

# STD'V ONLINE

## WOD 1

POWERED BY



KOLESNIKOV TEAM  
CROSSFIT INSPIRED



Категории Rx, Intermediate, Scaled, Masters, Teams

### 1.1 (00:00 - 06:00)

- А. Найти максимальный вес в приседании со штангой на груди на 3 повторения.  
Б. Найти максимальный вес в подъеме штанги с плеч над головой на 2 повторения.  
\*вес штанги должен быть кратен 1кг

### 1.2 (07:00-20:00)

На время:

- 50 перешагиваний через коробку гантелями
- 100/80 калорий гребли
- 50 берпи через гребной

- (♂) Rx, Masters, Teams – 2 гантели по 22,5 кг
- (♀) Rx, Masters, Teams – 2 гантели по 15 кг
- (♂) Intermediate, Scaled – 1 гантель 22,5 кг
- (♀) Intermediate, Scaled – 1 гантель 15 кг

В задании 1 будет два результата: первый - сумма максимальных весов успешных попыток во фронтальном приседании и подъеме штанги над головой в первой части задания;  
второй – время выполнения или сумма повторений второй части задания.

Оборудование

- Гриф
- Зажимы для грифа
- Набор дисков
- Короб высотой 60/50 см и не уже 40 см
- Гантели 22,5/15 кг
- Гребной тренажер Concept2

## Описание выполнения задания

Отсчет времени на таймере должен идти вверх с 0 минуты. Настройка интервалов или обратное течение времени на таймере не допускаются.

### Задание 1.1.

Участник начинает задание у стойки со штангой.

В задании используется только 1 штанга на оба движения. Перед началом задания штанга может быть собрана для первой попытки фронтальных приседаний.

После запуска таймера участнику отводится 6 минут на нахождение максимального веса в 3-х фронтальных приседаниях и 2-х подъемах штанги над головой.

Перейти к подъемам штанги над головой можно только после приседаний. После начала подъемов штанги над головой вернуться к приседаниям уже нельзя.

В случае, если участник начал попытку до завершения времени (до 5:59), допускается завершение подхода после истечения 6 минут.

Вес на штанге можно понижать. Финальный вес штанги в каждом упражнении должен быть

**YOUSTEEL**

кратен 1кг. Нецелые значения финального веса штанги будут округляться в сторону ближайшего целого меньшего значения в килограммах

Необходимо озвучивать на камеру каждое изменение веса, включая первую попытку на приседаниях.

Результатом задания 1.1 считается сумма наилучшей успешной попытки во фронтальных приседаниях и подъемов штанги над головой.

Допускается помощь ассистента.

## **Отдых с 6:00 по 7:00**

### **Задание 1.2.**

Задание начинается с 7:00.

Участник начинает задание стоя перед коробкой, гантели должны лежать рядом на полу (не на коробке). Участник берет гантели и начинает выполнять перешагивания через коробку. Во время остановки, гантели можно класть на пол, но не на коробку. После завершения 50 перешагиваний, участник переходит к гребле.

Участник может отпустить ручку тренажера и встать только после того, как на мониторе будет показано финальное значение калорий.

Монитор гребного тренажера должен быть включен и показывать нули, или выключен. Во время выполнения гребли, участник и монитор должны находиться в кадре. Цифры на мониторе должны быть разборчиво видны.

В случае, если значения на мониторе неразличимы, допускается приблизить камеру перед началом гребли, показав нули, и после окончания, показав 100/80 калорий.

Далее участник начинает выполнять 50 берпи через гребной.

Результатом выполнения задания 1.2 считается:

В случае, если задание выполнено до окончания 20 минут, то время по таймеру на момент завершения выполнения последнего повторения берпи.

В случае, если задания не было до конца выполнено до окончания 20 минут, то общее число выполненных повторений и калорий.

## **Стандарты выполнения движений**

Фронтальные приседания.

Начало движения – штанга на груди, полное выпрямление в коленях и тазу. Допускается любой хват штанги.

