности дальнейшего судейства)
- Переход на зону коробок осуществляется любым способом вместе с гантелью
- Переход на берпи осуществляется без гантелей (гантели должны остаться в кадре, лучше всего - на коробках)
- Переход на зону подтягиваний и выполнение подтягиваний согласно схеме комплекса - сразу же после выполнения последнего берпи, без отдыха

● Вторая часть - правила комплекса упражнений

- Гантели до старта находятся на полу
- Касание обеими головками обязательно (см. Стандарты движений)
- Смена рук обязательна (руки у атлетов желательно одинаково либо с левой либо с правой)

- Подтягивания допускается выполнять любым способом (строго, киппинг, батерфляй)
- Прыгающие подтягивания выполняются с пола либо высоты, не нарушая стартовое положение для прыгающих подтягиваний с пола (см. Стандарты движений)
- Допускается использование любых гимнастических накладок (гусиная лапа, пальцевая накладка и т.п.)
- Не допускается использование захватов и лямок любого типа, а также резинок для подтягиваний

5. План оборудования в комплексе



6. Основные правила судейства и присуждения очков

Правила судейства первой части

- В зачет идет лучший вес каждого атлета

- Вес считается засчитанным, если вся связка выполнено строго в указанном порядке , без сброса штанги до окончания последнего движения (толчок)
- Самый большой вес (с учетом самого грифа) из всех поднятых и принятых судьей переводится в очки, где 1 кг - 1 очко
- В случае если ни один подход не засчитан атлету присуждается 0 очков
- Результаты обоих атлетов суммируется - это результат первой части
- В случае если у двух и более команд одинаковое кол-во очков - место выше присуждается команде, чья девушка подняла больший вес (набрала больше очков)

Правила судейства второй части

- Результат первой секции второй части комплекса (2.1) - время окончания задания (после берпи) с момента старта всего задания целиком (Т.е. 5 минут штанга + 2 минуты отдых + время на выполнения всех движений)
- В случае если команда не успела выполнить все повторения за отведенное время, результатом будет кол-во выполненных повторений. Такой результат ниже в списке по сравнению с результатом времени
- По результату времени (или повторов) команде присуждается место в этой секции
- Результат второй секции второй части комплекса (2.2) - кол-во выполненных подтягиваний + кол-во подтягиваний прыгающих
- Все подтягивания команды переводятся в очки по следующей системе:
 - Подтягивание - 1 очко
 - Прыгающее подтягивание - 0,5 очка
- По результату очков команде присуждается место в этой секции
- Полученные места за обе секции суммируются и определяется место за вторую часть задания
- В случае если у двух и более команд одинаковые результаты - место выше присуждается команде, выполнившей первую секцию (2.1) быстрее других команд

Правила начисления места за комплекс

- Итогово команды получают три результата:
 - За первую часть
 - За вторую часть
 - Сумма двух частей - итоговое место (чем меньше сумма мест за обе части тем выше итоговое место)

7. Стандарты движений

Power clean - взятие в стойку (штанги)

Старт движения - штанга лежит на полу

Не допускается использование лямок и захватов

В движении атлет выполняет взятие в стойку штанги на грудь, локти находятся в передней плоскости относительно вертикального сечения штанги, стойкой считается любое положение сгибания ТБС до параллели с полом

Точка фиксации - штанга находится на груди, на линии плечи-грудь, ноги находятся на одной линии, в полном распрямлении в ТБС и коленных суставах

Front squat - Фронтальные приседания

Старт движения - атлет стоит на полу на обеих ногах, штанга на груди в позиции front rack (локти за вертикальной проекцией грифа)

Точка фиксации внизу - атлет в позиции седа, складка ТБС ниже коленных суставов

Конец движения - атлет находится в стартовой позиции

Jerk - толчок штанги

Старт движения - штанга находится на груди

Не допускается использование лямок и захватов

Точка фиксации - штанга находится в положении над или позади головы в позиции распрямления в локтевых суставе, ноги находятся на одной линии, в полном распрямлении в ТБС и коленных суставах

Сброс штанги разрешен только вперед перед собой. За сброс назад - No Rep

Db snatch alt. - рывок гантели (со сменой рук) синхронный

Старт движения - гантель лежит на полу

Смена рук обязательна каждый новый повтор, при NO REP одной рукой, атлет обязан повторить движение корректно этой же рукой

Перехват гантели допускается на любом уровне

Обязательно касание обеими головками гантели пола в один момент времени

Точка фиксации - гантель находится в положении над или позади головы в позиции распрямления в локтевом суставе, ноги находятся на одной линии, в полном распрямлении в ТБС и коленных суставах у обоих атлетов в один момент времени

Single arm db step-up - зашагивания на коробку с гантелью (синхронно)

Старт движения - атлеты стоят на полу на обеих ногах перед коробкой с гантелью в любой руке

Не допускается использование упоров руками в бока или ноги или касание коробки руками

Точка фиксации на коробке - атлеты на верхней части коробки касаются только стопами, полное распрямление в ТБС и коленных суставах в один момент времени

Допускается только сшагивание с коробки

Конец движения - атлеты стоят на полу на обеих ногах перед коробкой с той же стороны

Synchro burpee - Синхронные берпи

Старт движения - атлеты стоят на полу

Допускается спуск на пол и подъем с него через отшагивания или отпрыгивания

Точка фиксации - оба атлета лежат на полу, грудь и бедра обоих атлетов касаются пола в один момент времени

Конец движения - атлеты выполняют подъем с пола и прыгают вверх с хлопком над головой

Pull-up - подтягивания / прыгающие

Старт движения -

Обычные подтягивания - атлет висит на турнике, стопы не касаются пола, руки распрямлены в локтевых суставах

Прыгающие подтягивания - атлет стоит на полу или высоте, прыжок с последующим подтягиванием осуществляется с полностью распрямленными руками. Установка атлета под турник должна быть такой, чтобы при полном распрямлении тела турник находился на середине предплечья. Допускается установка дополнительных высот типа коробок, блинов и т.д. в рамках дорожки

Допускается обратный хват, накладки, перчатки, намотки на пальцы

Точка фиксации - атлет находится в позиции виса на турнике , подбородок выше проекции перекладины, стопы висят в воздухе