

# X-MAS CUP 2023

## Qualification Event

### 1. Общие положения отборочного комплекса

Отборочный этап будет состоять из двух заданий. Выполнение заданий строго по указанному порядку не обязательно, между заданиями может быть какой-угодно отдых, вплоть до выполнения в разные дни, оцениваться комплексы будут отдельными позициями. Внутри заданий существует строгий порядок выполнения, он должен выполняться без отхождений, иначе команде будет засчитано Major Penalty , что приведет к аннулированию результата комплекса. Исключение составляет случай, когда атлеты выполнили все заданное число повторений в движении и перешли к следующему , но при проверке судья засчитал “No Rep” (данный случай допустим, так как проверка заданий проходит не в формате живого судейства).

Формы загрузки для заданий:

<https://forms.gle/TX8t5i8G3Pu6rtK27>

Видеосъемка должна осуществляться при помощи любого видеозаписывающего устройства согласно правилам съемки CrossFit Competition Rulebook 2023, также допускается съемка при помощи приложения WoD Proof. Штрафные санкции за нарушение стандартов движений регламентированы в CrossFit Competition Rulebook 2023.

Рекомендации к видео, гарантирующие технически верную запись комплекса:

- На видео присутствует таймер, отсчитывающий время (в том числе внутренний таймер WoD Proof или его аналогов)
- 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 виды все дополнительные нагрузки (блины, замки), коробки 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. Если на оборудовании производителем не указан вес / высота - ОБЯЗАТЕЛЬНО взвешивание / замер высот на камеру (в т.ч. высоты для бросков мяча)
- Для выполнения заданий с использованием грифа четко регламентирован вес для М -20 кг, для Ж - 15 кг.

### 2. Задания отборочного этапа

**Event 1 “TRIANGLE”**  
**Time Cap: 10’**

- **Buy in: 1 athlete - 1 move**
  - 15 burpee box jump 60/50 cm
  - 45 wb shots 9/6 kg
  - 30 power snatch 50/35 kg
- **AMRAR in rest time:**
  - 30 double synchro pull-up
  - 20 triple synchro single arm devil press 22,5 / 15 kg

#### **Обзор задания:**

- **TIME CAP** - крышка, она же ограничение по времени, т.е. временная рамка для выполнения задания
- **TIEBREAK TIME** - время выполнения части "BUY IN" - влияет на результат команд с одинаковым кол-вом раундов
- **AMRAP** - *as many rounds as possible* - как можно больше раундов, в зачет идет кол-во раундов + повторы в последнем незакрытом (при наличии)
- **Double Synchro** - *двойной синхрон* - т.е. два атлета любого пола
- **Triple Synchro** - *тройной синхрон* - т.е. три атлета - вся команда

Задание отборочного этапа тестирует навыки в силовых, гимнастических и общих движениях как команды, так и атлетов по отдельности.

Внутри задания есть два этапа - первый "BUY IN" - входная часть задания, в котором каждому атлету необходимо выполнить 1 из заданий (берпи через коробку, броски в цель, рывок в стойку), каждый атлет может выбрать только **ОДНО ДВИЖЕНИЕ**, и выполнить полное его кол-во, предписанное заданием, меняться в выбранных упражнениях **НЕЛЬЗЯ**, задача сделать как можно быстрее, так как после него наступает **TIE BREAK TIME**, время которое в дальнейшем может повлиять на результат команды в целом. Все три упражнения выполняются по порядку, предписанным заданием, не как иначе сделать нельзя, прежде чем переходить к броскам мяча нужно закончить все берпи через коробку и т.д.

Второй этап - командный, где проверяется навыки синхрона внутри команды, в синхронных подтягиваниях выполняют задание только два атлета, смена произвольная, атлеты могут меняться как захотят. В дьявольских жимах гантели работают все атлеты, смена рук произвольна.

Как только истекает общее время повторения перестают учитываться судьей.

**ВНИМАНИЕ:** Два результата задания - время первой части и кол-во раундов во второй части являются обязательным для занесения в форму задания.

### **Event 2 "HAA (Heavy As Ass)"**

**For Time: Time Cap: 8'**

- **21-15-9**
  - Triple synchro thrusters 45/30
- **6-9-12**
  - Triple synchro d-ball clean 40/20

#### **Обзор задания:**

- **TIME CAP** - крышка, она же ограничение по времени, т.е. временная рамка для выполнения задания
- **Triple Synchro** - *тройной синхрон* - т.е. три атлета - вся команда

Задание отборочного этапа тестирует навыки в скоростно-силовых движениях и навык синхрона в них  
Формат выполнения подразумевает выполнение всей командой с синхронном 21 трастер, затем 6 взятий набивного мяча на плечо, после этого команда возвращается к штанге и повторяет все по-новой с новым количеством повторений. После выполнения последнего подъема мяча подсчет времени останавливается.