В нижней точке движения таз должен опуститься ниже колен.

В завершающей точке выполнения фронтального приседания необходимо полное выпрямление в тазу и коленях.

Диски на штанге должны быть закреплены замками.

Подъем штанги с плеч над головой.

Начало движения – штанга на груди, полное выпрямление в коленях и тазу.

Допускается любой способ подъема штанги: строгий жим; швунг жимовой, толчковый или в ножницы.

В финальной точке выполнения подъема необходимо полное выпрямление в локтях, плечах, тазу и коленях.

Каждое повторение должно начинаться с касания штанги плеч и завершаться фиксацией штанги надо головой.

Диски на штанге должны быть закреплены замками.

Перешагивания через коробку.

Начало движения – участник держит на прямых руках две гантели. Участник наступает одной ногой на коробку, затем второй ногой и после этого спускается с обратной стороны коробки. Обе ноги должны одновременно коснуться коробки. Пронос второй ноги над плоскостью коробки без касания не допускается.

Выпрямление на коробке не обязательно.

Допускается любое положение участника перед коробкой: лицом или боком.

**Rx, Masters, Teams:** гантели необходимо держать на опущенных руках, допускается сгибать локти. Не допускается класть гантели на бедра, плечи или коробку, держать их впереди во время выполнения перешагивания.

**Intermediate, Scaled:** гантель можно держать в любом положении, за исключением бедра и коробки.

Берпи через гребной.

Началом выполнения повторения считается положение участника лежа на полу, бедра и грудь должны касаться пола.

В процессе выполнения участник должен подняться любым способом и перепрыгнуть через гребной тренажер.

Повторение засчитывается, когда обе ноги участника окажутся на полу с противоположной стороны от начальной точки.

Перепрыгивание должно выполняться с двух ног. Обе ноги участника должны находиться выше плоскости гребного в один момент времени.

Допускается как фронтальное, так и боковое выполнение берпи через гребной.

## Требования к видеосъемке

В начале видео необходимо назвать свои фамилию, имя и категорию участия.

Затем выполнить съемку оборудования: показать веса используемых дисков, грифа, гантелей; замерить высоту и глубину коробки; снять экран гребного тренажера, который должен быть обнулен.

Диски, гриф, гантели без маркировки должны быть взвешены.

Таймер должен присутствовать в кадре и быть отчетливо виден в течение всего времени выполнения задания. Допускается использование программы для записи видео со встроенным таймером.

Видео должно быть выполнено в хорошем качестве, позволяющем различать атлета, веса снарядов и стандарты выполнения упражнений. Запись выполнения комплекса должна быть сохранена на Rutube. Видео должно быть доступно для просмотра всем пользователям. Видео не должно быть отредактировано никаким образом и должно быть снято без эффектов. Перевернутое видео не принимается.

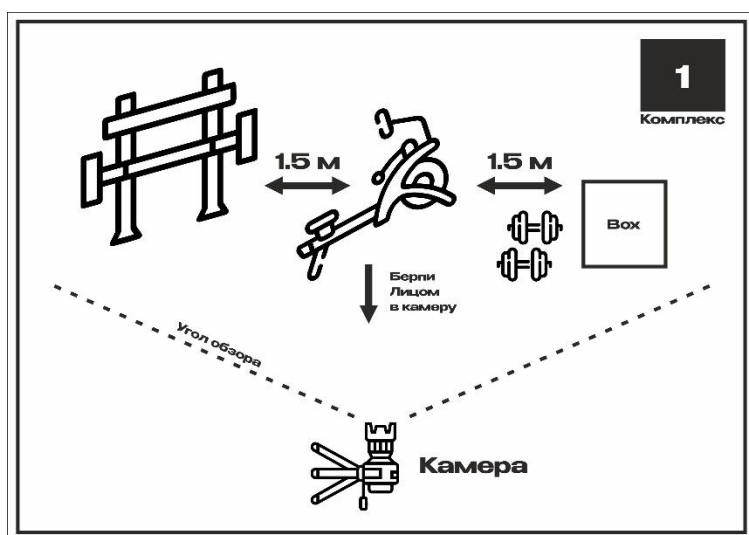
Участник не должен покидать кадр во время выполнения задания и быть полностью виден в кадре.

