

RFA 2026 STANDARDS

סטנדרטים

כללי

(למעט קבוצות)



EVENT 2

THE GRINDSTONE

7 Rounds

9 Deadlift

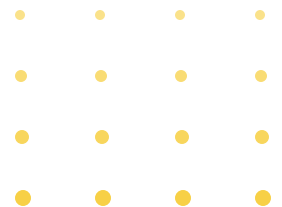
6 Bar facing Burpees

3 Shoulder to Overhead

סטנדרטים

Deadlift

- כל חזרה מתחילה כאשר המוט מונח על הרצפה (הפלטות משני צידיו של המוט נוגעות באותו הזמן ברצפה).
- יש לבצע את החזרות עם הפנים לקהל. כל חזרה שתבוצע בכיוון הלא נכון, לא תיספר.
- יש לבצע את הדדליפט בעמידה קונבנציונלית (ידיים מחוץ לברכיים) כאשר דדליפטים SUMO אסורים.
- החזרה נספרת כאשר המתחרה עומד זקוף עם המוט בידיים, ברכיים נעולות, אגן מיושר, וכתפיים מעל או מעט מאחורי המוט.
- אין להטיח את המוט (bounce) בעת שרשור חזרות.



Bar Facing Burpees

- כל חזרה מתחילה בעמידה של הספורטאי בצד אחד של המוט עם הפנים אל עבר המוט.
- החזרה נספרת כאשר רגלי הספורטאי נוגעות ברצפה בצד השני של המוט.
- ניתן לקפוץ או לצעוד לאחור כדי להגיע למצב התחתון של ה-burpee.
- במצב התחתון של ה-burpee, גם החזה וגם הירכיים חייבים לגעת בקרקע באותו הזמן.
- גם צעידיה וגם קפיצה מותרים בעת חזרה למצב ההתחלתי.
- הספורטאי חייב לקפוץ מעל המוט כששתי הרגליים באוויר בזמן המעבר מעליו.
- צעידיה מעל המוט אינה מותרת.
- אין חובה לקפיצה בשתי רגליים יחד.
- נגיעה במוט במהלך הקפיצה תגרום ל-NO REP.
- נחיתה עם 2 רגליים באותו הזמן אינה חובה.
- לאחר הקפיצה על הידיים לא לגעת בקרקע לפני הרגליים.
- אין צורך להגיע ליישור מלא של הגוף בכל שלב של התנועה.

Shoulder to Overhead

- החזרה מתחילה כאשר המתחרה עומד זקוף, עם רגליים מאורכות ונעולות, והמוט מונח על הכתפיים ב Front Rack עם מרפקים לפני המוט באופן ברור.
- יש לבצע את החזרות עם הפנים לקהל. כל חזרה שתבוצע בכיוון הלא נכון, לא תיספר.
- החזרה נחשבת כאשר הידיים מיושרות ונעולות מעל או מעט מאחורי הראש, הרגליים מיושרות ונעולות, כפות הרגליים ברוחב האגן והמוט ממוקם מעל או מעט מאחורי מרכז הגוף.
- על החזרה להתבצע בתנועה אחת רציפה.
- במידה ובוצע clean בהרמה מהרצפה, ניתן להמשיך ישירות לחזרה הראשונה (Clean&Jerk).

EVENT 3

ASCENSION

3 Rounds

70/50 Double under

9-7-5

Ring/Bar Muscle-Ups

[RX - 27-21-15 TTBB]

Front Squat

סטנדרטים

Double Unders +

- הספורטאי חייב לבצע את הקפיצות כשהוא פונה אל עבר הקהל.
- חזרה שתבוצע כשהספורטאי פונה לכיוון הלא נכון לא תיספר.
- על החבל לעבור מתחת לכפות הרגליים פעמיים בכל ניתור.
- החבל חייב להסתובב קדימה כדי שהחזרה תיספר.