### 3. Стандарты движений

---

#### Бурpee box jump - берпи с прыжком на коробку

 Бурpee Box Jump

**Описание движения** - Атлет стоит на полу перед коробкой, после чего выполняет опускание на пол через отшагивание или отпрыгивание, после чего поднимается и выполняет прыжок на коробку перед ним (для М - 60 см, для Ж - 50 см)

**Точка контроля/синхрона** - Первая - на полу, касаясь грудью и бедрами пола; Вторая - на коробке в полном распрямлении в ТБС и коленных суставах

**Допускается** - Не полностью распрямляться для прыжка на коробку прыжок с любой позиции (фронтально, боком)

**Запрещается** - Упор руками для помощи в прыжке, зашагивание на коробку, распрямление в ТБС и коленях упираясь руками, прыжок в разножку или с разбега (разбег - более 2 шагов вперед по направлению к коробке)

#### Wallball shots - Броски мяча в цель

 Wall Ball

**Описание движения** - Атлет стоит на полу, мяч находится на полу неподвижно (при первом повторе) или на груди в упоре руками (при втором и последующих повторях в серии), атлет выполняет взятие мяча на грудь и опускается в сед после чего выполняет подъем из седа с последующим немедленным броском мяча в цель (для М - 3м, для Ж - 2.7м), после чего либо ловит мяч на позицию груди в упор руками, либо позволяет мячу упасть до полной остановки на полу

**Точка контроля/синхрона** - Первая - в нижней точке седа складка ТБС ниже коленного сустава, локти не касаются коленей; Вторая - мяч любой своей частью достиг цели на указанной высоте или выше

**Допускается** - Взятие мяча в сед

**Запрещается** - Взятие мяча в отбив от пола, касание локтями коленей при опускании вниз

#### Power snatch - Рывок штанги в стойку

 Power Snatch

**Описание движения** - Атлет на полу перед штангой, в стартовой позиции для рывка, штанга на полу, обе руки атлета удерживают гриф, после чего атлет выполняет подъем штанги в позицию над головой одним движением без остановки в промежуточных позициях, в верхней части фиксирует снаряд для частоты осмотра движения, после опускает штангу на пол под контролем или сбросом перед собой.

**Точка контроля/синхрона** - В верхней позиции штанга над / позади головы, полное распрямление в локтевых суставах, ТБС, коленях, стопы находятся на одной фронтальной линии

**Допускается** - Использование накладок / кистевых бинтов на руки или намоток на пальцы, рывок в ножницы (с последующим выведением стоп во фронтальную линию)

**Запрещается** - Использование лямок или других захватных приспособлений, рывок в карман (остановка штанги в позиции складки ТБС для дальнейшего подъема), любая остановка штанги после ее съема с пола до конечной позиции

## Double synchro pull-up - Синхронные подтягивания (два атлета)

▶ Strict Pull Up - OPEX Exercise Library

**Описание движения** - Два атлета (любой пол , смена по усмотрению в любой момент до старта след повтора) стоят на полу , после чего запрыгивают (или залезают через приспособления) на турник, стопы не касаются пола , руки выпрямлены в локтях , далее атлеты любым способом выполняют подтягивания и фиксируют свое положение синхронно (т.е. в один момент времени) в позиции подбородком над проекцией перекладины (упираться подбородком в турнике не требуется и не рекомендуется для безопасности) , после чего выполняют спуск в стартовую позицию или спрыгивают с турника

**Точка контроля/синхрона** - Оба атлета висят на турнике подбородком над проекцией турника

**Допускается** - Использование накладок ИЛИ намоток на турнике , намоток на пальцы. Подтягивания можно выполнять строго, киппинг, баттерфляй (рекомендуется использовать один тип обоим атлетам для частоты просмотра)

**Запрещается** - Использовать резинки и другие вспомогательные инструменты для подтягиваний, прыжковые подтягивания, подтягивания обратным хватом

## Triple synchro single arm devil press - Синхронные дьявольские жимы 1 гантели (Три атлета)

▶ Single Arm Devil's Press

**Описание движения** - Три атлета стоят на полу , гантели перед ними указанных весов для М и Ж, далее все атлеты выполняют захват гантели любой рукой (рекомендуется одной и той же для частоты просмотра) и выполняют упор лежа , ждут всех атлетов в этой позиции, после чего поднимаются и выполняют подъем гантели над головой любым из доступных способов , фиксируя синхронно гантель в позиции над / позади головы, после чего повторяют повторение ОБЯЗАТЕЛЬНО меняя руку , или останавливая гантель на полу для отдыха

**Точка контроля/синхрона** - Первая - на полу, все атлеты лежат касаясь грудью и бедрами пола, одна рука держит гантель ; Вторая - все атлеты держат гантель над головой или позади нее, в полном распрямлении в локте , ТБС и коленях, вторая рука свободна от упоров в корпус или бедро , работающую руку

**Допускается** - Подъем над головой рывком или через взятие на грудь с последующим выталкиванием , жимом. Использование кистевых бинтов, намоток на пальцы, поясов для поддержки корпуса. Смена руки в воздухе на любом уровне или смена на полу, смена руки ОБЯЗАТЕЛЬНА

