

כללי:

RFA הינה תחרות קרוספיט רשמית המהווה את אליפות הארץ בקרוספיט ותקבע מי הגבר והאישה בעלי הכושר הגופני הגבוה ביותר בישראל! חגיגת הכושר גופני הגדולה בארץ. התחרות תתקיים בשני שלבים:

שלב 1 - מוקדמות אונליין

- הרישום למוקדמות הינו בין התאריכים 10/3/24 ועד 30/4/24 בשעה 23:59.
- אימוני המוקדמות יפורסמו בתאריך 1/5/24 בשעה 00:00.
- את אימוני המוקדמות יש להגיש עד התאריך 5/5/25 בשעה 23:59.
- ניתן לעבור קטגוריה עד 48 שעות למועד סיום הרישום בתאריך 30/4/24 בשעה 23:59 – שינוי קטגוריה יעשה באופן עצמאי דרך מערכת הקומפטישן קורנר, ניתן לקרוא עוד בנושא כאן: <https://rel.fit/66w>
- ביצוע המוקדמות יעשה על פי ההנחיות והכללים המפורטים בהמשך.
- עם סיום מועד הגשת התוצאות והסרטונים יחל שלב בדיקת הסרטונים שבסופו, בתאריך 19/5/24 תפורסם בפלטפורמות השונות רשימת המתחרים העולים לשני ימי התחרות בירושלים ותשלח הודעה אישית לכל מתחרה.

שלב 2 - הגמר בירושלים

- התחרות בירושלים תתקיים בין התאריכים 20-21/6/24.
- השתתפות הן כמתחרים והן כמלווים הינה בהתאם לנהלי משרד הבריאות ומשרד הספורט לקיום אירועים.

קטגוריות:

שם הקטגוריה	כמות משתתפים
Elite Men	42 מתחרים
Elite Women	28 מתחרות
Masters Men 35-39	14 מתחרים
Masters Women 35-39	7 מתחרות
Masters Men 40-44	7 מתחרים
Masters Women 40+	7 מתחרות
Masters Men 45+	7 מתחרים
Teens Boys 15-17	14 מתחרים
Teens Girls 15-17	14 מתחרות
Teams - Affiliate League	24 קבוצות (8 מתחרים בכל קבוצה, מינימום 3 נשים בקבוצה)

- התנאי להשתתפות בקטגוריה מסוימת הוא ביצוע מקצה המוקדמות והתברגות במקום מספיק גבוה למעט קטגוריית הקבוצות שהרישום בה הוא על בסיס מקום פנוי לשיקול בעל המועדון.
- הנהלת התחרות רשאית לשנות\לבטל את כמות המשתתפים בכל קטגוריה ללא הודעה מוקדמת בכל שלב וכן לאחד קטגוריות במידת הצורך.
- לא יתבצע מעבר של קטגוריות לאחר תחילת המוקדמות.
- מינימום נדרש לפתיחת קטגוריה הוא רישום של 20 מתחרים, כמות העולים לשלב הגמר יהיה לפחות 7 משתתפים בקטגוריה ולא יותר מהרשום בטלה מעלה.
- נהלי מוקדמות:

תאריכים:

- אימוני המוקדמות יפורסמו בתאריך 1/5/24 בשעה 00:00.
- את אימוני המוקדמות יש להגיש עד התאריך 5/5/24 בשעה 23:59.
- לא יתקבלו סרטונים מעבר לתאריך ושעת ההגשה משום סיבה שהיא.
- בתאריך 19/5/24 תפורסם בפלטפורמות השונות רשימת המתחרים העולים לשני ימי התחרות בירושלים ותשלח הודעה אישית לכל מתחרה.

