

Отборочный комплекс на  
**DOUBLE TROUBLE CUP 2022**

## **1. Общие положения отборочного комплекса**

Отборочный комплекс будет состоять из трех связанных по времени частей, выполнение всех является необходимым критерием. Выполнение частей не одновременно считается нарушением требований, и такой результат не будет принят судейской командой.

Видеосъемка должна осуществляться при помощи любого видеозаписывающего устройства согласно правилам съемки CrossFit Competition Rulebook 2022, также допускается съемка при помощи приложения WoD Proof. Штрафные санкции за нарушение стандартов движений регламентированы в CrossFit Competition Rulebook 2022.

Рекомендации к видео, гарантирующие технически верную запись комплекса:

- На видео присутствует таймер, отсчитывающий время (в том числе внутренний таймер WoD Proof)
- 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 находится в кадре в полном объеме - на штанге видны все дополнительные нагрузки (блины, замки), гантели находятся в кадре.
- Ракурс камеры настроен так, чтобы выполнение движений было легко просматриваемым и подвергалось судейству
- Не используйте фильтры на камере, в том числе FishEye, так как это искажает изображение и может привести к ошибочному судейству
- До/после выполнения комплекса предъявите на камеру загруженный вес на штангах и ином оборудовании, показав маркировку блинов, грифов. Вес замков-зажимов типа пружин не учитывается. Любые другие замки, в случае их учета как веса, должны быть взвешены и вес показан на видео.

## 2. Квалификационное задание

### “Partners in trouble”

#### #1 Cap 4', набрать максимальный вес в связке

- Взятие в стойку + фронтальное приседание

*Комментарий главного судьи: В зачет идет сумма лучшей попытки каждого атлета. Взятие в сед не засчитывается.*

**После отдых 1' и сразу же**

#### #2 AFAP 7' (По очереди, 1 работает 1 отдыхает, смена произвольно)

- 30 сит-ап
- 40 трастеров с гантелью 20/10
- 50 рывков гантели попеременно 20/10

**Затем сразу же в оставшееся время**

#### #3 AMRAP

- синхронные берпи

**Словарь терминов:**

- **CAP** - крышка, она же ограничение по времени, т.е. временная рамка для выполнения задания
- **AFAP** - *as fast as possible* - как можно быстрее, т.е. успеть сделать задание до истечения времени
- **AMRAP** - *as many reps as possible* - сделать как можно больше повторений за отведенное время

### 3. Стандарты движений

#### ЧАСТЬ 1

Набрать максимальный тоннаж в связке взятие в стойку + фронтальное приседание

- Взятие в стойку - [The Power Clean](#)
- Фронтальное приседание - [The Front Squat](#)

- Вес на штанге атлеты подбирают самостоятельно

- НЕ допускается взятие в сед

- Взятие начинается с положения штанги на полу, атлет выполняет взятие и фиксирует штангу в положении на груди: штанга находится на линии плеч, локти выведены за вертикальную проекцию грифа, произведено полное распрямление в коленях, тазу, стопы находятся на одной фронтальной линии

- Фронтальное приседание начинается с предыдущего положения (конечное положение взятия), атлет выполняет приседание до точки ниже параллели (складка тазобедренного сустава ниже колен, локти не касаются коленей), после чего выполняет подъем вверх до распрямления в коленях, тазу.

#### ЧАСТЬ 2

##### Сит-ап [The AbMat Sit-up](#)

- Стартовое и конечное положение - сидя на полу, руки касаются пола впереди носков, плечи находятся на одной линии с коленями или вперед них

- Промежуточная точка контроля - атлет лежит на полу, руки касаются пола позади головы

- Допускается использование абмата

- Касание только кроссовок **не засчитывается**

##### Трастеры с гантелью [Single Arm Dumbbell Thruster](#)

- Гантель находится в руке, рукоятка гантели параллельна полу

- Касание головкой гантели плеча не обязательна

- Смена рук - произвольно

- Допускается взятие в сед

- Касание второй (свободной) рукой любой части тела - запрещено

- Промежуточная точка контроля - атлет в позиции седа с гантелью - складка тазобедренного сустава ниже колен, локоть не касается колена

- Подъем из седа выполняется без остановки в распрямлении - т.е. сразу выполняется жим после подъема из седа

- Финальная точка движения - атлет выпрямлен в коленях, тазу, гантель находится над головой или позади нее, локоть выпрямлен

##### Рывок гантели попеременно [The Dumbbell Power Snatch](#)

- Гантель находится в руке, рукоятка гантели параллельна полу

- Одновременное касание головками гантели пола обязательна

- Смена рук - поочередно
- Допускается смена рук как на полу, так и в воздухе
- Допускается рывок в сед с последующим полным распрямлением в коленях и тазу
- Не допускается рывок через взятие и касание плеча
- Касание второй (свободной) рукой любой части тела - запрещено
- Финальная точка движения - атлет выпрямлен в коленях, тазу, гантель находится над головой или позади нее, локоть выпрямлен

## ЧАСТЬ 3

### Синхронные бёрпи The Burpee

- допускается отшагивание при спуске и подшагивание при подъеме
- точка синхрона во время выполнения бёрпи — оба атлета находятся в положении лёжа на полу, касаясь грудью и бёдрами пола
- выпрыгивания выполняются с двух ног одновременно
- распрямление во время выполнения бёрпи обязательно

#### 4. Оценка комплекса

Комплекс оценивается по 3 критериям:

- 1) Сумма лучших весов , набранных каждым атлетом в части 1
- 2) Время выполнения части 2
- 3) Количество выполненных синхронных берпи в части 3
  - За каждое задание команды получают место (очки) , лучшая команда получает 1 место за задание, далее за ней 2 место и т.д.
  - После оценки всех команд суммируется кол-во полученных очков и команда с наименьшим кол-вом очков считается победителем
  - При равных результатах в части 1 высшее место займет команда, чья девушка выполнила подъем с большим весом
  - При равном количестве берпи высшее место займет команда, которая выполнила часть 2 быстрее (это не обязательный тайбрейк, но в случае спорного момента главный судья сам определит тайбрейк по видео участвующих в споре команд)

#### 5. Концепция “Перст Судьбы”

Нововведением в DTC 22 станет концепция “Перст Судьбы”. Она подразумевает возможность команд-победителей в своих дивизионах определить 3й комплекс на финале 24 сентября. Команде-победителю в день проведения финала представят 3 разных задания, из которых команда выбирает одно задание, которое и станет финальным и обязательным для всех команд дивизиона. Для каждого дивизиона будут свои задания, соответствующие их уровню подготовки (Rx'd и Scaled). Такой концепт делает победу в отборочном этапе важным инструментом, и позволяет накалить спортивный азарт и интерес к соревнованиям, также это открывает тактический потенциал для команды, но и накладывает определенные риски в выборе, так как выбранное ими задание может оказаться очень выгодным для команд-соперников.