Ring Muscle Ups

- כל חזרה מתחילה בתלייה מלאה מהטבעות, כאשר הזרועות מיושרות לחלוטין והרגליים באוויר.
- קיפינג (Kipping) מותר, אך תנועות מסוג Uprises או swings/rolls to support אסורות.
- שום חלק מכף הרגל של הספורטאי אינו רשאי לעלות מעל גובה תחתית הטבעות במהלך הקיפינג.
- הספורטאי חייב לעבור דרך חלק כלשהו של תנועת דיפ (Dip) לפני ההגעה לנעילה.
- החזרה נספרת כאשר המרפקים נעולים לחלוטין בעמדת התמיכה מעל הטבעות (כתפיים מעל הטבעות).

Bar Muscle Ups

- הספורטאי חייב להתחיל או לעבור דרך מצב תלייה מתחת למוט, כשהזרועות מיושרות לחלוטין והרגליים באוויר.
- הפנים של הספורטאי חייבות להיות מופנות אל הקהל. חזרה שתבוצע בכיוון הלא נכון לא תיספר.
- קיפינג (Kipping) מותר, אך תנועות מסוג Pullovers, Rolls to Support או Glide kips אסורים.
- במהלך החזרה, כל חלק של כפות הרגליים של הספורטאי אינו רשאי לעלות מעל גובה המוט.
- הספורטאי חייב לעבור דרך חלק של תנועת דיפ (Dip) מעל המוט.
- חל איסור להשעין את בית החזה או הטורסו על המוט על ידי שחרור האחיזה; במידה וזה קורה, יש לרדת מהמתח.
- החזרה נספרת כאשר המרפקים נעולים לחלוטין בזמן שהספורטאי תומך בעצמו עם כתפיים מעל או קצת לפני המוט.

Front Squat

- המוט חייב להישאר במנח Front-rack לאורך כל התנועה, עם מרפקים באופן ברור לפני המוט.
- הידיים לא חייבות להישאר אחוזות במוט.
- הספורטאי חייב לבצע את הסקוואט כשהפנים מופנות לקהל. חזרה בכיוון הלא נכון לא תיספר.
- ניתן לבצע סקוואט קלין מלא כדי להתחיל את התנועה ישירות מהרצפה.
- במצב התחתון של הסקוואט, קפל הירך של הספורטאי חייב לרדת בבירור מתחת לחלק העליון של הברכיים (שבירת מקביל).
- החזרה נספרת כאשר הירכיים והברכיים של הספורטאי מגיעות ליישור מלא, בזמן שהמוט נתמך במנח הפרונט-ראק.
- חובה להשתמש בסוגרי בטיחות (Collars) על המוט. חזרות בלעדיהם לא ייספרו.
- רק כפות רגלי הספורטאי יכולות לגעת ברצפה בכל שלב של התנועה. אם חלק אחר של הגוף נוגע ברצפה, הספורטאי חייב להפיל את המוט, וזה ייחשב כ- No Rep. עם כל הנאמר, אין חובה לגעת עם הרגליים בקרקע לכל משך התנועה.

Toes to Bar

- כל חזרה מתחילה כאשר זרועות המתחרה מיושרות ומאורכות לחלוטין, וכפות הרגליים מנותקות מהקרקע.
- על כפות הרגליים של המתחרה לעבור מאחורי קו המתח בשלב כלשהו של התנועה.
- החזרה נספרת כאשר 2 כפות רגלי המתחרה נוגעות באותו הזמן, בין כפות הידיים, במתח.
- כל חלק של כף הרגל יכול לגעת במתח.
- ניתן להשתמש בהגנה לידיים (עוריות, כפפות וכו').

מגבלת זמן לאימון: 7 דקות.



