



## Югория Жизнь

представляет

Отборочный комплекс CFSS 21.2  
Категория Elite

### Boomerang

Выполнить макс количество повторений  
за 8 мин:

- 12 Выходы на кольцах
- 10 Берпи фронтальные с Перепрыгиванием коробки 75/60 см
- 8 Подъемы на грудь и с плеч над головой 90/60 кг
- 1 мин отдых, затем:
- 8 Подъемы на грудь и с плеч над головой 90/60 кг
- 10 Берпи фронтальные с Перепрыгиванием коробки 75/60 см
- макс Выходы на кольцах

Тайбрейк: время после второй серии из  
10 Берпи с Перепрыгиванием коробки

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

Вариант комплекса для категории

### Masters 35-39:

Выполнить макс количество повторений за 8 мин:

- 12 Выходы на кольцах/на перекладине
- 10 Берпи фронтальные с Перепрыгиванием коробки 75/60 см
- 8 Подъемы на грудь и с плеч над головой 85/55 кг
- 1 мин отдых
- 8 Подъемы на грудь и с плеч над головой 85/55 кг
- 10 Берпи фронтальные с Перепрыгиванием коробки 75/60 см
- макс Выходы на кольцах/на перекладине

Варианты комплекса для категории

### Masters 40+ и Rx:

Выполнить макс количество повторений за 8 мин:

- 12 Выходы на перекладине
- 10 Берпи фронтальные с Перепрыгиванием коробки 75/60 см
- 8 Подъемы на грудь и с плеч над головой 80/50 кг
- 1 мин отдых
- 8 Подъемы на грудь и с плеч над головой 80/50 кг
- 10 Берпи фронтальные с Перепрыгиванием коробки 75/60 см
- макс Выходы на перекладине

Вариант комплекса для категории

**Juniors 18-21:**

Выполнить макс количество повторений за 8 мин:

- 12 Выходы на перекладине
- 10 Берпи фронтальные с Перепрыгиванием коробки 75/60 см
- 8 Подъемы на грудь и с плеч над головой 60/40 кг
- 1 мин отдых
- 8 Подъемы на грудь и с плеч над головой 60/40 кг
- 10 Берпи фронтальные с Перепрыгиванием коробки 75/60 см
- макс Выходы на перекладине

Вариант комплекса для категории

**Teens 16-17:**

Выполнить макс количество повторений за 8 мин:

- 18 Подтягивания до груди / Подтягивания
- 14 Берпи фронтальные с Перепрыгиванием коробки 60/50 см
- 10 Подъемы на грудь и с плеч над головой 55/35 кг
- 1 мин отдых
- 10 Подъемы на грудь и с плеч над головой 55/35 кг
- 14 Берпи фронтальные с Перепрыгиванием коробки 60/50 см
- макс Подтягивания до груди / Подтягивания

Вариант комплекса для категории

**B(eginners):**

Выполнить макс количество повторений за 8 мин:

- 18 Подтягивания киппингом
- 14 Берпи фронтальные с Перепрыгиванием штанги
- 10 Подъемы на грудь и с плеч над головой 55/35 кг
- 1 мин отдых
- 10 Подъемы на грудь и с плеч над головой 55/35 кг
- 14 Берпи фронтальные с Перепрыгиванием штанги
- макс Подтягивания киппингом

Во всех вариантах комплекса есть тайбрейк – промежуточный результат, который ранжирует атлетов в случаях, когда они показывают одинаковый итоговый результат в комплексе. Сразу после выполнения заключительного повторения во второй серии Берпи с Перепрыгиванием отметьте время – в случае равенства в количестве повторений атлет с лучшим временем займет место выше.

Перед началом комплекса атлету необходимо нанести разметку на пол в виде прямой линии и поставить на нее центр коробки.

Перед выполнением комплекса Атлет ожидает начала отсчета времени на секундомере. После начала отсчета времени Атлет выполняет 12 Выходов на кольцах. Затем Атлет переходит к выполнению 10 Берпи фронтальных с Перепрыгиванием коробки. Затем Атлет переходит к выполнению 8 Подъемов на грудь и с плеч над головой. Как только выполнен заключительный, восьмой Подъем с плеч над головой, начинается минута, отведенная на отдых, секундомер при этом не останавливается, продолжая отсчет 8 минут, отведенных на комплекс. По окончании минуты отдыха Атлет начинает выполнять упражнения в обратном порядке: 8 Подъемов на грудь и с плеч над головой, 10 Берпи с Перепрыгиванием коробки и затем Выходы на кольцах – максимальное количество до истечения времени. Как только 8 минут, отведенных на комплекс, истекли, Атлет заканчивает выполнение. Количество выполненных повторений засчитывается в качестве результата Атлета в данном комплексе.

