

FINAL EVENT מסמך שיפוט Affiliate League 2022

FITHUB NAMAL

סטנדרטים כלליים לשופטים:

- על השופט יהיה לומר את מספר החזרות ובסמוך לסיום (5 חזרות אחרונות) לסמן את המספור באמצעות אצבעותיו.
- במידה והחזרה לא עמדה בסטנדרט יש לצעוק **NO REP** ולסמן איקס ברור עם הידיים.
- שופט אינו רשאי לעזור לספורטאי מבחינה לוגיסטית
- הספורטאי רשאי להגיש עירעור בתום המקצה לשופט הראשי ותבוצע בדיקה ויחליט האם הערעור התקבל או נדחה.
- אחראיות הספורטאי לוודא כי הבין את המקצה כנדרש

AFFILIATE
LEAGUE

THE FITNESS MAXIMISERS

אימון 1 – Event 1

Relay:

3 Rounds (Each):

400m Run

6/6 KB Clean & S2OH 24/16

12 KB Facing Burpee Over the bar

*36min Time Cap

*Every Athlete Complete 1 round each time

תיאור האימון:

ארבעת המתחרים נמצאים בעמדה בחוץ בתוך ריבוע. כל פעם מתחרה אחד יוצא לסיבוב שלם של האימון, ריצה, קלטבל, וברפיז. כל פעם שהספורטאי מסיים את הסיבוב הוא רץ לקבוצה ונותן כיף לחבר הבא מהקבוצה עד שכל מתחרה מסיים 3 סבבים.

תוצאה:

זמן של כל השלושה סבבים של כל מתחרה.

שובר שיווין:

הזמן שכל האתלטים סיימו 2 סיבובים (סוף הסיבוב ה-8).

מגבלת זמן: 36 דקות.

סטנדרטים:**Run**

הריצה תתבצע מהנקודה שכל הקבוצה מתחילה עד לנקודה בה יעמוד שופט ויצטרכו לחזור לנקודה שאותה יגדיר השופט תלוי איפה הקבוצה התחילה את הריצה.

- יציאה לריצה ללא נגיעה בבן זוג תגרור פנדל של 30 שניות

Hang KB Clean to Shoulder to overhead

לאחר הרמת הקטבל מהריצפה, הספורטאי חייב לעצור עם המשקולת בעמדת תלייה, או לצדו או בין הרגליים. משם ניתן לבצע מאסל קלין, פאור קלין או סקוואט קלין כל עוד המשקולת עולה ויש מגע עם הכתף לפני ההרמה מעל הראש.

ברגע שהמשקולת הגיעה לכתף אפשר להרים את המשקולות למעל הראש בכל דרך, פרס, פוש פרס, פוש ג'רק או ספליט ג'רק שבספליט חייבים להחזיר את הרגליים למקום.

חייבים לסיים ביד אחת את כמות החזרות ואז לעבור לשנייה. אין לשים את התחתית של הקטבל על הכתף

פסילת חזרות:

1. היד שלא עובדת לא יכולה לגעת בגוף בשום שלב.
2. בחלק העליון הזרוע האגן והברכיים חייבים להיות נעולים.
3. הקטבל צריך להיות בבירור מעל אמצע הגוף במבט מהצד.
4. לא ניתן לבצע תנועות סנאץ' או טרסטר.
5. האתלט הניח את התחתית של הקטבל על הכתף

Burpees over the KB

הספורטאי חייב להתחיל שהוא עם הפנים לכיוון הקטלבל.
הספורטאי יפול לריצפה ויגע בבירור עם החזה בריצפה.
ניתן לקום רגל רגל אך חובה לקפוץ עם 2 רגליים בו זמנית.
הספורטאי חייב בבירור לקפוץ מעל הקטלבל.
לא חייבים להתיישר למעלה.

פסילת חזרות:

1. החזה לא נגע באופן ברור בריצפה
2. הקפיצה מעל הקטלבל לא הייתה עם 2 רגליים בו זמנים
3. בזמן הקפיצה הייתה נגיעה של הרגליים בקטלבל.

