

**CrossFit Berloga Throwdown
COMMUNITY EDITION
2024
РЕГЛАМЕНТ**

CrossFit Berloga Throwdown **COMMUNITY EDITION** 2024 – открытые Соревнования по функциональному фитнесу (CrossFit®), организуемые Региональной Общественной Организацией «Федерация Функциональных Видов Sports Новосибирской Области».

Спортивный директор – Снурницын А.
Главный судья – Мелехин И.

Соревнования проходят в следующие сроки

- Регистрация: индивидуалы 27.08–30.09, команды 27.08–14.10
- Онлайн отбор: индивидуалы 27.09–30.09, команды 11.10–14.10
- Финал: 6–8.12

Соревнования проходят в следующих Категориях:

- Intermediate
- Beginners & Scaled
- Masters 35–39
- Masters 40+
- Teens 14-17
- Teams 2 Мужчин + 1 Женщина - атлеты уровня Rx и Intermediate

Для всех Категорий Соревнования включают два этапа: Отборочный и Финальный.

ОТБОРОЧНЫЙ ЭТАП

1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Атлеты должны принять участие в Отборочном этапе для того, чтобы завоевать право участвовать в Финальном этапе Соревнований.

1.2. Отборочный этап проходит в формате онлайн и состоит из нескольких комплексов, анонсируемых на официальной странице соревнований на платформе crosstanding.com и в аккаунтах клуба CrossFit Berloga в соцсетях.

1.3. Регистрация происходит на платформе crosstanding.com

1.4. На Отборочном этапе Атлеты имеют право регистрироваться только в одной из индивидуальных Категорий и одной Команде.

1.5. Атлеты выбирают Категорию, в которой будут выступать, ориентируясь на следующие стандарты:

Rx (только в командах)

Атлеты категории Rx имеют большой соревновательный опыт, при этом опыт выступления в категории Elite является показателем более высокого уровня подготовки атлета и основанием для недопущения к участию в Соревнованиях.

Атлеты категории Rx владеют всеми гимнастическими навыками и работают в комплексах с весами выше средних.

Вероятная гимнастика в комплексах:

- Выходы на кольцах
- Подъемы по канату без ног/укороченному
- Отжимания в стойке на руках с дефицитом
- Ходьба на руках
- Вероятные веса в комплексах со средним количеством повторений:
- Толчок 85/55, Рывок 60/40

INTERMEDIATE

Категория Intermediate для атлетов-любителей, имеющих некоторый соревновательный опыт, стаж регулярных тренировок не менее года и уровень физической подготовки выше среднего. Они владеют основными гимнастическими навыками и работают в комплексах со средними весами.

Вероятная гимнастика в комплексах:

- Выходы на перекладине (Муж) / Подтягивания до груди (Жен)
- Подносы носков к перекладине
- Подъемы по канату

- Подъемы ногами по стене
- Вероятные веса в комплексах со средним количеством повторений:
 - Толчок 60/40, Рывок 45/30

Beginners & Scaled (Начинающие и Масштабирующие)

Категория Beginners & Scaled - для начинающих атлетов со стажем тренировок не более года, и тех, кто находится на начальном этапе подготовки и вынужден в комплексах масштабировать большинство гимнастических упражнений и веса отягощений.

- Вероятная гимнастика в комплексах:
 - Подтягивания до подбородка
 - Подносы ног к кольцам
 - Подъемы по канату
- Техническое выполнение базовых движений:
 - Приседания, Становая тяга, Жимы стоя
- Вероятные веса в комплексах со средним количеством повторений:
 - Толчок 45/30, Рывок в стойку 35/20

Возрастные категории

Атлету должно исполниться указанное в Категории количество лет на момент старта Финального этапа – 6 декабря 2024 г.

1.6. Атлет не может регистрироваться в Категорию ниже той, в которой он принимал участие в рейтинговых турнирах crosstanding.com (Финалы Siberian Showdown, CrossFit Berloga Throwdown и др.) или подобных. Атлеты, занимавшие на этих турнирах призовые места (с 1 по 3) должны регистрироваться в Категорию выше.