Варианты комплекса для других индивидуальных категорий выполняются аналогично, в соответствии с предписанными каждой категории упражнениями, количеством повторений, весами.

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

## СТАНДАРТЫ ДВИЖЕНИЙ

### Выходы на кольцах

В начале каждого повторения руки в вися на кольцах полностью выпрямлены. При выполнении следующих друг за другом повторений обязательно изменение направления движения под кольцами.

Повторение засчитывается, когда атлет вышел в положение упор на кольцах, плечи в одной вертикальной плоскости с кольцами, локти полностью выпрямлены. Часть движения при выпрямлении локтей необходимо выполнить отжиманием в упоре на кольцах.

Подъемы разгибом недопустимы, при выполнении движения носки атлета не должны подниматься выше горизонтальной плоскости колец.

### Выходы на перекладине

В начале каждого повторения руки атлета в вися на перекладине полностью выпрямлены, ноги не касаются пола. Повторение засчитывается, когда атлет вышел в упор на перекладине, плечи над перекладиной, локти полностью выпрямлены. Часть движения при выпрямлении локтей необходимо выполнить отжиманием.

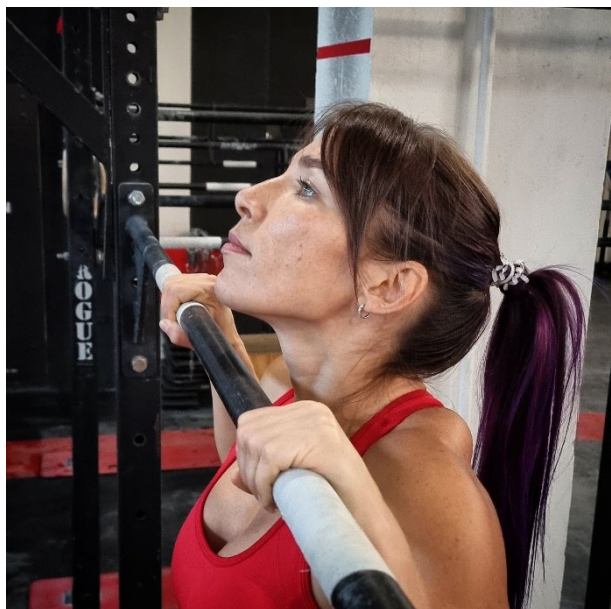
В упоре руки атлета должны постоянно сохранять контакт с перекладиной - отпускать хват недопустимо.

Подъемы разгибом, подъемы переворотом недопустимы, при выполнении движения носки атлета не должны подниматься выше горизонтальной плоскости перекладины.

### Подтягивания до груди

В вися на перекладине руки атлета полностью выпрямлены, ноги не касаются пола.

Подтянувшись, атлет должен явно коснуться перекладины грудью любой областью ниже ключиц.



### Подтягивания

В вися на перекладине руки атлета должны быть полностью выпрямлены, ноги не касаются пола.

Допустимы подтягивания любым способом – строгие, киппинг, баттерфляй.

Повторение засчитывается, когда атлет, подтянувшись, вывел подбородок выше уровня перекладины.

### Подтягивания киппингом

В вися на перекладине руки атлета должны быть полностью выпрямлены, ноги не касаются пола.

Подтянувшись, атлет должен вывести подбородок выше уровня перекладины, после чего - изменить направление движения на противоположенное. Строгие подтягивания допустимы. Подтягивания баттерфляем недопустимы.

### **Берпи фронтальные с Перепрыгиванием коробки**

Берпи выполняются перпендикулярно коробке, лицом к ней.

В положении лежа грудь и бедра должны касаться пола. Центр груди должен быть на линии разметки, а ноги – по разные стороны от нее.

Допустимо шагать как опускаясь в положение лежа, так и поднимаясь для перепрыгивания через коробку. Отрыв в прыжке через коробку должен выполняться двумя ногами одновременно. Зашагивание на коробку недопустимо.

На коробке обе стопы должны коснуться поверхности. Касание коробки другими частями тела недопустимы. Полное выпрямление на коробке не требуется. Допустимо сшагивать с коробки.

Если атлет допустил ошибку при Перепрыгивании коробки, ему, для засчитывания повторения, необходимо повторить заново только Перепрыгивание, выполнив его в соответствии со стандартами.

Повторение засчитывается в момент, когда обе ноги коснулись пола с другой стороны от коробки.

### **Берпи фронтальные с Перепрыгиванием штанги**

Штанга должна быть с бамперами стандартного размера.

Берпи выполняются перпендикулярно штанге, лицом к ней.

В положении лежа грудь и бедра атлета должны касаться пола, голова не должна пересекать вертикальную плоскость грифа. Центр груди должен быть на линии разметки, а ноги – по разные стороны от нее.