При нарушении требований съемки судейская бригада оставляет за собой право не внести изменения в результаты атлета по данному комплексу, а в случае существенных нарушений и невозможности оценить более 20% выполнения упражнений – обнулить результат комплекса у атлета.

РЕКОМЕНДАЦИЯ. Не используйте при записи видео громкую музыку, т.к. это может быть воспринято Rutube, как нарушение авторских прав и не позволит выложить видео.

Не откладывайте загрузку видео на последний день, т.к. возможно, что загрузка видео займет больше ожидаемого времени.

Рекомендуемый ракурс видеосъемки и схема расположения оборудования в кадре



# STD'V ONLINE

## WOD 2

POWERED BY



KOLESNIKOV TEAM  
CROSSFIT INSPIRED



Категории Rx, Intermediate, Scaled, Masters, Teams

### Выполнить максимум швунгов штанги за 8 минут:

Каждую минуту начинать с 5 отрезков челночного бега

Вес штанги:

( ♂ ) Rx, Masters – 50 кг

( ♀ ) Rx, Masters - 35 кг

( ♂ ) Intermediate - 40 кг

( ♀ ) Intermediate - 30 кг

( ♂ ) Scaled - 35 кг

( ♀ ) Scaled - 25 кг

( ♂ ) Teams - 60 кг

( ♀ ) Teams - 40 кг

1 отрезок челночного бега – это 7,5 м + 7,5 м.

Результатом задания 2 считается суммарное число швунгов штанги.

### Оборудование

- Гриф
- Зажимы для грифа
- Набор дисков стандартного диаметра 45 см
- Размеченные линии на полу, расстояние между которыми должно составлять 7,5 м

### Описание выполнения задания

Отсчет времени на таймере должен идти вверх с 0 минуты. Настройка интервалов или обратное течение времени на таймере не допускаются.

Участник начинает задание стоя за линией старта-финиша челночного бега.

После запуска таймера участник должен выполнить 5 отрезков челночного бега и до конца первой минуты выполнять толчки штанги. Каждая последующая минута должна начинаться с выполнения 5 отрезков челночного бега.

Во время выполнения задания допускается помощь ассистента.

Результатом задания считается сумма повторений выполненных швунгов за 8 минут. В случае, если выполнение швунга заканчивается после окончания 8 минут, такое повторение не будет засчитано.

## Стандарты выполнения движений

### Челночный бег.

Один отрезок челночного бега – это 7,5 м и 7,5.

На старте, финише и на развороте участник должен находиться обеими ногами за пределами 7,5-метрового отрезка.

Каждый раз при развороте участник должен коснуться пола рукой, обе ноги и касание рукой должны находиться за пределами отрезка и не заступать за линию отметки.

Касание рукой пола не требуется перед началом выполнения первого отрезка и после окончания выполнения последнего отрезка челночного бега. В остальных случаях касание необходимо.

### Швунг штанги.

Начало движения – штанга на полу.

Участник должен выполнить подъем штанги на грудь любым способом. После полного распрямления в тазу и коленях, участник должен поднять штангу с плеч над головой любым способом. Допускается выполнение в касание (на груди).

В завершающей точке выполнения повторения участник должен быть полностью выпрямлен в локтях, плечах, тазу и коленях и показать фиксацию штанги над головой.

Диски на штанге должны быть закреплены замками.

## Требования к видеосъемке

В начале видео необходимо назвать свои фамилию, имя и категорию участия.

Затем выполнить съемку оборудования: показать веса используемых дисков, грифа; измерить длину отрезка на полу для челночного бега.

Диски и гриф без маркировки должны быть взвешены.