Event 2:**4 Rounds:****F1/M1/F2/M2****15/12 Cal Bike****10-8-6-4 Squat Clean****Weights Ascending:****Round 1:****F1/F2: 35/40kg****M1/M2: 50/60kg****Round 2:****F1/F2: 40/45kg****M1/M2: 60/70kg****Rounds 3:****F1/F2: 45/50kg****M1/M2: 70/80kg****Round 4:****F1/F2: 50/55kg****M1/M2: 80/90kg*****32min Time Cap****תיאור האימון:**

כל הקבוצה עומדת בתוך הריבוע המיועד שלה.

ספורטאית מספר 1 מתחילה ועושה את האופניים ו10 חזרות סקוואט קלין ואז נותנת כיף ולספורטאי מספר 2 וגם הוא מבצע את התרגילים.

ואז ספורטאית מספר 3 נכנסת עם משקל יותר כבד ל10 חזרות.

ואז הספורטאי מספר 4 נכנס עם משקל יותר כבד ל10 חזרות.

ובסיבוב השני מבצעים 8 חזרות כולם, ואז 6 ובסוף 4 חזרות.

אחד מהספורטאים אחראי להוסיף משקל לבד.

חובה לשים סוגרים על המוט.

תוצאה:

זמן של סיום כל החזרות של הקבוצה.

מגבלת זמן: 32 דקות.

סטנדרטים:

Bike Erg

AFFILIATE LEAGUE

הספורטאי מתחיל מאחורי האופניים.
הספורטאי חייב לדאוג שהקלוריות מאופסות בכל סיבוב.
הספורטאי יכול לרדת מהאופניים רק כאשר המכשיר הגיע ל15/12 קלוריות

לא ניתן לרדת מהאופניים לפני

- במידה והספורטאי ירד מהאופניים יצטרך לחזור אליהם ולהשלים עוד 5 קלוריות

Squat Clean

המוט מתחיל על ריצפה

החזרה הושלמה כאשר האגן והברכיים של הספורטאי נעולות לחלוטין והמוט מונח על הכתפיים בפרונט ראק.

המרפקים של הספורטאי מעבר למוט.

מאסל קלין, פאור קלין זה NO REP.

מותרות חזרות טאצ' אנד גו, אך אסור להקפיץ את המוט בין החזרות והספורטאי חייב לעמוד במלואו כדי שהשופט יספור את החזרה.

אם הספורטאי מפיל את המוט מלמעלה, המוט חייב לנוח במלואו על הרצפה לפני תחילת החזרה הבאה.

פסילת חזרות:

1. הספורטאי לא שבר מקביל בזמן הסקווט קלין
2. הספורטאי ביצע הקפצה של המוט (באונס) על הריצפה
3. הספורטאי הוריד את המוט לפני שהראה התיישרות מלאה עם המוט מונח על הכתפיים כאשר האגן והברכיים נעולות.

**AFFILIATE
LEAGUE**

THE FITTEST AFFILIATES IN ISRAEL

Event 3 (Finals):**00:00-18:00****2 Rounds In Relay Style (Each Athlete):****M1&F1: 6/3 Ring Muscle-Up****M2&F2: 6/1 Ring Muscle-up****8 Squat Snatch 50/35kg****Into..****2 Rounds In Relay Style (Each Athlete):****15m HS' walk****10 S2OH 50/35kg****Into..****1 Round Each Athlete:****10/5 Ring Dips****7.5m Front Rack Barbell Lunges 50/35kg****10/5 Ring Dips****7.5 Front Rack Barbell Lunges 50/35kg****תיאור האימון:**

הקבוצה מתחילה בריבוע המיועד שלה.

סדר עבודה : גבר | גבר | אישה | אישה

***חובה לשמור על סדר זה לאורך כל האימון.**

חבר קבוצה אחד מבצע רינג מאסל אפ ואז סקוואט סנאץ' ולאחר מכן מתחלפים.

כל חבר קבוצה מבצע כמות שונה של חזרות לשים לב.

החילוף מתבצע בכיף/נגיעה במתחרה הבא

לאחר מכן הקבוצה נכנסת ל2 סבבים כל אחד של 15 מטר הליכה על הידיים במקטעים של 2.5 מטר.