ביצוע במועדון קרוספיט רשמי:

- את אימוני המוקדמות חובה לבצע במועדון קרוספיט רשמי (**Affiliate**) – בעת הגשת התוצאה המתחרה ידרש לציין באיזה מועדון צולם האימון.
- אימון שלא יצולם במועדון קרוספיט רשמי יפסל – אין חריגים.
- ניתן למצוא את כלל המועדונים הרשמיים באתר של קרוספיט ישראל: <https://crossfitisrael.co.il>

צילום והעלאת סרטונים:

- בתחילת כל אימון תבוצע הצגה ברורה של כלל הציוד הרלוונטי.
- על המתחרה להופיע בפריים במהלך כל הסרטון.
- חלה חובה להציג שעון רץ במהלך כל הסרטון - ניתן להשתמש באפליקציה או בשעון קיר.
- אין לבצע עריכות\שינויים בסרטון למעט הורדת שמע במקרים של הפרת זכויות יוצרים ע"י יוטיוב.
- יש למקם את המצלמה כך שניתן יהיה לראות את הסטנדרטים והתנועות בצורה ברורה לאורך כל האימון.
- במידה וקיימת מגבלה לוגיסטית ניתן לבצע שינויי זווית מצלמה במהלך האימון, תוך שמירה על הסטנדרטים וההנחיות לצילום.
- חובה להעלות את הסרטון עד תאריך ההגשה לYoutube ולהגדיר את הסרטון על מצב Public (ציבורי).
- כל פלטפורמה אחרת מלבד Youtube לא תתקבל משום סיבה שהיא.
- השם של הסרטון חייב להיות בפורמט הבא: שם המתחרה - **RFA Qualifier 2024**
- לא ניתן להגיש סרטון לאחר זמן ההגשה - תוצאה שתעלה עם סרטון לא תקין תפסל באופן מיידי ללא אפשרות ערעור.
- כל סרטון שלא יעמוד בנהלים יפסל באופן מיידי ללא אפשרות ערעור.
- נהלים ספציפיים לגבי סטנדרטים לצילום אימוני המוקדמות יפורסמו יחד עם האימונים.

כללי התאמת תוצאה ופסילת תוצאות:

בין 1-6 חזרות שאינן עומדות בסטנדרטים:

החזרות הפסולות לא יספרו כחלק מהתוצאה, או לחלופין יתווספו 5 שניות לכל חזרה בשקלול התוצאה הסופית.

בין 6-10 חזרות שאינן עומדות בסטנדרטים:
יפסלו כ 15% מכמות החזרות הכלליות,
או לחלופין יתווסף 15% לזמן התוצאה שהוגשה.

+11 חזרות שאינן עומדות בסטנדרטים:
סרטון פסול.

נהלי שיפוט וערעורים:

- צוות השופטים יבצע מעבר על סרטוני המוקדמות ויפסול תוצאות בהתאם לשיקול דעתו.
- בנוסף לצוות השופטים לקהל ולמתחרים תהיה אפשרות להגיש בקשה לבדיקה על סרטונים של מתחרים אחרים בטופס הבא: <https://wkf.ms/4bMSB09> עד לתאריך 15/5/24.
- במידה וצוות השופטים יחליט לפסול תוצאה או לחלופין להוריד נקודות תתבצע התאמה של התוצאה והמתחרה יקבל על כך הודעה שבה יהיה כתוב האם הסרטון נפסל או קיבל התאמה מסויימת (הורדת מס' חזרות, הוספת זמן וכו').
- לא יפורטו בשום שלב הסיבות לפסילה או התאמה של התוצאה.
- ניתן להגיש ערעור על פסילה\התאמת סרטון במקרה של הזנה טכנית לא נכונה של תוצאה על ידי צוות התחרות, את הערעור יש להגיש בטופס הבא: <https://wkf.ms/3UT0drL>
- לאחר הגשת הערעור המתחרה יקבל הודעת מייל האם הערעור התקבל או לא - אין לשלוח הודעות נוספות בנושא.
- הודעות שישלחו בפלטפורמות השונות וכן באופן פרטי לצוות התחרות לא ייענו ועלולים להוביל לפסילת התוצאה כולה.