Таймер должен присутствовать в кадре и быть отчетливо виден в течение всего времени выполнения задания. Допускается использование программы для записи видео со встроенным таймером.

Видео должно быть выполнено в хорошем качестве, позволяющем различать атлета, веса снарядов и стандарты выполнения упражнений. Запись выполнения комплекса должна быть сохранена на Rutube. Видео должно быть доступно для просмотра всем пользователям. Видео не должно быть отредактировано никаким образом и должно быть снято без эффектов. Перевернутое видео не принимается.

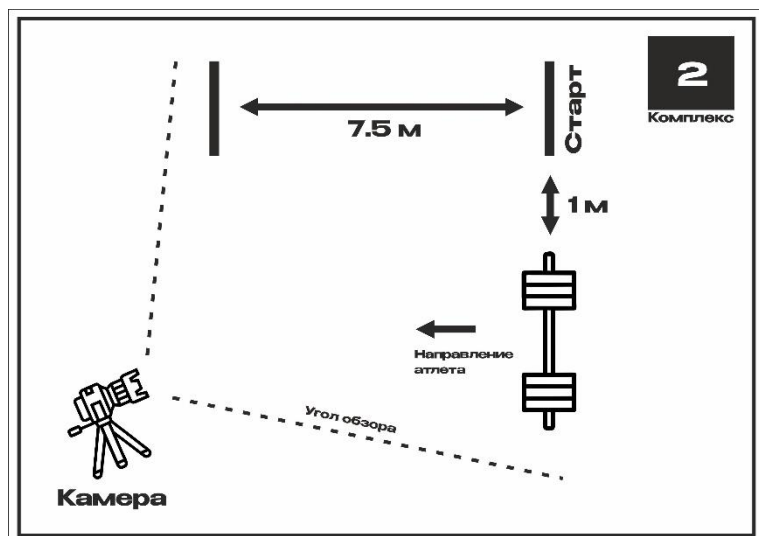
Участник не должен покидать кадр во время выполнения задания и быть полностью виден в кадре.

При нарушении требований съемки судейская бригада оставляет за собой право не внести изменения в результаты атлета по данному комплексу, а в случае существенных нарушений и невозможности оценить более 20% выполнения упражнений – обнулить результат комплекса у атлета.

РЕКОМЕНДАЦИЯ. Не используйте при записи видео громкую музыку, т.к. это может быть воспринято Rutube, как нарушение авторских прав и не позволит выложить видео.

Не откладывайте загрузку видео на последний день, т.к. возможно, что загрузка видео займет больше ожидаемого времени.

Рекомендуемый ракурс видеосъемки и схема расположения оборудования в кадре



# STD'V ONLINE

## WOD 3



Категории Rx (мужчины), Masters (мужчины), Teams

### На время:

21 становая тяга  
21 подтягивание до груди  
15 становых тяг  
15 выходов на турнике  
9 становых тяг  
9 выходов на кольцах

Лимит времени на задание: 10 минут

### Вес штанги:

(♂) Rx, Masters – 90 кг  
(♂) Teams – 100 кг, (♀) Teams – 70 кг

Результатом задания 3 считается время выполнения задания или общее число повторений в случае, если участник не успел выполнить задание до конца отведенного времени.

### Оборудование

- Гриф
- Зажимы для грифа
- Набор дисков стандартного диаметра 45 см
- Турник
- Кольца

Категории Rx (женщины),

Masters (женщины)

### На время:

21 становая тяга  
15 подтягивание до груди  
15 становых тяг  
12 выходов на турнике  
9 становых тяг  
9 выходов на кольцах

Лимит времени на задание: 10 минут

### Вес штанги:

(♀) Rx, Masters – 60 кг

Результатом задания 3 считается время выполнения задания или общее число повторений в случае, если участник не успел выполнить задание до конца отведенного времени.

### Оборудование

- Гриф
- Зажимы для грифа
- Набор дисков стандартного диаметра 45 см
- Турник
- Кольца



## Описание выполнения задания

Отсчет времени на таймере должен идти вверх с 0 минуты. Настройка интервалов или обратное течение времени на таймере не допускаются.