10 חזרות של Shoulder To Over Head

כל אחד מהקבוצה מבצע סיבוב שלם ואז מתחלפים.

ולאחר מכן נכנסים לסיבוב של רינג דיפ ו7.5 מטר של הליכת לאנג'ים בפרונט
ראק ושוב רינג דיפס והליכת לאנג'ים בפרונט ראק.

זה אומר שספורטאי אחד עושה

10/5 רינג דיפ

7.5 מטר הליכת לאנג'ים

10/5 רינג דיפ

7.5 מטר הליכת לאנג'ים

ואז מתחלפים.

תוצאה:

לאימון יש 2 תוצאות

זמן או חזרות של החלק הראשון (Ring MU + Squat Snatch)

זמן או חזרות של החלק השני.

שימו לב כי הניקוד בגמר הוא ניקוד כפול.

זמן גג לאימון: 35 דקות

סטנדרטים של התרגילים:

Ring Muscle-up

ברינג מאסל אפ הספורטאי יקפוץ לטבעות ויהיה חייב להתחיל מתלייה מלאה,
מרפקים ישרים, אם או בלי פאלס גריפ והרגליים באוויר.

לעקבים אסור לעלות מעל הטבעות בזמן הקיפ.
חייבים לעבור בדיפ, זה אומר שאי אפשר לעלות עם ידיים ישרות עד למעלה.
בסיום החזרה המרפקים צריכים להיות נעולים והכתפיים מעל הידיים.
מותר לבצע קייפינג או סטריקט בלבד.
פסילה של חזרות:

1. אם הלחיצה של הטבעות תהיה תוך כדאי נפילה לאחור.
2. אם הרגליים עלו מעל גובה הטבעות בקיפ
3. אם אין מעבר דרך הדיפס
4. אם לא יתבצע יישור מלא של הידיים בתלייה ויישור מלא מעל הטבעות

Squat Snatch

המוט מתחיל על הריצפה, וחייב לעלות אל מעל הראש בתנועה אחת.
הספורטאי חייב לעבור סקוואט מלא עם ירכיים מתחת לברכיים. תפיסת המוט
כשהוא מעל מקביל תותר רק אם הספורטאי ימשיך לרדת מתחת במקביל
בתנועה חלקה, ללא הפסקה או עלייה לפני השגת העומק הנדרש.

אסור לבצע פאור סנאץ' ואוברהאד סקוואט .

החזרה הושלמה כאשר האגן, הברכיים והידיים של הספורטאי נעולות לחלוטין
והמוט מעל הראש, קצת מעבר המרכז של הגוף.

טאצ' אנד גו מותר אך אסור להקפיץ את המוט בין החזרות ואסור לתפוס את
המשקולת בריבאונד.

הספורטאי חייב לעמוד במלואו כדי שהשופט יספור את החזרה.

פסילת חזרות:

1. הספורטאי לא שבר מקביל בסקווט
2. הספורטאי הוריד את המוט לריצפה לפני שעמד באופן מלא עם המוט
כאשר ברכיים ואגן נעולים.
3. הספורטאי ביצע הקפצה של המוט (באונס)

Handstand Walk

על הספורטאי להתחיל עם רגליים מאחורי הסימן המציין את תחילת הקטע אותו מנסים, ובעת בעיטה למעלה, הידיים (כל היד, כולל כף היד והאצבעות) חייבות להתחיל גם מאחורי הקו.

המסלול יסומן במקטעים של 2.5 מטר, ירידה לפני הקו תחזיר אותך לקו האחרון שעברת באופן ברור

יהיה אפשר לרדת אחרי שספורטאי עבר בבירור את הקו, ולאחר מכאן להתחיל מאחורי הקו את המקטע הבא.

פסילת חזרות:

1. אם הספורטאי התחיל אחרי הקו או נגע בקו בזמן עלייה לעמידת ידיים
2. אם הספורטאי לא עבר באופן מלא את קו ה-2.5 מטר

Barbell Shoulder to Overhead

כל חזרה מתחילה עם המוט על הכתפיים ומסתיימת כשהמשקל נעול לחלוטין מעל הראש ומעל מרכז הגוף.

