

**Югория Жизнь**

представляет

Отборочный комплекс CFSS 21.1**KaRændy**

Выполнить на время:

- 75 Броски медбола 9/6 кг
- 75 Рывки в стойку со штангой 35/25 кг
- 75 Броски медбола 9/6 кг

Лимит: 12 минут

Окончание срока внесения результатов: 18 сентября, 23:59 (время московское)

Teams:

Члены команды выполняют комплекс независимо друг от друга. Общий результат и видеоподтверждение выполнения комплекса от каждого члена команды вносит Капитан.

Вариант комплекса для категорий

Teens 16-17 и B(eginners):

Выполнить на время:

- 50 Броски медбола 9/6 кг
- 50 Рывки со штангой 35/25 кг
- 50 Броски медбола 9/6 кг

Лимит: 12 минут

Перед выполнением комплекса Атлет, не касаясь инвентаря, ожидает начала отсчета времени на секундомере. После начала отсчета времени Атлет поднимает медбол и выполняет 75 Бросков медбола. Затем Атлет переходит к выполнению 75 Рывков в стойку. Затем Атлет переходит к выполнению 75 Бросков медбола. Как только заключительный Бросок медбола выполнен, секундомер останавливается и истекшее время засчитывается в качестве результата Атлета в данном комплексе. Если Атлет не успел выполнить предписанное количество повторений до наступления установленного лимита, то результатом будет являться лимит времени плюс одна секунда за каждое невыполненное повторение. В таком случае при внесении результата атлету необходимо указать количество выполненных за 12 мин повторений. Система автоматически посчитает итоговый результат.

Вариант комплекса для категорий **Teens 16-17** и **B(eginners)** выполняется аналогично, в соответствии с предписанным количеством повторений.

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

СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ

Броски медбола

Высота цели для бросков медбола составляет 3 м для мужчин и 2,7 м для женщин и должна быть обозначена четко видимой линией.

На приседаниях с медболом, в момент прохождения Атлетом нижней позиции, должно быть отчетливо видно, что сгиб бедер опустился ниже уровня колен.

Повторение засчитывается, когда медбол касается цели на указанной высоте, либо выше.

При падении медбола, его недопустимо брать в отбив - для начала следующего повторения медбол должен быть поднят с пола. Допустим подъем медбола в сед.



Рывки в стойку

Подъем штанги с пола над головой должен быть выполнен одним непрерывным движением.

На протяжении всего движения штанги с пола до фиксации над головой паузы в любом положении недопустимы.

Перед началом следующего повторения бампера с двух сторон штанги должны одновременно коснуться пола.

Повторение засчитывается, когда штанга выведена во фронтальное положение над головой, при этом бедра, колени, локти полностью выпрямлены, носки на одной фронтальной линии.

Использование замков на штанге обязательно. Вес замков не учитывается при выставлении указанного в комплексе веса штанги.

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:

- медбол с производственной маркировкой веса и производителя,
 - гриф с производственной маркировкой веса и производителя,
 - бампера с производственной маркировкой веса и производителя,
- а также измерить рулеткой высоту до отметки в виде линии для Бросков медбола.

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 взвешивания и измерения 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, недопустимо.

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

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

Срок внесения результатов выполнения комплекса – 18 сентября, 23:59, не может быть изменен ни по каким причинам!

CrossFit Siberian Showdown 2021. Qualifier 21.1
ПРОТОКОЛ

75 Броски медбола 9/6 кг	75
75 Рывки в стойку 35/25 кг	150
75 Броски медбола 9/6 кг	225
	225

Лимит времени: 12:00

АТЛЕТ _____

РЕЗУЛЬТАТ _____

ДАТА _____

СУДЬЯ _____

CrossFit Siberian Showdown 2021. Qualifier 21.1
КАТЕГОРИИ **B(eginners) и **Teens****
ПРОТОКОЛ

50 Броски медбола 9/6 кг	50
50 Рывки в стойку 35/25 кг	100
50 Броски медбола 9/6 кг	150
	150

Лимит времени: 12:00

АТЛЕТ _____

РЕЗУЛЬТАТ _____

ДАТА _____

СУДЬЯ _____