Участник начинает задание стоя рядом со штангой.

Все движения участник должен делать лицом к камере.

Во время выполнения задания допускается помощь ассистента.

Результатом задания считается время выполнения комплекса или сумма выполненных повторений в случае, если участник не успел завершить задание за 10 минут. В случае, если выполнение повторения заканчивается после окончания 10 минут, такое повторение не будет засчитано.

## Стандарты выполнения движений

Становая тяга.

Начальное положение штанги – на полу, обе стороны штанги касаются пола одновременно.

В конечной точке движения участник должен быть выпрямлен в тазу и коленях.

Не допускается выполнение повторения в отскок (использовать инерцию штанги после ее разгона при опускании вниз).

Руки участника должны находиться выпрямленным на протяжении всего повторения.

Диски на штанге должны быть закреплены замками.

Подтягивание до груди

Положение участника в начале каждого повторения – вис на турнике, руки полностью выпрямлены, ноги не касаются пола.

Участник должен выполнить подтягивание до груди любым способом.

В конечной точке движения участник должен коснуться турника любым участком корпуса ниже ключицы. Касание должно быть отчетливо видно.

Не допускается одновременное использование накладок и обмотки турника.

Выход на турнике

Положение участника в начале каждого повторения – вис на турнике, руки полностью выпрямлены, ноги не касаются пола и находятся сзади за вертикальной плоскостью турника. В конечной точке движения необходимо, чтобы плечи заходили вперед за вертикальную плоскость турника, локти должны быть выпрямлены.

Не допускаются: выполнение выхода на прямые руки; отдых наверху на турнике; выполнение склепки, когда ноги поднимаются выше турника.

Не допускается одновременное использование накладок и обмотки турника.

Выход на кольцах.

Положение участника в начале каждого повторения – вис на кольцах, руки полностью выпрямлены, ноги не касаются пола и находятся сзади за вертикальной плоскостью колец. В конечной точке движения необходимо, чтобы локти были выпрямлены.

Не допускаются: выполнение выхода на прямые руки; выполнение склепки, когда ноги поднимаются выше турника.

Не допускается одновременное использование накладок и обмотки колец.

## Категории Intermediate

### На время:

21 становая тяга  
21 подносов ног  
15 становых тяг  
15 подтягиваний до груди  
9 становых тяг  
9 выходов на турнике

Лимит времени на задание: 10 минут

### Вес штанги:

( ♂ ) Intermediate – 80 кг  
( ♀ ) Intermediate – 50 кг

Результатом задания 3 считается время выполнения задания или общее число повторений в случае, если участник не успел выполнить задание до конца отведенного времени.

### Оборудование

- Гриф
- Зажимы для грифа
- Набор дисков стандартного диаметра 45 см
- Турник

## Описание выполнения задания

Отсчет времени на таймере должен идти вверх с 0 минуты. Настройка интервалов или обратное течение времени на таймере не допускаются.

Участник начинает задание стоя рядом со штангой.

Все движения участник должен делать лицом к камере.

Во время выполнения задания допускается помощь ассистента.

Результатом задания считается время выполнения комплекса или сумма выполненных повторений в случае, если участник не успел завершить задание за 10 минут. В случае, если выполнение повторения заканчивается после окончания 10 минут, такое повторение не будет засчитано.

## Стандарты выполнения движений

Становая тяга.

Начальное положение штанги – на полу, обе стороны штанги касаются пола одновременно.

В конечной точке движения участник должен быть выпрямлен в тазу и коленях.

Не допускается выполнение повторения в отскок (использовать инерцию штанги после ее разгона при опускании вниз).

Руки участника должны находиться выпрямленным на протяжении всего повторения.

Диски на штанге должны быть закреплены замками.

Подносы ног.

Положение участника в начале каждого повторения – вис на турнике, руки полностью выпрямлены, ноги не касаются пола.