ניתן להשתמש בלחיצת כתפיים, בפוש פרס, בג'רק או בספליט ג'רק כל עוד המרפק, הכתף, הירכיים והברכיים נעולות במלואן, והמוט מסתיים ישירות על הגוף עם כפות הרגליים בקו אחד בכל סיבוב, המוט חייב להתחיל על הקרקע.

פסילה חזרות:

הספורטאי הוריד את המוט לפני שהמוט באופן ברור מעל הראש הרגליים בקו אחד והאגן והברכיים נעולות.

Ring Dips

הספורטאי יתחיל כל חזרה ב Support position, עם המרפקים נעולים והכתפיים מעל הידיים, והרגליים באוויר. הספורטאי יהיה חייב לגעת עם הכתף בטבעת ואז לעלות בחזרה לאותה נעילה במרפקים וכתפיים מעל הידיים בקו ישר. מותר להשתמש בקיפ.

פסילת חזרות:

1. הספורטאי התחיל את התנועה עם מרפקים מכופפים

2. הספורטאי לא נגע עם הכתפיים בטבעות

3. הספורטאי נגע בריצפה בזמן העלייה מהדיפס

Front Rack Walking Lunges

כל לאנג' מתחיל כאשר הספורטאי מאחורי הקו והמוט על הריצפה. הספורטאי ירים את המוט בכל דרך לפרונט ראק והרגליים בקו אחד. הברך ששורדת לריצפה חייבת לגעת בבירור בריצפה. החלפת רגליים הן חוב בכל צעד.

תוך כדאי העליה חייבים להתיישר עם הרגליים והאגן, מותר לא לגעת ברגל בריצפה בהחלפה אבל חייבים להתיישר. חייבים לעבור בבירור את הקו עם שני הרגליים ולעמוד ישר עם הרגליים ביחד. NO REP יחזיר אותך לקו האחרון של 2.5 מטר שאותו עברת באופן ברור

פסילה חזרות:

1. דריכה על הקו/ התחלה אחרי קו ההתחלה.

2. אם הספורטאי לא עבר באופן מלא את הקו
3. אם הספורטאי לא התיישר באופן
4. אם הספורטאי לא נגע עם הברך בריצפה
5. אם הספורטאי ביצע צעד קטן בין הלאנג'ים

**בהצלחה לכולם מקווים שנהנתם מהחוויה
תודה לכם על האמונה בנו ובתחרות
צוות AFFILIATE LEAGUE 2022**

**AFFILIATE
LEAGUE**

THE FITTEST AFFIX IN ISRAEL

Event 3 (Finals):

מסמך שיפוט אירוע גמר | אימון 1

שם המועדון המתחרה: _____

שם השופט: _____

שמות המתחרים: Athlete 1 – Female _____ Athlete 3 – Female _____

Athlete 2 – Male _____ Athlete 4 – Male _____

	Athlete 1	Athlete 2	Athlete 3	Athlete 4	
400 RUN	(1) _____	(26) _____	(51) _____	(76) _____	ROUND 1
12 KB C&STOH	(13) _____	(38) _____	(63) _____	(88) _____	
12 KB Facing Burpee	(25) _____	(50) _____	(75) _____	(100) _____	
			TIME:		
	Athlete 1	Athlete 2	Athlete 3	Athlete 4	
400 RUN	(101) _____	(126) _____	(151) _____	(176) _____	ROUND 2
12 KB C&STOH	(113) _____	(138) _____	(163) _____	(188) _____	
12 KB Facing Burpee	(125) _____	(150) _____	(175) _____	(200) _____	
		Tie Break	TIME:		
	Athlete 1	Athlete 2	Athlete 3	Athlete 4	
400 RUN	(201) _____	(226) _____	(251) _____	(276) _____	ROUND 3
12 KB C&STOH	(213) _____	(238) _____	(263) _____	(288) _____	
12 KB Facing Burpee	(225) _____	(250) _____	(275) _____	(300) _____	
		T.C=36min	TIME:		

