

ONLINE-соревнования

X-MAS CUP 2021

1. Общие положения

Соревнования для ONLINE дивизиона состоят из трех связанных ивентов, выполнение всех является необходимым критерием для получения результата. Невыполнение любого из заданий также будет являться результатом с низшим балом по лидерборду (т.е. последнее место в комплексе). Все задания необходимо выполнить в срок с 17.12.21 по 19.12.21 включительно. Количество попыток может быть любое, но в зачет пойдут только те, которые будут отправлены в форме (в форме указывается ссылки на каждый ивент). Форма для отправки заданий закроется 19.12.21 в 23:59 по МСК.

Видеосъемка должна осуществляться при помощи любого видеозаписывающего устройства согласно правилам съемки CrossFit Competition Rulebook 2021, также допускается съемка при помощи приложения WoD Proof. Штрафные санкции за нарушение стандартов движений регламентированы в п. 1.25 CrossFit Competition Rulebook 2021.

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-соревнованиях и не состоящие в основном составе команды.
- Все используемое оборудование находится в кадре в полном объеме - на штанге видны все дополнительные нагрузки (блины, замки), перекладина

турника, на котором будет происходить выполнение комплекса, видна в полном объеме

- 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 или после выполнения комплекса предъявите на камеру загруженный вес на штангах, гантелях, показав маркировку блинов, грифов, гантелей. Вес замков-зажимов типа пружин не учитывается. Любые другие замки, в случае их учета как веса, должны быть взвешены и вес показан на видео. В случае с заданиями, где используются высоты (коробка, стена и т.п.) необходимо при помощи линейки-рулетки показать требуемую высоту.

2. Event 1. “Heavy metal”

Набрать сумму лучших подходов каждого атлета в связке:

- 2 рывка с вися в стойку + 1 приседание со штангой над головой

Крышка 8'

2.1 Стандарты движений

- **Вес на штанге атлеты собирают самостоятельно**, только члены команды могут помогать собирать вес;
- **Связка выполняется touch and go**, т.е. без сброса штанги из рук, **не допускается** сброс штанги после первого рывка, в таком случае атлету необходимо начать связку заново;
- **Для старта движения** атлету необходимо выполнить становую тягу с полным распрямлением в коленных, локтевых и тазобедренном суставах;
- **Начало рывка с вися** - на уровне не ниже колен, если атлет при опускании для подрыва ушел ниже колена и не сбросил штангу, необходимо повторно выполнить становую тягу с полным распрямлением;

- **Рывок с вися** выполняется единым движением, без остановки на уровне плеч, допускается дожим на уровне выше головы;

- **Повторение засчитывается** при полном распрямлении атлетом в коленных, тазобедренном и локтевых суставах, ноги находятся на единой фронтальной линии, штанга находится над головой или позади нее;

- **После второго рывка с вися атлет выполняет оверхэд приседание** (т.е. со штангой над головой), для чего ему необходимо уйти в позицию седа так, чтобы тазобедренная складка оказалась ниже уровня коленного сгиба, руки при этом могут быть чуть согнуты в локтях, но не касаться любой другой части тела;

Повторение засчитывается после подъема из седа при полном распрямлении атлетом в коленных, тазобедренном и локтевых суставах, ноги находятся на единой фронтальной линии, штанга находится над головой или позади нее;

- **Допускается** работа одним атлетом несколько раз подряд (т.е. атлет выполнил всю связку и решил повысить вес, попробовав новый подход);

- **Результат команды** - сумма лучших подъемов каждого атлета. В случае, если у команд будут одинаковые результаты в сумме, на позиции выше в лидерборде будет команда с лучшим весом по подъему у Ж.

3. Event 2. “Synchrophasotron”

На время, крышка 10'. 21-15-9

- три синхронный рывок гантели 22,5/15 кг
- три синхронные прыжки через коробку 60/50 см

После 21-15-9 сделать сразу же AMRAP (по очереди, один работает - двое отдыхают)

- Двойные прыжки на скакалке

ВАЖНО!

После 9 синхронных прыжков через коробку наступает TIE-BREAK, т.е. время завершения задания, в случае одинаковых результатов двойным прыжкам

команда с наименьшим TIE-BREAK будут находиться выше в позиции лидерборда.