Участник должен выполнить подъем ног и коснуться турника одновременно обеими мысками ног. Касание турника должно быть между рук. Не допускается касание кистей рук мысками. Не допускается одновременное использование накладок и обмотки турника.

Подтягивание до груди.

Положение участника в начале каждого повторения – вис на турнике, руки полностью выпрямлены, ноги не касаются пола.

Участник должен выполнить подтягивание до груди любым способом.

В конечной точке движения участник должен коснуться турника любым участком корпуса ниже ключицы. Касание должно быть отчетливо видно.

Не допускается одновременное использование накладок и обмотки турника.

Выход на турнике.

Положение участника в начале каждого повторения – вис на турнике, руки полностью выпрямлены, ноги не касаются пола и находятся сзади за вертикальной плоскостью турника.

В конечной точке движения необходимо, чтобы плечи заходили вперед за вертикальную плоскость турника, локти должны быть выпрямлены.

Не допускаются: выполнение выхода на прямые руки; отдых наверху на турнике; выполнение склепки, когда ноги поднимаются выше турника.

Не допускается одновременное использование накладок и обмотки турника.

## Категории Scaled

### На время:

21 становая тяга  
21 подносов ног к кольцам  
15 становых тяг  
15 подносов ног к кольцам  
9 становых тяг  
9 подносов ног к кольцам

Лимит времени на задание: 10 минут.

### Вес штанги:

( ♂ ) Scaled – 70 кг  
( ♀ ) Scaled – 45 кг

Результатом задания 3 считается время выполнения задания или общее число повторений в случае, если участник не успел выполнить задание до конца отведенного времени.

### Оборудование

- Гриф
- Зажимы для грифа
- Набор дисков стандартного диаметра 45 см
- Кольца

### Описание выполнения задания

Отсчет времени на таймере должен идти вверх с 0 минуты. Настройка интервалов или обратное течение времени на таймере не допускаются.

Участник начинает задание стоя рядом со штангой. Все движения участник должен делать лицом к камере. Во время выполнения задания допускается помощь ассистента.

Результатом задания считается время выполнения комплекса или сумма выполненных повторений в случае, если участник не успел завершить задание за 10 минут. В случае, если выполнение повторения заканчивается после окончания 10 минут, такое повторение не будет засчитано.

### Стандарты выполнения движений

Становая тяга.

Начальное положение штанги – на полу, обе стороны штанги касаются пола одновременно.

В конечной точке движения участник должен быть выпрямлен в тазу и коленях.

Не допускается выполнение повторения в отскок (использовать инерцию штанги после ее разгона при опускании вниз).

Руки участника должны находится выпрямленным на протяжении всего повторения.

Диски на штанге должны быть закреплены замками.

Подносы ног к кольцам.

Положение участника в начале каждого повторения – вис на кольцах, руки полностью выпрямлены, ноги не касаются пола.

Участник должен выполнить подъем ног и коснуться колец одновременно обеими мысками ног. Не допускается касание кистей рук мысками.

Не допускается одновременное использование накладок и обмотки колец.

## Требования к видеосъемке ДЛЯ ВСЕХ КАТЕГОРИЙ

В начале видео необходимо назвать свои фамилию, имя и категорию участия.

Затем выполнить съемку оборудования: показать веса используемых дисков, грифа; показать вблизи турник и кольца (при наличии в комплексе).

Диски и гриф без маркировки должны быть взвешены.

Таймер должен присутствовать в кадре и быть отчетливо виден в течение всего времени выполнения задания. Допускается использование программы для записи видео со встроенным таймером.

Видео должно быть выполнено в хорошем качестве, позволяющем различать атлета, веса снарядов и стандарты выполнения упражнений. Запись выполнения комплекса должна быть сохранена на Rutube. Видео должно быть доступно для просмотра всем пользователям. Видео не должно быть отредактировано никаким образом и должно быть снято без эффектов. Перевернутое видео не принимается.