EVENT 4

THE RAPID FIRE

3:00 on / 1:00 off x 3 sets
(Last 1 to the finish line)

21 Toes to Bar

18/15 Cal Bike

15/12 Box Jump Over

Sled Pull - 15m

סטנדרטים

Toes to Bar

- כל חזרה מתחילה כאשר זרועות המתחרה מיושרות ומאורכות לחלוטין, וכפות הרגליים מנותקות מהקרקע.
- על כפות הרגליים של המתחרה לעבור מאחורי קו המתח בשלב כלשהו של התנועה.
- החזרה נספרת כאשר 2 כפות רגלי המתחרה נוגעות באותו הזמן, בין כפות הידיים, במתח.
- כל חלק של כף הרגל יכול לגעת במתח.
- ניתן להשתמש בהגנה לידיים (עוריות, כפפות וכו').

Bike

- אין לרדת מהמכשיר עד שצג המכשיר מציג את מספר הקלוריות הדרוש.

Box Jump Over

- כל חזרה מתחילה כאשר המתחרה עומד בצד אחד של הקופסה.
- החזרה נספרת כאשר 2 רגליו של המתחרה נוגעות בקרקע מצידה השני של הקופסה.
- במהלך התנועה על המתחרה לקפוץ על הקופסה כאשר 2 רגליו באוויר באותו הזמן. קפיצה עם 2 רגליים בו זמנית אינה חובה.
- על 2 כפות הרגליים לגעת בו זמנית בחלק העליון של הקופסה.
- אין חובה להתיישר בשום שלב של התנועה.
- אין לרדת מהקופסה בקפיצה. קפיצה למטה מהקופסה מהווה פסילת חזרה (No Rep)
- אסור שאיבר גוף אחר, מלבד רגלי האתלט, יגעו בקופסה במהלך הקפיצה.
- נגיעה של הידיים ברגליים במהלך הקפיצה (או ירידה מהקופסה) מהווה פסילת חזרה ל-NO REP.

Sled Pull

- על הספורטאי להישאר באופן מלא בתוך תחום המסלול המוקצה למשיכה. נגיעה או חצייה של קו הגבול עם חלק כלשהו של כף הרגל בזמן המשיכה תגרור פסילה (No-Rep).
- במקרה של no-rep על המתחרה לעזוב את החבל, לחזור לתחום המוקצה למשיכה ולהרים את החבל מחדש.
- יש לרכז את החבל בתוך המסלול המוגדר של הספורטאי. אין לזרוק או להשליך את החבל למסלול שכן, על מנת שלא להפריע למתחרים אחרים.
- החזרה/מקטע ייחשבו כמלאים אך ורק כאשר כל חלקי המזחלת חצו לחלוטין את קו הסיום המוגדר.

EVENT 5

GRAVITY'S END

Build for Heavy Snatch

סטנדרטים

Snatch

- יש להתחיל ולסיים את החזרה בתוך פרק הזמן של 30 שניות המוגדר למתחרה.
- כל חזרה מתחילה כאשר המוט מונח על הקרקע.
- החזרה נחשבת כאשר הספורטאי מייצב את המוט מעל הראש עם המוט בקו מרכז הגוף, או מעט מאחוריו, עם הזרועות מוארכות ונעולות לחלוטין, הירכיים והברכיים מוארכות ונעולות, וכפות הרגליים בקו הגוף.
- על ההנפה להתבצע בתנועה אחת אחידה. אין לעצור את המוט על שום חלק בגוף.
- כל סוג של snatch מותר (Split או Muscle, Power, Squat).
- הפלת המוט מאחורי הגוף אסורה ונחשבת כ- No Rep.
- רק כפות רגלי הספורטאי יכולות לגעת ברצפה בכל שלב של התנועה. אם חלק אחר של הגוף נוגע ברצפה, הספורטאי חייב להפיל את המוט, וזה ייחשב כ- No Rep. עם כל הנאמר, אין חובה לגעת עם הרגליים בקרקע לכל משך התנועה.
- יש להשתמש תמיד בסוגרים על המוט.
- על המתחרה להישאר בגבולות המסלול (Lane) שלו. אין לגעת עם כל חלק של הגוף, בפרט הרגל, בקווי הצד של המסלול.
- אין מגבלה על כמות הניסיונות של מתחרה להניף בתוך פרק זמן ההנפה שלו, אך לאחר הנפה מוצלחת, אין להיכנס שוב באותו פרק זמן.