Допустимо шагать как опускаясь в положение лежа, так и поднимаясь для перепрыгивания через штангу. Отрыв в прыжке через штангу и приземление с другой стороны должны выполняться двумя ногами одновременно.

Если атлет допустил ошибку при Перепрыгивании штанги, ему, для засчитывания повторения, необходимо повторить заново только Перепрыгивание, выполнив его в соответствии со стандартами.

Повторение засчитывается в момент, когда обе ноги коснулись пола с другой стороны от штанги.

### **Подъемы на грудь и с плеч над головой**

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

После Подъема на грудь штанга должна коснуться плеч перед Подъемом в позицию над головой. Фиксация с полным выпрямлением суставов и выведением локтей вперед после Подъема на грудь перед Подъемом над головой не обязательна.

Подъем с плеч над головой допустим любым способом – Швунг жимовой, Толчок в ножницы.

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

Выполнение Подъема на грудь в отбив недопустимо.

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

## 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 измерить рулеткой высоту тумбы.

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 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 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 порой требует 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 Elite

ПРОТОКОЛ

12 Выходы на кольцах	12	
10 Берпи с Перепрыгиванием коробки	22	
8 Подъемы на грудь и с плеч над головой	30	
1 мин отдых		
8 Подъемы на грудь и с плеч над головой	38	
10 Берпи с Перепрыгиванием коробки	48	тайбрейк
макс Выходы на кольцах		

АТЛЕТ \_\_\_\_\_ РЕЗУЛЬТАТ \_\_\_\_\_ ТАЙБРЕЙК \_\_\_\_\_

ДАТА \_\_\_\_\_ СУДЬЯ \_\_\_\_\_

## CrossFit Siberian Showdown 2021. Qualifier 21.2

Категория Masters 35-39

ПРОТОКОЛ

12 Выходы на кольцах / перекладине	12	
10 Берпи с Перепрыгиванием коробки	22	
8 Подъемы на грудь и с плеч над головой	30	
1 мин отдых		
8 Подъемы на грудь и с плеч над головой	38	
10 Берпи с Перепрыгиванием коробки	48	тайбрейк
макс Выходы на кольцах / перекладине		

АТЛЕТ \_\_\_\_\_ РЕЗУЛЬТАТ \_\_\_\_\_ ТАЙБРЕЙК \_\_\_\_\_

ДАТА \_\_\_\_\_ СУДЬЯ \_\_\_\_\_

## CrossFit Siberian Showdown 2021. Qualifier 21.2

Категории Masters 40+, Rx и Juniors 18-21

### ПРОТОКОЛ

12 Выходы на перекладине	12	
10 Берпи с Перепрыгиванием коробки	22	
8 Подъемы на грудь и с плеч над головой	30	
1 мин отдых		
8 Подъемы на грудь и с плеч над головой	38	
10 Берпи с Перепрыгиванием коробки	48	тайбрейк
макс Выходы на перекладине		

АТЛЕТ \_\_\_\_\_ РЕЗУЛЬТАТ \_\_\_\_\_ ТАЙБРЕЙК \_\_\_\_\_

ДАТА \_\_\_\_\_ СУДЬЯ \_\_\_\_\_

## CrossFit Siberian Showdown 2021. Qualifier 21.2

Категория Teens 16-17

### ПРОТОКОЛ

18 Подтягивания до груди / Подтягивания	18	
14 Берпи с Перепрыгиванием коробки	32	
10 Подъемы на грудь и с плеч над головой	42	
1 мин отдых		
10 Подъемы на грудь и с плеч над головой	52	
14 Берпи с Перепрыгиванием коробки	66	тайбрейк
макс Подтягивания до груди / Подтягивания		

АТЛЕТ \_\_\_\_\_ РЕЗУЛЬТАТ \_\_\_\_\_ ТАЙБРЕЙК \_\_\_\_\_

ДАТА \_\_\_\_\_ СУДЬЯ \_\_\_\_\_

# CrossFit Siberian Showdown 2021. Qualifier 21.2

Категория В(eginners)

## ПРОТОКОЛ

18 Подтягивания киппингом	18	
14 Берпи с Перепрыгиванием штанги	32	
10 Подъемы на грудь и с плеч над головой	42	
1 мин отдых		
10 Подъемы на грудь и с плеч над головой	52	
14 Берпи с Перепрыгиванием штанги	66	тайбрейк
макс Подтягивания киппингом		

АТЛЕТ \_\_\_\_\_ РЕЗУЛЬТАТ \_\_\_\_\_ ТАЙБРЕЙК \_\_\_\_\_

ДАТА \_\_\_\_\_ СУДЬЯ \_\_\_\_\_