

CrossFit® Siberian Showdown 2019

ONLINE QUALIFIER 19.2

Выполнить на время:

- 45 Двойных прыжков со скакалкой
- 15 Отжиманий в стойке на руках
- 15 Взятий на грудь мужчины 80 / женщины 47,5 кг
- 45 Двойных прыжков со скакалкой
- 15 Отжиманий в стойке на руках
- 12 Взятий на грудь 90 / 55 кг
- 45 Двойных прыжков со скакалкой
- 15 Отжиманий в стойке на руках
- 9 Взятий на грудь 100 / 62,5 кг
- 45 Двойных прыжков со скакалкой
- 15 Отжиманий в стойке на руках
- 6 Взятий на грудь 110 / 70 кг
- 45 Двойных прыжков со скакалкой
- 15 Отжиманий в стойке на руках
- 3 Взятия на грудь 120 / 77,5 кг

Лимит времени: 17 минут

Результат комплекса: время выполнения. Если атлет не успел закончить комплекс до отведенного лимита, результат: 17:00 плюс 1 сек за каждое невыполненное повторение.

Тайбрейк: отметка времени после последней выполненной серии в 15 повторений Отжиманий в стойке на руках. В случае, если атлеты выполнили одинаковое количество повторений их результаты будут ранжироваться по лучшему тайбрейку.

Стандарты выполнения упражнений

Двойные прыжки со скакалкой

Стандартные Двойные прыжки, когда за время прыжка атлета скакалка должна сделать два оборота вперед.



Отжимания в стойке на руках

Перед началом выполнения комплекса атлет должен обозначить на полу рядом со стеной место в форме прямоугольника размером 91 x 61 см для ограничения постановки рук. Во время выполнения упражнения ладони атлета не должны выходить за границы прямоугольника. Каждое повторение должно начинаться и заканчиваться в позиции стойка на руках, локти, бедра и колени полностью выпрямлены, пятки касаются стены. В нижней точке голова атлета должна

коснуться поверхности, которая находится на одном уровне с руками.



Взятия на грудь

Допустимы Взятия на грудь любым способом – в стойку, в сед, в ножницы.

Выполнение в отбив недопустимо.

Повторение засчитывается, когда штанга находится на плечах, при этом локти выведены вперед за плоскость грифа, бедра, колени, локти полностью выпрямлены, носки на одной фронтальной линии.

На смене веса допустима помощь ассистентов.

Веса для атлетов категории **TEENS 16-17:**

- юноши 50-60-70-80-90

- девушки 40-45-50-55-60

Видеозапись выполнения комплекса

Перед началом выполнения комплекса атлет должен представиться в камеру, назвав свое имя и фамилию, и снять используемый инвентарь так, чтобы ясно было видно его соответствие заданным стандартам, будь то размеры или веса.

Таймер с текущим временем должен быть виден на протяжении выполнения атлетом всего комплекса. Использование приложений для съемки со встроенным таймером допустимо.

Атлет несет ответственность за то, чтобы во время просмотра видео судьям было ясно видно соответствие выполняемых движений заданным стандартам.

ONLINE QUALIFIER 19.2**ПРОТОКОЛ**

	Раунд 1	Тайбрейк
45 ДП	45	
15 Отжиманий в стойке на руках	15	
15 Взятий на грудь 80/47,5	15	

75

	Раунд 2	Тайбрейк
45 ДП	45	
15 Отжиманий в стойке на руках	15	
12 Взятий на грудь 90/55	12	

147

	Раунд 3	Тайбрейк
45 ДП	45	
15 Отжиманий в стойке на руках	15	
9 Взятий на грудь 100/62,5	9	

216

	Раунд 4	Тайбрейк
45 ДП	45	
15 Отжиманий в стойке на руках	15	
6 Взятий на грудь 110/70	6	

282

	Раунд 5	Тайбрейк
45 ДП	45	
15 Отжиманий в стойке на руках	15	
3 Взятий на грудь 120/77,5	3	

345

Лимит: 17:00

АТЛЕТ _____

РЕЗУЛЬТАТ _____ (время окончания комплекса либо, если комплекс не был закончен в отведенный лимит времени, 17:00 + 1 сек за каждое невыполненное повторение)

ДАТА _____

СУДЬЯ _____