1.7. В случае явного несоответствия уровня физической подготовки Атлета Категории, в которой он зарегистрировался, Организаторы имеют право предложить ему сменить Категорию либо исключить из числа участников.

1.7. Для того, чтобы иметь право участвовать в CrossFit Berloga Throwdown COMMUNITY EDITION 2024 в невозрастной категории Атлету должно исполниться 18 лет на момент старта Финального этапа – 6 декабря 2024 г.

1.8. При регистрации Атлетам необходимо сделать целевой взнос на организацию проведения Отборочного этапа Соревнований в размере 1950 руб. В период регистрации атлетов Организаторы имеют право изменить сумму взноса на свое усмотрение. Взнос является невозвратным вне зависимости от причин.

1.9. Организаторы оставляют за собой право запретить Атлету участвовать в Соревнованиях по причине неуважительного отношения к организаторам, судьям, партнерам мероприятия, другим атлетам или лицам и компаниям, напрямую или косвенно связанным с Соревнованиями, а также по любой другой причине на усмотрение Организаторов.

1.10. Всем Атлетам/Командам, участникам Отборочного этапа, необходимо в течение определенного, указанного в анонсе, периода времени выполнить объявленные комплексы и внести свои результаты. После окончания указанного срока Атлеты не имеют права корректировать или заново вносить результаты.

1.11. Атлеты несут ответственность за соблюдение формата задания, выполнение всех движений согласно заданным Организаторами стандартам, подсчет выполненных повторений, использование необходимого оборудования, контроль времени и корректное внесение результатов.

1.12.1. По требованию Организаторов Атлеты подтверждают указанные результаты видеороликами с выполнением комплексов, которые затем выборочно просматриваются, подтверждаются, при необходимости – корректируются либо признаются недействительными судьями. Отсутствие видеоподтверждения ведет к аннулированию указанного результата.

1.12.2. Возможны три варианта внесения судьями корректировок предоставленных результатов:

- В случае если Атлет выполнил не более 10 повторений, не соответствующих заданным стандартам («ноу реп»), результат корректируется в худшую сторону на это количество повторений или, в зависимости от формата подачи результатов, секунд, затрачиваемых на правильное выполнение повторений в соответствующем движении.
- В случае если Атлет выполнил более 10 повторений, не соответствующих заданным стандартам, результат корректируется в худшую сторону на 15%.
- Видео может быть признано недействительным если Атлет демонстрирует неприемлемо большое количество «ноу репов» - 15 и более

1.12.3. Причины для изменения или признания недействительными результатов, помимо прочего, включают:

- Несоблюдение руководства по предоставлению видеоматериала, в том числе запись движений под углом, на определенном расстоянии или при плохом освещении, что не позволяет судьям оценить степень выполнения стандартов движения. (Примечание: вследствие создаваемого оптического искажения широкоугольные объективы не должны использоваться при записи видео).

- Одежда, препятствующая определению судьями выполнения Атлетом стандартов движения.
- Неправильный подсчет выполненных повторений.

1.13. По итогам Отборочного этапа формируется итоговая таблица результатов (Лидерборд). На основании таблицы лучшие Атлеты получают право принять участие в Финальном этапе CrossFit Berloga Throwdown COMMUNITY EDITION 2024:

- Intermediate – 25/15 атлетов
- Beginners & Scaled - 25/15
- Masters 35–39 - 10/5
- Masters 40+ - 10/5
- Teens 14-17 - 10/5
- Teams MMF – 10 команд

1.14. В случае отказа или невозможности Атлета/ Команды, завоевавших по итогам Отборочного этапа право принять участие в Финальном этапе, право переходит к Атлету/Команде, занимающим в таблице следующее за отобравшимися место.

1.15. Организаторы оставляют за собой право провести среди участвовавших, но не прошедших Отборочных этап в индивидуальном зачете Атлетов дополнительный этап отбора (Ласт Ченс) и включить лучших в нем (3-х мужчин и 2-х женщин) в указанное количество получающих право выступить в Финальном этапе.

ФИНАЛЬНЫЙ ЭТАП

Финальный этап CrossFit Berloga Throwdown COMMUNITY EDITION 2024 пройдет 6–8 декабря 2024 г. в г. Новосибирск, Россия.

