



## Югория Жизнь

представляет

Отборочный комплекс CFSS 21.2  
Команды

**Часть 1.** Выполняют М1 и Ж1

На время:

- 15-12-9 Становые тяги 140/95 кг
- 21-15-9 Отжимания в стойке на руках

Лимит: 5 мин

**Часть 2.** Выполняют М2 и Ж2

На время:

- 15-12-9 Отжимания в стойке на руках строгие с дефицитом 5/3 см
- 21-15-9 Становые тяги сумо с высокой протяжкой 50/35 кг

Лимит: 5 мин

**Окончание срока внесения результатов: 20 сентября, 23:59 (время московское)**

Отборочный комплекс 21.2 "С'тон Team" состоит из двух частей, каждую из которых выполняют один из Мужчин и одна из Женщин. Атлеты выполняют комплекс по отдельности.

### Часть 1

Перед выполнением комплекса Атлет, не касаясь инвентаря, ожидает начала отсчета времени на секундомере. После начала отсчета времени Атлет поднимает штангу и выполняет 15 Становых тяг. Затем Атлет переходит к выполнению 21 Отжимания в стойке на руках, после чего ко второму раунду, в котором выполняет 12 Становых тяг и 15 Отжиманий в стойке на руках. Затем - к третьему, в котором выполняет по 9 Становых тяг и Отжиманий в стойке на руках. Как только заключительное, девятое повторение в Отжиманиях в стойке выполнено, секундомер останавливается и истекшее время засчитывается в качестве результата Атлета в данном комплексе. Если Атлет не успел выполнить предписанное количество повторений, то результатом будет являться лимит времени (05:00) плюс одна секунда за каждое невыполненное повторение.

### Часть 2

Перед выполнением комплекса Атлет, не касаясь инвентаря, ожидает начала отсчета времени на секундомере. После начала отсчета времени Атлет выполняет 15 Отжиманий в стойке на руках строгих с дефицитом 5/3 см. Затем Атлет переходит к выполнению 21 Становой тяге сумо с высокой протяжкой, после чего ко второму раунду, в котором выполняет 12 Отжиманий в стойке на руках строгих с дефицитом и 15 Становых тяг сумо с протяжкой. Затем - к третьему, в котором выполняет по 9 Отжиманий в стойке на руках строгих с дефицитом и Становых сумо с протяжкой. Как только заключительное, девятое повторение Становых сумо выполнено, секундомер останавливается и истекшее время засчитывается в качестве результата Атлета в данном комплексе. Если Атлет не успел выполнить предписанное количество повторений, то результатом будет являться лимит времени (05:00) плюс одна секунда за каждое невыполненное повторение.

С момента начала комплекса и до его окончания никто кроме атлета не должен касаться инвентаря.

## СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ

### Становая тяга

Атлет поднимает штангу с пола до достижения позиции, в которой его бедра и колени полностью выпрямлены, а плечи находятся за фронтальной плоскостью штанги.

Руки атлета должны оставаться прямыми на протяжении всего движения. Намеренный разгон штанги при опускании с целью использовать инерцию отбива в следующем повторении недопустим.

Руки атлета должны находиться по сторонам от коленей, выполнение становой тяги в стиле сумо недопустимо.

Перед началом каждого повторения бампера с обеих сторон штанги должны коснуться пола одновременно. Использование замков на штанге обязательно. Вес замков не учитывается при выставлении указанного в комплексе веса штанги.

### Становая тяга сумо с высокой протяжкой

При выполнении Становых сумо с протяжкой в начальной позиции руки Атлета находятся между коленями. Атлет поднимает штангу с пола до уровня ключиц или выше, локти при этом должны находиться над или на уровне грифа, а бедра и колени должны быть полностью выпрямлены.

Перед началом каждого повторения бампера с обеих сторон штанги должны коснуться пола одновременно. Использование замков на штанге обязательно. Вес замков не учитывается при выставлении указанного в комплексе веса штанги.

### Отжимания в стойке на руках

Перед началом выполнения комплекса атлет должен обозначить на полу рядом со стеной место в форме прямоугольника размером 91x61 см для ограничения постановки рук. Во время выполнения упражнения атлет не должен касаться границ прямоугольника.