מגבלת זמן לאימון: 7 דקות.

EVENT 6

UPSIDE DOWN

30/24 Cal Bike

24 Parallettes Handstand

Push Ups

30m DBS Walking Lunges

24m Handstand Walk

[+ Pirouette]

סטנדרטים

Bike

• אין לרדת מהמכשיר עד שצג המכשיר יציג את מספר הקלוריות הדרוש.

Parallettes Handstand Push Ups

- כל חזרה מתחילה כאשר המתחרה נמצא בעמדת ידיים, ידיים על המקבילים, מרפקים, אגן וברכיים נעולים, עקבים נוגעים בקיר וכפות הרגליים אינן רחבות יותר מרוחב הידיים.
- על זרועות האתלט להיות מיושרות בקו אחד עם הגוף לפני תחילת הירידה לעמידת ראש.
- בתחתית התנועה, על הראש לגעת באופן ברור בקרקע / כרית.
- החזרה נספרת כאשר המתחרה חוזר למצב ההתחלתי, המתחרה בנעילה מלאה, עקבים נוגעים בקיר, וכפות הרגליים לא רחבות יותר מרוחב הידיים.

Double Db. Front Rack Walking Lunges

- כל חזרה מתחילה כאשר הדאמבלים על הכתפיים והראש של הדאמבל מעבר לכתף, הברכיים והאגן נעולים.
- כל מקטע מתחיל כאשר המתחרה עם שתי הרגליים לפני הקו המסומן.
- על המתחרה לאחוז אחיזה מלאה בידיה של הדאמבל לאורך כל החזרה.
- על הברך האחורית לגעת ברצפה בתחתית של כל לאנג'.
- החזרה מסתיימת כאשר המתחרה עומד ישר עם האגן והברכיים נעולים.
- אין חובה לעצור עצירה מוחלטת בין חזרה לחזרה אך ישר לראות בבירור נעילה באגן ובברכים לפני המשך לחזרה הבאה,
- יש להחליף רגל בתחילת כל חזרה.
- סיום המקטע יהיה כאשר המתחרה חוצה עם שתי הרגליים את הקו המסומן, אגן וברכיים נעולים.
- על הדאמבלים לא לגעת אחד בשני בשום שלב של התנועה וכן לא לגעת בראש. הדאמבלים צריכים להיות מונחים על הכתפיים בלבד.
- אם ניתן NO REP במהלך הלאנג', האתלט יחזור לתחילת הקטע.
- התקדמות מותרת אך ורק באמצעות תנועה רציפה של ירידה למכרע (Lunge). כל התקדמות אחרת תחשב כפסילה.

Handstand Walk + Pirouette

- כל חזרה מתחילה עם 2 ידי הספורטאי על הקרקע מאחורי קו ההתחלה, כאשר שום חלק של כף היד נוגע בקו, והרגליים של המתחרה מנותקות מהקרקע.
 - החזרה תחשב כאשר הספורטאי חוצה את קו הסיום באופן ברור, ואף חלק מכפות ידיו לא נוגע בקו ורגליו עדיין באוויר.
 - לאורך כל התנועה, על רגליי הספורטאי להיות באוויר.
 - במהלך ההליכה, על הספורטאי לבצע פירואט (סיבוב 360 מעלות במקום) בכל 6 מטרים. סה"כ 4 פירואטים.
 - במידה ולא ביצע פירואט בתוך מקטע של 6 מטרים, זה ייחשב בתור No Rep.
 - במידה והתקבל No Rep על הספורטאי לחזור לקו המקטע האחרון אותו חצה.
 - פירואט ייחשב אך ורק אם הושלם המקטע (2.5 מטר) בו עשה המתחרה את הפירואט. מתחרה שיבצע פירואט אך קיבל NO REP מסיבה אחרת במקטע, יאלץ לבצע את הפירואט שוב.
- מגבלת זמן לאימון: 8 דקות.