

**Югория Жизнь**

представляет

Отборочный комплекс CFSS 21.3. Teams**Воом****Часть 1**

Выполнить макс повторений за 6 мин:

- Выходы на кольцах
начиная каждую минуту с 30 ДП**Часть 2**

Выполнить макс повторений за 6 мин:

- Берпи с Перепрыгиванием коробки 75/60
начиная каждую минуту с 30 ДП**Часть 3**

Выполнить макс повторений за 6 мин:

- Подъемы на грудь и с плеч над головой
80/55

начиная каждую минуту с 30 ДП

Часть 4

Выполнить макс повторений за 6 мин:

- Выпады фронтальные 80/55 кг
начиная каждую минуту с 30 ДП**Окончание срока внесения результатов: 27 сентября, 23:59 (время московское)**

Отборочный комплекс 21.3 в командном зачете состоит из четырех частей, каждую из которых выполняет один из атлетов.

Перед выполнением любой части комплекса Атлет ожидает начала отсчета времени на секундомере не касаясь инвентаря. После начала отсчета времени и далее, в начале каждой последующей минуты в течение 6 минут Атлет выполняет 30 Двойных прыжков со скакалкой. После прыжков, в оставшееся до конца минуты время, Атлет набирает максимальное количество повторений: Выходы силой если выполняет Часть 1, Берпи с Перепрыгиванием тумбы если Часть 2, Подъемы на грудь и с плеч над головой если Часть 3 и Выпады фронтальные если Часть 4. Повторения считаются выполненными, если они зафиксированы до наступления следующей минуты. Исключение составляют Выпады - если атлет выполнил шаг за границу отрезка до окончания минутного интервала, допустимо закончить повторение, выпрямившись и подставив ногу и лишь затем переходить к Двойным прыжкам.

Как только 6 минут, отведенных на комплекс, истекли, Атлет заканчивает его выполнение. Количество выполненных повторений без учета Двойных прыжков засчитывается в качестве результата Атлета в данном комплексе.

Результат команды: сумма всех выполненных членами команды повторений в 4-х частях без учета Двойных прыжков.

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.

Берпи фронтальные с Перепрыгиванием коробки

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

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.

Выпады фронтальные

Перед началом выполнения комплекса атлету необходимо нанести на пол 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 начинает выполнять Выпады после двойных прыжков с того отрезка, перед которым остановился до прыжков со скакалкой. Атлет должен пройти 5 отрезков, прежде чем выполнять выпады в противоположенном направлении. Выполнив 5-й отрезок, Атлет должен сбросить штангу на пол, развернуться и поднять штангу на грудь находясь лицом по ходу движения. Развороты со штангой недопустимы. Если атлет выполнил шаг за границу отрезка до окончания минутного интервала, допустимо закончить повторение выпрямившись и подставив ногу и затем переходить к Двойным прыжкам.

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.

Двойные прыжки со скакалкой

Стандартные двойные прыжки, когда на один прыжок Атлета приходится два оборота скакалки вперед.

Если Атлет не выполнил 30 Двойных прыжков со скакалкой, предписанных на начало каждой минуты, он заканчивает на этом выполнение комплекса.

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, либо на камеру измерить рулеткой высоту тумбы или 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 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 – 27 сентября, 23:59 (время московское), не может быть изменен ни по каким причинам!

CrossFit Siberian Showdown 2021. Qualifier 21.3

Категория TEAMS

ПРОТОКОЛ

Часть 1. Выходы на кольцах

1-я минута	Двойные прыжки	30	
2-я минута	Двойные прыжки	30	
3-я минута	Двойные прыжки	30	
4-я минута	Двойные прыжки	30	
5-я минута	Двойные прыжки	30	
6-я минута	Двойные прыжки	30	

Итого: _____

АТЛЕТ _____ РЕЗУЛЬТАТ _____

ДАТА _____ СУДЬЯ _____

CrossFit Siberian Showdown 2021. Qualifier 21.3

Категория TEAMS

ПРОТОКОЛ

Часть 2. Берпи с Перепрыгиванием коробки

1-я минута	Двойные прыжки	30	
2-я минута	Двойные прыжки	30	
3-я минута	Двойные прыжки	30	
4-я минута	Двойные прыжки	30	
5-я минута	Двойные прыжки	30	
6-я минута	Двойные прыжки	30	

Итого: _____

АТЛЕТ _____ РЕЗУЛЬТАТ _____

ДАТА _____ СУДЬЯ _____

CrossFit Siberian Showdown 2021. Qualifier 21.3

Категория TEAMS

ПРОТОКОЛ

Часть 3. Подъемы на грудь и с плеч над головой

1-я минута	Двойные прыжки	30	
2-я минута	Двойные прыжки	30	
3-я минута	Двойные прыжки	30	
4-я минута	Двойные прыжки	30	
5-я минута	Двойные прыжки	30	
6-я минута	Двойные прыжки	30	

Итого: _____

АТЛЕТ _____ РЕЗУЛЬТАТ _____

ДАТА _____ СУДЬЯ _____

CrossFit Siberian Showdown 2021. Qualifier 21.3

Категория TEAMS

ПРОТОКОЛ

Часть 4. Выпады фронтальные

1-я минута	Двойные прыжки	30	
2-я минута	Двойные прыжки	30	
3-я минута	Двойные прыжки	30	
4-я минута	Двойные прыжки	30	
5-я минута	Двойные прыжки	30	
6-я минута	Двойные прыжки	30	

Итого: _____

АТЛЕТ _____ РЕЗУЛЬТАТ _____

ДАТА _____ СУДЬЯ _____