

**Югория Жизнь**

представляет

Отборочный комплекс CFSS 21.3
Категория Elite**С'мон**

Выполнить на время 6 раундов:

- 10-9-8-7-6-5 Отжимания в стойке на руках строгие с дефицитом 5/3 см
- 10-9-8-7-6-5 Становые тяги 80/55 кг
- 5 м Выпады фронтальные 80/55 кг
- 10-9-8-7-6-5 Становые тяги 80/55 кг
- 5 м Выпады фронтальные 80/55 кг

Лимит времени: 16 мин**Окончание срока внесения результатов: 27 сентября, 23:59 (время московское)**

Вариации упражнений и весов для категории

Masters 35-39:

- Отжимания в стойке на руках с дефицитом 5 см строгие мужчины / 3 см киппинг женщины
- 75/50 кг

Вариации упражнений и весов для категорий

Masters 40+ и Rx:

- Отжимания в стойке на руках с дефицитом 5 см строгие мужчины / 3 см киппинг женщины
- 70/45 кг

Вариации упражнений и весов для категории

Juniors 18-21:

- Отжимания в стойке на руках киппинг
- 50/35 кг

Перед выполнением комплекса Атлет, не касаясь инвентаря, ожидает начала отсчета времени на секундомере. После начала отсчета времени Атлет встает в стойку на руках и выполняет 10 Отжиманий строгих с дефицитом. Затем Атлет переходит к выполнению 10 Становых тяг, после чего к Выпадам фронтальным - 5 м. Затем Атлет вновь выполняет 10 Становых тяг и 5 м Выпадами в обратном направлении. После этого Атлет переходит к выполнению следующих раундов, в которых повторения в Отжиманиях в стойке на руках и Становых тягах уменьшаются на одно с каждым последующим. Как только заключительные Выпады в шестом раунде выполнены, время на секундомере отмечается и засчитывается в качестве результата Атлета в данном комплексе.

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

СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ

Отжимания в стойке на руках строгие с дефицитом

Перед началом выполнения комплекса Атлету необходимо 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, корпус и руки на одной прямой линии, 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 уровня постановки рук.

Выполнение Отжиманий киппингом недопустимо.



Отжимания в стойке на руках с дефицитом (женщины, категории **Masters 35-39, 40+, Rx**)

Перед началом выполнения комплекса Атлету необходимо 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, корпус и руки на одной прямой линии, 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 3 см ниже уровня постановки рук.

Допустимо выполнение строгих Отжиманий и Отжиманий киппингом.

Отжимания в стойке на руках (категория **Juniors 18-21**)

Перед началом выполнения комплекса Атлету необходимо на полу, рядом со стеной обозначить место в форме прямоугольника размером 91x61 см для ограничения постановки рук. Во время выполнения упражнения атлет стоит на руках внутри прямоугольника не касаясь его границ.

Каждое повторение должно начинаться и заканчиваться в позиции стойка на руках, локти, бедра и колени полностью выпрямлены, корпус и руки на одной прямой линии, 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 одном уровне с руками.

Допустимо выполнение строгих Отжиманий и Отжиманий киппингом.

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.

Выпады фронтальные

Перед началом выполнения комплекса атлету необходимо нанести на полу разметку в виде линий, отмечающих пять метровых отрезков. Каждый пройденный отрезок считается за одно повторение.

Атлет начинает выполнять выпады из позиции стоя на прямых ногах со штангой на груди перед линией отрезка, носки на одной фронтальной линии. Удержание штанги допустимо любым способом. Выполняя выпад, атлет должен коснуться коленом пола. После каждого выпада Атлет должен встать, выпрямив опорную ногу и лишь затем выполнять следующий шаг. Для завершения заключительного пройденного отрезка Атлету, перед тем как сбрасывать штангу, необходимо поставить стопу за линию отрезка и затем приставить вторую ногу, полностью выпрямившись со штангой на груди.

Атлет должен чередовать ноги на каждый шаг Выпадом.

Подшагивание опорной ногой недопустимо.

При любом несоблюдении стандартов Атлет должен вернуться к началу отрезка, на котором была совершена ошибка.

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, используемые для создания дефицита возвышения и отрезки для ходьбы Выпадами.

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) 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, может быть отклонено.

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 – 27 сентября, 23:59 (время московское), не может быть изменен ни по каким причинам!

CrossFit Siberian Showdown 2021. Qualifier 21.3

ПРОТОКОЛ

Раунд 1

10 Отжимания в стойке на руках	10
10 Становые тяги	20
5 м Выпады фронтальные	25
10 Становые тяги	35
5 м Выпады фронтальные	40

Раунд 2

9 Отжимания в стойке на руках	49
9 Становые тяги	58
5 м Выпады фронтальные	63
9 Становые тяги	72
5 м Выпады фронтальные	77

Раунд 3

8 Отжимания в стойке на руках	85
8 Становые тяги	93
5 м Выпады фронтальные	98
8 Становые тяги	106
5 м Выпады фронтальные	111

Раунд 4

7 Отжимания в стойке на руках	118
7 Становые тяги	125
5 м Выпады фронтальные	130
7 Становые тяги	137
5 м Выпады фронтальные	142

Раунд 5

6 Отжимания в стойке на руках	148
6 Становые тяги	154
5 м Выпады фронтальные	159
6 Становые тяги	165
5 м Выпады фронтальные	170

Раунд 6

5 Отжимания в стойке на руках	175
5 Становые тяги	180
5 м Выпады фронтальные	185
5 Становые тяги	190
5 м Выпады фронтальные	195

Лимит времени: 16:00

АТЛЕТ _____ **РЕЗУЛЬТАТ** _____

ДАТА _____ **СУДЬЯ** _____