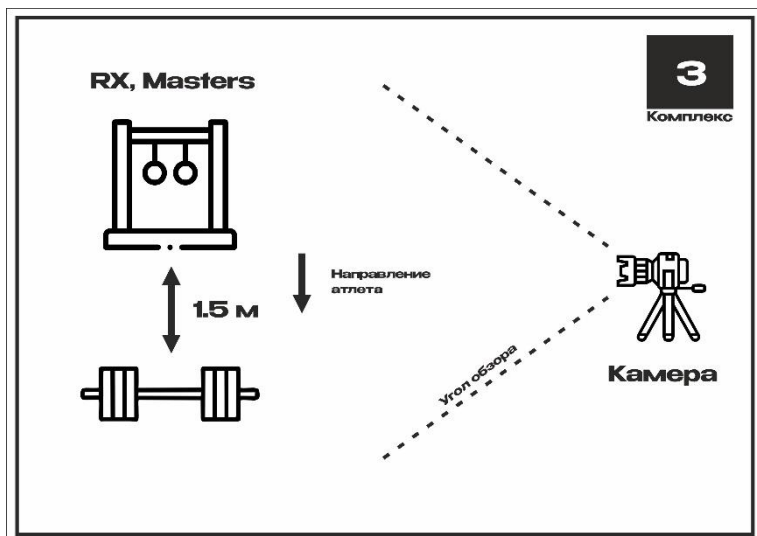
Участник не должен покидать кадр во время выполнения задания и быть полностью виден в кадре.

При нарушении требований съемки судейская бригада оставляет за собой право не внести изменения в результаты атлета по данному комплексу, а в случае существенных нарушений и невозможности оценить более 20% выполнения упражнений – обнулить результат комплекса у атлета.

РЕКОМЕНДАЦИЯ. Не используйте при записи видео громкую музыку, т.к. это может быть воспринято Rutube, как нарушение авторских прав и не позволит выложить видео.

Не откладывайте загрузку видео на последний день, т.к. возможно, что загрузка видео займет больше ожидаемого времени.

Рекомендуемый ракурс видеосъемки и схема расположения оборудования в кадре ДЛЯ ВСЕХ КАТЕГОРИЙ



## Общие положения

Задать вопросы по выполнению комплексов вы можете в телеграмм-канале соревнований: <https://t.me/severthrowdown> . Ответы будут даны ТОЛЬКО на вопросы, НЕ освещенные в рамках данного регламента.

По вопросам апелляций по результатам проверки комплексов необходимо подать официальный запрос на почту: [severthrowdown@gmail.com](mailto:severthrowdown@gmail.com) . В письме указать свои ФИО, категорию и коротко, но ёмко описать суть вопроса.

Видеозапись комплекса должна быть выполнена и загружена на Rutube, а результат должен быть внесен на сайте <https://necrossfit.ru/competitions/20/> до **23.59 25 августа 2024 года** (время по Москве UTC+3 (GMT+3)).

После указанного времени/даты внесение результатов будет невозможно.

Для тех кто:

Я не успел загрузить - 26 августа 6 666 рублей;

Я нажал отправить, но оно не отправилось - 27 августа 7 777 рублей;

Я правда думал, что загрузил - 28 августа 8 888 рублей;

Я не знал, что завершение по Московскому времени - 29 августа 9 999 рублей;

Я чет это... Оно самое...Ну, ага...Ну вы поняли - 31 августа 11 111 рублей.

## Наши партнеры



Крупнейшее мульти-спортивное мероприятие в Санкт-Петербурге. Более 40 видов соревнований под одной крышей.



Лучший производитель профессионального кроссфит оборудования в России и странах СНГ.



Спортивная одежда атлетам от атлетов - идеальное сочетание удобства и стиля во время тренировок.



Скоростные скакалки нового уровня, на которых был установлен рекорд Гиннеса.



Проверенный и выгодный поставщик профессиональной кроссфит обуви. Только оригиналы.



Передовая онлайн платформа для проведения соревнований.

# YOUSTEEL