**Запрещается** - не менять руку после успешного повторения, лямки или любые другие захватные приспособления, касание грудью не пола а гантели (см. точку синхрона/контроля) , упор свободной рукой в любую часть тела при выполнении всего движения

## Triple synchro thrusters - Синхронные трастеры (Три атлета)

▶ Thruster - OPEX Exercise Library

**Старт движения** - Атлеты стоят перед штангами , штанги на полу в один уровень со стопами атлетов (т.е. не на плинтах или блинах) далее атлеты выполняют подъем на грудь (в стойку или сразу в сед) и опускаются вниз до первой позиции контроля (НЕ СИХРОННО) , после чего одним движением поднимаются до позиции стойки и дожимают штангу в позицию над головой , синхронизируясь в этой точке в один момент времени, после синхрона атлеты могут выполнить повторное движение без спуска штанги на пол или спустить ее на пол для отдыха.

**Точка контроля/синхрона** - Контроль седа - в нижней точке складка ТБС атлета ниже коленного сустава, локти не касаются коленей; Синхрон - в верхней позиции все атлеты держат штангу над головой или позади нее, полное распрямление в локтях, ТБС и коленях, стопы на одной фронтальной линии

**Допускается** - взятие в сед, рассинхрон в нижней точке (там смотрят только на глубину седа каждого отдельного атлета)

**Запрещается** - остановка после приседания для последующего жима, второй подсед после дожима штанги, использование хватных приспособлений типа лямок

### Triple synchro D-Ball clean - Синхронные взятия мяча (Три атлета)

▶ D-Ball Clean

**Старт движения** - Атлеты стоят перед мячами, мячи на полу в один уровень со стопами атлетов (т.е. не на плитках или блинах) далее атлеты выполняют подъем на плечо (в стойку или через карман) и ждут всех членов команды в этой позиции для синхрона, придерживая мяч одной или двумя руками, после чего могут сбросить мяч ПЕРЕД собой для отдыха или последующего подъема

**Точка контроля/синхрона** - Все атлеты удерживают мяч в верхней позиции на плече, придерживая рукой / руками мяч находится на одной линии с головой в полном распрямлении ТБС и коленей, стопы на одной фронтальной линии

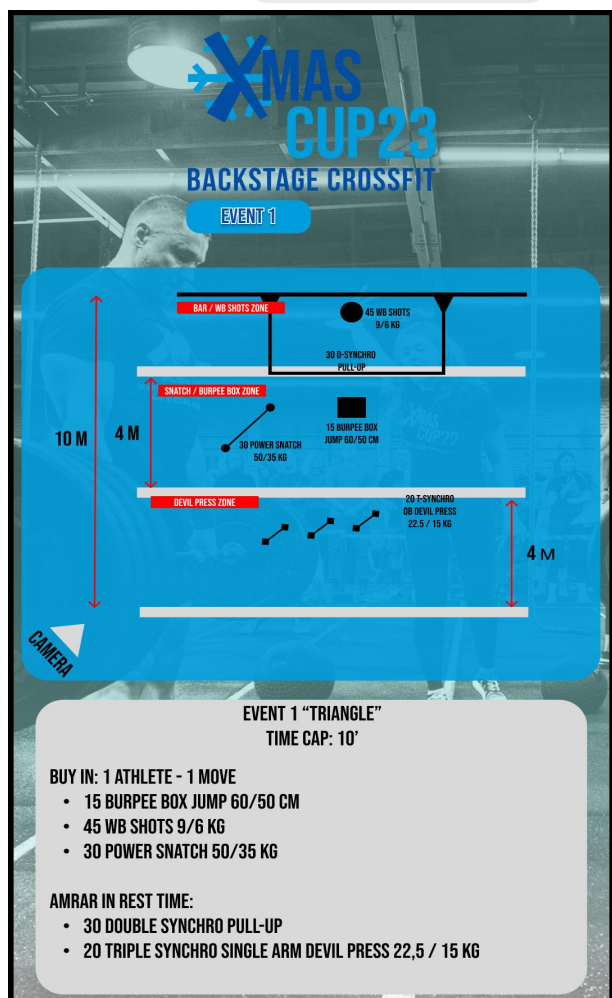
**Допускается** - Взятие в стойку, через карман (прокатывая по корпусу), намотки на пальцы или/и кистевые бинты

**Запрещается** - Использовать пакеты на предплечья или любые приспособления для увеличения трения предплечья и мяча

## 4. Рекомендуемая разметка для комплекса

**Внимание!** Данный план РЕКОМЕНДУЕМ для лучшего осмотра комплекса судьей и не возникновения спорных ситуаций из-за некорректного расположения оборудования / атлетов внутри съемочной зоны комплекса

Event 1 ( 📄 FloorPlan Event 1.jpg)



Event 2 ( 📄 FloorPlan Event 2.jpg)