Каждое повторение должно начинаться и заканчиваться в позиции стойка на руках, локти, бедра и колени полностью выпрямлены, пятки касаются стены на расстоянии друг от друга не шире, чем постановка рук.

В нижней точке голова атлета должна коснуться поверхности, которая находится на одном уровне с руками.



### Отжимания в стойке на руках строгие с дефицитом

Перед началом выполнения комплекса атлет должен на полу, рядом со стеной выставить возвышения не менее 5/3 см для создания дефицита и обозначить место в форме прямоугольника размером 91x61 см для ограничения постановки рук. Во время выполнения упражнения атлет стоит на руках на возвышениях, не касаясь границ прямоугольника.

Каждое повторение должно начинаться и заканчиваться в позиции стойка на руках, локти, бедра и колени полностью выпрямлены, пятки касаются стены находясь на расстоянии друг от друга не шире, чем постановка рук.

В нижней точке голова атлета должна коснуться поверхности, которая находится на 5/3 см ниже, чем уровень постановки рук.

Выполнение Отжиманий киппингом недопустимо.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЭКИПИРОВКА И АКСЕССУАРЫ

Во время выполнения комплекса допускается использование поясных ремней, накладок, бинтов, неопреновых рукавов и прочих аксессуаров, однако их использование должно быть обусловлено повышением комфорта и безопасности атлетов, но не должно давать преимущество перед другими участниками. В случае если у судьи появляются сомнения в цели их использования, он вправе отказать в приеме результата.

## СТАНДАРТЫ ЗАПИСИ ВИДЕО

Перед началом выполнения комплекса Атлет должен представиться в камеру, назвав свое имя и фамилию, категорию, в которой выступает и снять используемый инвентарь так, чтобы было видно его соответствие заданным стандартам:

- гриф с производственной маркировкой веса и производителя,
- бампера с производственной маркировкой веса и производителя,

а также на камеру измерить рулеткой границы площадки для постановки рук на Отжиманиях и используемые для создания дефицита возвышения.

Если на инвентаре нет маркировки фирмы производителя и/или веса, его необходимо взвесить на весах, засняв весь процесс на видео.

Атлет несет ответственность за то, чтобы при просмотре видео судьям было отчетливо видно соответствие инвентаря и размеров заданным стандартам, а сам процесс замеров и взвешивания не вызывал сомнений.

Таймер с текущим временем должен быть виден на протяжении выполнения Атлетом всего комплекса. Для съемки комплекса допустимо использование официального приложения соревнований WODProof ([wodproff.com](http://wodproff.com)) с встроенным таймером.

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

Видео не должно быть отредактировано. Использование оптики, искажающей пропорции, недопустимо.

Видео должно быть выгружено на один из доступных видеохостингов (ютуб, вimeo и т.п.) и доступно для просмотра.

Внимание! Занесение результата невозможно, если видео выполнения комплекса не загружено и, соответственно, нет ссылки на него, а так как загрузка может потребовать много времени, следует загружать видео на хостинг заранее!

**Срок внесения результатов выполнения комплекса – 20 сентября, 23:59 (время московское), не может быть изменен ни по каким причинам!**

# CrossFit Siberian Showdown 2021. Qualifier 21.2

Категория Teams

ПРОТОКОЛ

## Часть 1

15 Становые тяги	15
21 Отжимания в стойке на руках	36
12 Становые тяги	48
15 Отжимания в стойке на руках	63
9 Становые тяги	72
9 Отжимания в стойке на руках	81

81

Лимит времени: 5:00

АТЛЕТ \_\_\_\_\_ РЕЗУЛЬТАТ \_\_\_\_\_

ДАТА \_\_\_\_\_ СУДЬЯ \_\_\_\_\_

## Часть 2

15 Отжимания в стойке на руках строгие с дефицитом	15
21 Становые тяги сумо с протяжкой	36
12 Отжимания в стойке на руках строгие с дефицитом	48
15 Становые тяги сумо с протяжкой	63
9 Отжимания в стойке на руках строгие с дефицитом	72
9 Становые тяги сумо с протяжкой	81

81

Лимит времени: 5:00

АТЛЕТ \_\_\_\_\_ РЕЗУЛЬТАТ \_\_\_\_\_

ДАТА \_\_\_\_\_ СУДЬЯ \_\_\_\_\_