

# Отборочный комплекс OFFLINE-соревнований X-MAS CUP 2021

## 1. Общие положения отборочного комплекса

Отборочный комплекс состоит 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 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-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), 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.

## 2. Отборочный комплекс

A1. На время, крышка 5'

Набрать максимальный тоннаж **на команду** (по очереди M1-Ж-M2 и т.д. в таком же порядке)

- взятие штанги в сед 60/40 кг
- 

Отдых 2'

---

A2. Как можно быстрее, крышка 8'

- 21 тройной синхронный рывок гантели 22,5/15 кг
- 21 двойные синхронные (M1+Ж) подтягивания
- 15 тройной синхронный рывок гантели 22,5/15 кг
- 15 двойные синхронные (M1+M2) подтягивания
- 9 тройной синхронный рывок гантели 22,5/15 кг
- 9 двойные синхронные (M2+Ж) подтягивания (TIEBREAK!)

A3. Сразу после выполнения A2, AMRAP

- Боковые берпи через штангу (по очереди M1-Ж-M2 и т.д. в таком же порядке)
- 

## 3. Стандарты движений

A1.

Набрать максимальный тоннаж **на команду** (по очереди M1-Ж-M2 и т.д. в таком же порядке) - 2 взятия штанги в сед 60/40 кг.

- **вес на штанге статичен**, двум M можно работать на разных штангах

.при условии что все оборудование в кадре на момент выполнения взятий;

- **допускается** взятие в сед, в стойку или полуподсед с последующим фронтальным приседанием;

- **допускается** сброс штанги после первого взятия с полным

выпрямлением из седа, **но** следующий подъем начинать только после

полной остановки штанги на полу;

- **НЕ допускается** работа одним атлетом подряд (т.е. атлет выполнил два взятия в сед и передал эстафету, подход сразу же на следующие взятия не засчитывается);
- в позиции седа со штангой на груди тазобедренная складка атлета должна быть ниже уровня коленного сгиба, локти не касаются коленей;
- финальной точкой взятия в сед считается положение атлета со штангой на груди в позиции распрямления после седа - штанга на плечах, стопы находятся на одной прямой линии, полное распрямление в задействованных коленных и тазобедренных суставах

## **A2.**

- 21 тройной синхронный рывок гантели 22,5/15 кг
- 21 двойные синхронные (M1+Ж) подтягивания
- 15 тройной синхронный рывок гантели 22,5/15 кг
- 15 двойные синхронные (M1+M2) подтягивания
- 9 тройной синхронный рывок гантели 22,5/15 кг
- 9 двойные синхронные (M2+Ж) подтягивания (TIE-BREAK!)

### **ВАЖНО!**

Подтягивания выполняются неполным составом, т.е. на первые 21 подтягивания идут M1 и Ж, на 15 подтягиваний идут оба M, на последние 9 подтягиваний идут M2 и Ж.

После 9 подтягивания наступает TIE-BREAK, т.е. время завершения задания, в случае одинаковых результатов по тоннажу и/или берпи команда с наименьшим TIE-BREAK будут находиться выше в позиции лидерборда.

### **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;
- **атлеты выполняют рывок одинаковой рукой** (например, все с правой) и каждое новое повторение меняют руку;
- **допускается смена руки на полу, в висе 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)

### **Двойные синхронные подтягивания**

- **подтягивания выполняются двумя атлетами** согласно ростеру , указанному в задании (см. п.2);
- **атлеты начинают подтягивания** с запрыгивания на турник в позицию распрямления локтей и висе (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;
- **точка синхрона** и зачета движения - оба атлета находятся в один момент времени в позиции подбородка над турником , в т.ч. при выполнении баттерфляй подтягиваний

### **Боковые берпи через штангу**

- **атлет начинает** движение с опускание на пол рядом со штангой (штанга может быть одна на всех трех атлетов);
- **допускается** опускание и подъем через подшагивание и подпрыгивание;
- **в нижней позиции** атлет касается грудью и бёдрами пола;
- перепрыгивания выполняются с двух ног одновременно;
- **распрямление** во время выполнения бёрпи не обязательно;
- **при касании** ногами штанги при перепрыгивании повторение не засчитывается

**4. Комплекс оценивается по 3 критериям:**

- 1) Тоннаж, набранный в первой части задания (A1)
- 2) Время выполнения части A2 - он же будет являться TIEBREAK
- 3) Суммарное количество берпи на команду (A3)