2.1. Получившим по итогам Отборочного этапа приглашения Атлетам/Командам дается 5 дней на то, чтобы пройти онлайн регистрацию для участия в Финальном этапе Соревнований. Регистрация проходит на соответствующей странице на сервисе crosstanding.com. По истечении отведенного срока на места тех, кто не зарегистрировался, приглашаются Атлеты/Команды, занявшие следующие после отобравшихся места в таблице результатов Отборочного этапа.

2.2. В состав Команды, регистрирующейся в Финал, могут входить лишь Атлеты, которые участвовали в данной Команде в Отборочном этапе. Замены из числа участников Отборочного этапа допустимы вплоть до очной регистрации Команды.

2.3. При онлайн-регистрации Атлетам необходимо сделать целевой взнос на организацию проведения Финального этапа Соревнований в размере 2750 руб. Взнос является невозвратным вне зависимости от причин.

2.4. Очная регистрация, обязательная для всех Атлетов/Команд, пройдет непосредственно перед стартом Финального этапа. Атлеты, являющиеся членами одной Команды, должны регистрироваться вместе всем составом.

2.5. Для регистрации каждый Атлет должен иметь при себе документ с фотографией, подтверждающий личность и медицинскую справку-допуск, содержащую:

- наименование медучреждения, выдавшего её;
- личные данные спортсмена – Ф.И.О. и дату рождения;
- дату выдачи и срок действия врачебного заключения (не более 6 месяцев);
- название вида спорта (кроссфит, функциональный фитнес);
- поле о выявленных противопоказаниях (заполненное прочерком);
- заключение («без ограничений допущен к участию в соревнованиях»);
- подпись врача-терапевта;
- печати специалиста и медицинского учреждения.

2.6. На регистрации каждый Атлет должен ознакомиться и, согласившись, подписать Отказ от претензий. Атлеты, не прошедшие очную регистрацию в отведенное для этого время, не допускаются к участию в Финале.

2.7. Несовершеннолетние Атлеты должны предоставить письменное Согласие родителя или законного представителя на участие в Соревнованиях.

2.8. Атлеты/Команды соревнуются, выполняя различные задания, именуемые Комплексами. Комплексы анонсируются незадолго до их начала на специально запланированных брифингах. Способы демонстрации Комплексов и стандартов выполнения составляющих Комплексы движений выбираются на усмотрение Спортивного директора Соревнований. Присутствие на брифингах обязательно для всех Атлетов. В случае отсутствия на брифинге Атлет или Команда лишаются возможности подавать апелляции на решения, принятые судьями.

2.9. Комплексы могут иметь минимальные требования – будь то время, количество повторений или вес снаряда, которые Атлеты должны выполнить в предписанном режиме для того, чтобы иметь возможность продолжить борьбу далее. Невыполнение данных требований может привести к снятию Атлета/Команды с Соревнований вне зависимости от занимаемого им/ей места в турнирной таблице (Лидерборде).

2.10. Атлеты/Команды ранжируются по результатам каждого Комплекса. Начисление очков происходит в зависимости от занятого места по отношению к другим Атлетам/Командам. Сводная таблица результатов в Комплексах формирует итоговый Лидерборд Соревнований. При равном количестве очков в итоговом Лидерборде у Атлетов/Команд

сравниваются лучшие места каждого, занятые во всех комплексах. Если первые лучшие сравниваемые места оказались одинаковыми, сравниваются следующие. В Лидерборде выше будет тот Атлет/Команда, который(-ая) занимает в лучших сравниваемых место выше.

Если Атлетом/Командой по какой-либо причине не выполнен один из Комплексов, он/она исключается из дальнейшего участия в Соревнованиях. В итоговой таблице результат исключенного Атлета/Команды ранжируется после результатов участников, закончивших все комплексы. Вышедшему на выполнение комплекса Атлету/Команде, пытавшемуся(-ейся), но не сумевшему(-ей) выполнить ни одного повторение в Лидерборд заносится результат 0 и начисляется минимальное количество очков, при этом Атлет/Команда не исключается из соревнований, и ранжируется в Лидерборде в соответствии с суммой набранных очков.