שיטת הניקוד בשלב המוקדמות:

- כל אימון ידורג בנפרד בצורה הבאה: מקום 1 = 1 נק', מקום 2 = 2 נק', מקום 3 = 3 נק' וכו'
- המתחרה יצבור נקודות על כל האימונים בשלב המוקדמות.
- המתחרה בעל מס' הנקודות הנמוך יותר ידורג גבוה יותר.
- לכל האימונים יהיה משקל שווה.

התמודדות עם שוויון:

לוח הדירוג בוחן את כל האימונים, משווה בין המתחרים שנמצאים במצב של שוויון ומדרג גבוה יותר את המתחרה שזכה בסך תוצאות טובות יותר.

לדוגמא:

הדוגמא שלהלן מראה שבעוד ששני המתחרים עם אותו מספר נקודות (360) הצבירה הכללית הטובה ביותר היא של המתחרה OKUMA (לקח פעמיים מקום 2) ולכן הוא מדורג לפני VARGAS (לקח פעם אחת מקום שני) כיוון שהוא עשה יותר אימונים בדירוג גבוה יותר.
המערכת מחשבת את הנושא באופן אוטומטי ומקמת גבוה יותר את המתחרה על פי השיטה המצוינת מעלה.

Female Beginner Male Beginner Female Inter Male Inter Male Rx (T) Female Rx (T) Male Masters (T) Female Masters (T) Male Rx Female Rx Male 1st Responder (T) Male 1st Responder Female Beginner > 🔍														
Participants		Total	Bar Wars Details			Use The Force Details			Sandbag Strikes Back Details			#SOLOISMYMAN Details		
#	Name	Points	Points	Rank	Reps	Points	Rank	Reps	Points	Rank	Time	Points	Rank	Time
1	ATSUKO OKUMA 1440 ATHLETIC	360	95	2	120 + 02:23	85	4	1495	85	4	00:01:36.2	95	2	00:03:47
2	KIRA VARGAS CROSSFIT COYOTE VALLEY	360	90	3	120 + 02:22	90	3	1528	95	2	00:01:34.1	85	4	00:04:00
3	JULIANNA SILKWOOD CROSSFIT COYOTE VALLEY	349	100	1	133 + 02:15	69	9	1380	90	3	00:01:36.1	90	3	00:03:52
4	SARAH ALSING CROSSFIT INVERSION WEST	343	75	6	117 + 02:16	95	2	1572	73	7	00:01:48.7	100	1	00:03:33
5	DANIELLE VAHALA ACTIVE PERFORMANCE	326	61	13	110 + 03:03	85	4	1495	100	1	00:01:32.5	80	5	CAP +112

תשלום ומדינות החזרים:

בעת הרישום לשלב המוקדמות יש לשלם דרך פלטפורמת Competition Corner סך של 40\$ + עמלת רישום.
 העולים לגמר בירושלים יתבקשו לבצע רישום חדש דרך פלטפורמת הרישום הכוללת המצאת אישור רפואי + תשלום הרישום בסך 120\$ + עמלת רישום עד לתאריך 1/6/24.

דרכי תקשורת ופלטפורמות:

- הרישום לתחרות, שלב המוקדמות והתחרות עצמה מתנהלים דרך פלטפורמת Competition Corner - באחריות המתחרה לפתוח משתמש, להרשם ולהזין את התוצאות בפלטפורמה.
- ההתקשרות מול הנהלת התחרות יבוצע אך ורק במייל - rfaj2022@gmail.com - פניות אשר יתבצעו בפלטפורמות אחרות לא יענו.
- לפני ובמהלך שלב המוקדמות והתחרות עצמה יפורסם מידע חשוב עבור המתחרים בפלטפורמות הפייסבוק, האינסטגרם ובמייל - אחריות המתחרה לעקוב ולהישאר מעודכן.

בהצלחה!!!