תוצאה אימון 1 (זמן\חזרות): _____ חתימת נציג מהקבוצה: _____

Clean The Bike – 2 אימון | מסמך שיפוט אירוע גמר

שם המועדון המתחרה: _____

שם השופט: _____

שמות המתחרים: Athlete 1 – Female _____ Athlete 3 – Female _____

Athlete 2 – Male _____ Athlete 4 – Male _____

	Athlete 1 - F	Athlete 2 - M	Athlete 3 - F	Athlete 4 - M	
15/12 Cal Bike	(12) _____	(37) _____	(59) _____	(84) _____	ROUND 1
10 Squat Clean	35kg (22) _____	50kg (47) _____	40kg (69) _____	60kg (94) _____	
			TIME:		
	Athlete 1 - F	Athlete 2 - M	Athlete 3 - F	Athlete 4 - M	
15/12 Cal Bike	(106) _____	(129) _____	(149) _____	(172) _____	ROUND 2
8 Squat Clean	40kg (114) _____	60kg (137) _____	45kg (157) _____	70kg (180) _____	
			TIME:		
	Athlete 1 - F	Athlete 2 - M	Athlete 3 - F	Athlete 4 - M	
15/12 Cal Bike	(192) _____	(213) _____	(231) _____	(252) _____	ROUND 3
6 Squat Clean	45kg (198) _____	70kg (219) _____	50kg (237) _____	80kg (258) _____	
			TIME:		
	Athlete 1 - F	Athlete 2 - M	Athlete 3 - F	Athlete 4 - M	
15/12 Cal Bike	(270) _____	(289) _____	(305) _____	(324) _____	ROUND 4
4 Squat Clean	50kg (274) _____	80kg (293) _____	55kg (309) _____	90kg (328) _____	
		T.C: 32min	TIME:		

תוצאה אימון 2 (זמן\חזרות): _____ חתימת נציג מהקבוצה: _____

Final Heat – 3 אימון | גמר שיפוט אירוע גמר

שם המועדון המתחרה: _____

שם השופט: _____

Athlete 1 – Female _____ Athlete 3 – Female _____ שמות המתחרים:

Athlete 2 – Male _____ Athlete 4 – Male _____

	Athlete 1 - M	Athlete 2 - M	Athlete 3 - F	Athlete 4 - F	
RMU 6 6 3 1	6 (6) _____	6 (20) _____	3 (31) _____	1 (40) _____	ROUND 1
8 Squat Snatch 50/35kg	(14) _____	(28) _____	(39) _____	(48) _____	
RMU 6 6 3 1	6 (54) _____	6 (68) _____	3 (79) _____	1 (88) _____	ROUND 2
8 Squat Snatch 50/35kg	(62) _____	(76) _____	(87) _____	(96) _____	
		T.C=18 min	TIME/REPS:		
	Athlete 1 - M	Athlete 2 - M	Athlete 3 - F	Athlete 4 - F	
15m HS Walk	(15) 7.5 7.5 _____	(40) 7.5 7.5 _____	(65) 7.5 7.5 _____	(90) 7.5 7.5 _____	ROUND 1
10 STO 50/35kg	(25) _____	(50) _____	(75) _____	(100) _____	
15m HS Walk	(115) 7.5 7.5 _____	(140) 7.5 7.5 _____	(165) 7.5 7.5 _____	(190) 7.5 7.5 _____	ROUND 2
10 STO 50/35kg	(125) _____	(150) _____	(175) _____	(200) _____	
			TIME:		
	Athlete 1 - M	Athlete 2 - M	Athlete 3 - F	Athlete 4 - F	
Ring Dips 10/5	10 (210) _____	10 (245) _____	5 (275) _____	5 (300) _____	ROUND 1
7.5m Front Rack Lunges	(217.5) _____	(252.5) _____	(282.5) _____	(307.5) _____	
Ring Dips 10/5	10 (227.5) _____	10 (262.5) _____	5 (287.5) _____	5 (312.5) _____	
7.5m Front Rack Lunges	(235) _____	(270) _____	(295) _____	(320) _____	
		T.C: 35min	TIME:		

תוצאה אימון 3A (זמן\חזרות): _____ תוצאה אימון 3B (זמן\חזרות): _____

חתימת נציג מהקבוצה: _____