Формат Финального этапа Соревнований подразумевает, что на каком-то этапе между Комплексами может произойти отсев, и лишь лучшие на момент отсева Атлеты/Команды продолжают борьбу за призовые места.

Лучшие Атлеты/Команда по итогам выполнения всех Комплексов объявляются Победителями CrossFit Verloga Throwdown COMMUNITY EDITION 2024.

2.11. Апелляции направляются Главному судье Соревнований Атлетом или Капитаном Команды не позднее, чем через 30 минут после окончания Комплекса, в котором, по его мнению, была допущена ошибка. Апелляция подается в письменной форме и содержит имя Атлета/название Команды, информацию о Комплексе и подробное описание спорного вопроса. Прилагаемые видео- и фотоматериалы не являются основанием для принятия решений по спорным вопросам, необходимость их рассмотрения определяется Главным судьей. Главный судья, причастные к эпизоду судьи и Спортивный директор Соревнований рассматривают Апелляцию и сообщают о принятом решении. Принятые решения Главного судьи и Спортивного директора Соревнований, включая снятие или дисквалификацию любого Атлета или Команды с Соревнований, являются окончательными и обжалованию не подлежат.

2.12. Атлет, получивший травму или обратившийся за медицинской помощью прежде, чем вновь вернуться к выступлению на площадке, должен получить допуск от Главного судьи или Спортивного директора Соревнований. Главный судья и Спортивный директор имеют полномочия остановить атлета в любой момент выполнения Комплекса, если у них возникнет подозрение, что Атлет подвергает себя и/или других риску получения серьезной травмы либо не допустить Атлета к продолжению участвовать в тестировании на основании полученной травмы или риска усугубления полученной травмы.

2.13. На площадке не допустимо использование, ношение или демонстрация Атлетами экипировки, инвентаря, аксессуаров, включая временные или перманентные тату с логотипами, торговыми марками, слоганами, несущими явный или скрытый рекламный характер. Одежда Атлетов не должна создавать препятствий для судьи в установлении соблюдения стандартов движений и амплитуды.

Во время выполнения Комплексов допускается использование Атлетами ремней, накладок, бинтов, неопределенных рукавов и прочих аксессуаров, однако их использование не должно давать преимущество перед другими участниками, а лишь повышать комфорт и безопасность участников. Главный судья имеет последнее право голоса в решении, какие одежда, экипировка или оборудование допускаются на площадке. Нарушение указанных правил влечет дисквалификацию Атлета/Команды. После того как Атлет вступил на площадку, он не имеет права получать внешнюю материальную помощь (воду, накладки, магнезию и пр.) от кого бы то ни было включая Тренера.

2.14. Все Атлеты – участники Финала, обязуются выполнять Комплексы в полную силу. Намеренный выполнение Комплекса ниже своих физических возможностей с целью получить преимущество в другом Комплексе или дать возможность набрать больше очков другому Атлету/Команде запрещено и налагается штрафом либо дисквалификацией на усмотрение Спортивного директора соревнований.

Несоблюдение инструкций судей, споры с судьями или персоналом, попытки смутить или публично унижить судью, сотрудника, спонсора, посетителя, другого атлета, управляющего или владельца площадки по исключительному усмотрению Организаторов может привести к штрафным санкциям включая дисквалификацию Атлета/Команды. Такие решения могут быть приняты Организаторами в том числе на основании некорректного поведения Тренера Атлета/Команды, его представителя, гостей и других участников группы поддержки Атлета/Команды. Организаторы оставляют за собой право дисквалифицировать участника без объяснения причин, а также удалить его группу поддержки с мероприятия.

2.15. В случае, если по независящим от Организаторов причинам, включая пандемии, ограничения передвижений внутри страны, отказ от участия в Финале более 1/3 атлетов, невозможность принять участие в организации ключевым фигурам, невозможность партнеров выполнить договоренности, технический сбой и пр.; возможность проведения Финального этапа Соревнований будет под угрозой, Организаторы оставляют за собой право перенести, отменить или изменить формат проведения соревнований, внесенные взносы на организацию Соревнований возврату в этом случае не подлежат.