3.1 Стандарты движений

Тройной синхронный рывок гантели

- **рывки гантелей выполняются всеми членами команды сразу, в один момент времени;**
- в стартовом положении **гантель находится на полу обеими головками** снаряда и каждый новый повтор должен выполняться со стартового положения;
- **допускается** смена руки на полу, в виси перехватом не выше уровня взгляда;
- **не допускается** рывок через плечо, т.е. с подъемом на плечо и последующим подъемом над головой;
- **не допускается** ассистирование свободной рукой (упор в любую часть тела, толкание гантели и т.п.);
- **точка синхрона** и зачета движения - все атлеты находятся с гантелью над головой, в полном распрямлении в тазу, коленях, локте (удерживающей гантель)

Тройной синхронный прыжок через коробку

- **прыжки через коробку выполняются всеми членами команды сразу, в один момент времени, высота коробки для М-атлетов = 60 см, для Ж-атлета 50 см;**
- в стартовом положении **атлеты находятся на полу обеими ногами с одной стороны коробок** и каждый новый повтор должен выполняться со стартового положения;
- **атлеты выполняют прыжок с двух ног на коробку**, при приземлении на нее верхней поверхности касаются только стопы, в случае если один из атлетов нарушил данное правило, только ему необходимо выполнить повторный прыжок на коробку с той же стороны откуда начал провальный повтор;
- **после приземления** на коробку атлеты сшагивают или спрыгивают на другую сторону от коробки;

- **допускается** не полное распрямление на коробке
- **не допускается** выполнение прыжков через упор в бедра, колени или любую другую часть тела;
- **не допускается** использование вспомогательных инструментов для прыжков - батуты и т.п.;
- **точка синхрона** и зачета движения - все атлеты находятся в один момент времени с одной стороны от коробок, противоположной стартовой позиции перед прыжком

Двойные прыжки на скакалке

- **Двойные прыжки** на скакалке выполняются одним атлетом, двое других отдыхают и ждут своей очереди
- **Атлет начинает** движение с поднятия скакалки с пола и хвата каждой рукой за разные ручки скакалки;
- **Допускается** использования скакалок любого типа и толщины троса, формы и материала ручки;
- **Во время прыжка** скакалка должна пройти под ногами атлета два раза
- **Прыжки** выполняются с двух ног одновременно;
- **Допускается** делать микс, т.е. сочетать одинарные и двойные прыжки, но в зачет пойдут только двойные прыжки;

4. Event 3. “One man army”

AMRAP 16' (один делает целиком раунд, двое отдыхают)

M1-Ж-M2- и т.д.

- 16 бросков мяча в цель 9/6 кг
- 8 подносов носков к перекладине
- 4 трастера 60/40 кг
- 12 подтягиваний до подбородка

4.1 Стандарты движений

- **Задание** выполняется командой эстафетным форматом М1-Ж.М2 - т.е. сначала целиком раунд делает один атлет-мужчина, затем атлет-женщина, потом второй атлет-мужчина, после этого последовательность повторяется и так до конца времени;

- Пока атлет не выполнил раунд целиком, смена - **ЗАПРЕЩЕНА**;

Броски мяча в цель

- **Старт движения** - с пола в первый раз, затем при повторном движении в положении стойки;

- **Допускается взятие мяча** - в сед кластером, в стойку. Взятие мяча в отбив с пола **ЗАПРЕЩЕНО**;

- **В нижней точке** - тазобедренная складка опускается ниже коленного сгиба, локти не касаются коленей;

- **В верхней точке** - мяч касается стены выше разграничительных линий. Для мужчин - 3м, для женщин - 2,7м;

- **Повторение засчитано**, когда атлет достиг всех требований сначала в нижней точке, затем верхней точке за один подход без сброса мяча на пол.

Подносы носков к перекладине

- **Старт движения** - в вися на турнике, локти выпрямлены, пятки находятся за линией турника;

- **В верхней точке** - одновременное касание носками перекладины. Разрешено касание носком, частью стопы над или под пальцами. Ноги находятся внутри хвата руками;

- **Повторение засчитано**, когда атлет выполнил все требования к стандарту в вися и верхней точке.

Трастер

- **Старт трастера** - с пола в сед или со стойки на груди. Кластер разрешен.

- **Удержание штанги** - на плечах, локти должны быть не ниже вертикальной проекции штанги;

- **В положении сидя** - таз опускается ниже параллели с полом, локти не касаются коленей
- **Выталкивание штанги разрешено только** через жимовой швунг, единым движением без остановки в стойке. Любые другие способы выбрасывания запрещены.
- **В верхней точке** - атлет удерживает штангу на выпрямленных руках, не сгибая в локтях. Полное выпрямление в коленях, бедрах, стопы полностью стоят на полу на одной фронтальной линии, штанга находится над головой или позади нее.

Подтягивания на турнике

- **Старт движения** - с запрыгивания на турник в позицию распрямления локтей и вися (т.е. ноги не касаются пола, в т.ч. во время подтягиваний);
- **Допускается** заход на турник через hollow hop in (т.е. переход на турник сразу в позицию холлоу, но с учетом выпрямленных локтей);
- **Допускается** выполнение подтягиваний строгим стилем, киппингом, баттерфляем;
- **Не допускается** использование вспомогательных инструментов для подтягиваний - лямки, резина, любое иное оборудование помогающее подтягиваться;
- **Допускается** использование гимнастических накладок **ИЛИ** намоток на турник;
- **В верхней точке** - атлет находится в позиции подбородка над турником, в т.ч. при выполнении баттерфляй подтягиваний;
- **Повторение засчитано**, когда атлет выполнил все требования к стандарту в вися и верхней точке.