

# **CrossFit**<sup>®</sup> TRAINING

**CROSSFIT 一级证书课程**

**参训手册**

**版本 9.6**

生效日期 2021 年 5 月 13 日

---

## 目录

1. 概述 .....	2
2. 资格要求 .....	5
3. 报名流程 .....	7
4. 参加测试 .....	11
5. 考试结果 .....	14
6. 学员隐私与身份验证 .....	21
7. 准备测试 .....	22
8. 表格 .....	32
9. 课程更新 .....	43

---

## 1. 概述

### 1.1. 关于 CROSSFIT

CrossFit 是一家致力于通过营养和锻炼来改善身体健康状况、幸福感和体能的国际公司。CrossFit 是首个精确、科学和严谨地定义健身概念的机构，并在其中积累的观测结果是可测量、及具有可复制性的。在健身房和医学实验室也积累了数量可观的成果；数据证实 CrossFit 极大地改善了体能和健康。

CrossFit 简单且有效的营养处方与一套全面体能计划相结合，该计划可以调整，以适应所有年龄和能力的人群——奥运选手或从未参加过锻炼的老年人、身体超重的人或患慢性病的人群。所有 CrossFit 参与者都会变得更加健壮和健康，这些可以通过数据来证明。因为他们减少了精制碳水化合物的摄入量，并采用各种持续多变、高强度的功能性运动，获得时间和模式阈下的做功能力提高后的益处。

CrossFit 拥有两个主要营业部门。CrossFit 认证及训练部门提供世界上处于领先水平，基于ANSI（美国国家标准学会）认证标准的体能训练培训班和证书。CrossFit 附属部门有资格允许合格教员将 CrossFit 商标作为商用。CrossFit 的每个部门都致力于直接构建社群并为之提供支持，每一个社群都有一帮真正以追求健康为目的凝聚在一起的健身从业者。

### 1.2. 使命

CrossFit 认证与训练部门的使命是发展和支持由 CrossFit 教练、加盟机构负责人、会员和健身爱好者组成的全球社群，提供世界一流的教育、培训与认证。

### 1.3. 一级教员证书范围

CrossFit 一级证书课程是一门为期两天的入门课程，涉及方法论、概念和动作。

该课程包括以下内容的课堂教学：CrossFit 的概念和方法论、CrossFit 的基本动作、优化训练结果的计划设计和促进强健的营养策略。

实训包括小组训练讲座，在这里学员会在低强度下学习 CrossFit 的基本动作，为的是提高动作准确性。学员的动作会经过精雕细琢。额外的重点在于识别动作错误和将纠正方法用在实践中。

以下示例为多人 CrossFit 训练：

- 如何组织一堂 CrossFit 课。
- 如何在高强度下保持对技术水准的要求，并指导他人。
- 如何根据能力水平做退阶。

学员在培训时间（上午 8 点至下午 6 点）内不允许进行培训课程之外的训练。请理解，CrossFit 没有义务为额外的训练要求提供便利。请您在参加培训班的前后时间里，安排自己的其他训练，包括但不限于公开赛训练、资格赛、在线竞赛和个性化培训课程。我们的目的是确保您能够充分和安全地享受课程体验。请相信我们对此的决定。

概述, (续)

## 1.4. 目标

本课程的目标是提供**学员入门级培训**, 包含 CrossFit 课程的两个组成部分, 基本原理和动作的内容。

一级课程旨在实现两重目标:

1. 让学员有一定理解 CrossFit 方法, 以便更好地应用以及
2. 对学员进行初始和基本教育, 足以让他们能够开始教 CrossFit。

对于准教员, 本一级课程的目标并非在于给予详尽的 CrossFit 培训, 而是给予初始的证书和基础教育, 以便通过练习和经验累积, 安全有效地提升专业技术。CrossFit 一级教员 (CF-L1) 证书是加盟 CrossFit 的条件之一。但是, 不得将取得 CF-L1 视为教员教育的终点, 而应将其视为这种教育的开始。

## 1.5. 学习效果

完成本课程, 并顺利通过 CrossFit 一级测试后, 学员将能够:

- 定义 CrossFit 训练的核心概念。
- 识别做基本和附加动作的表现要点。
- 识别如何算是违反动作原则的行为。
- 进行适当的纠正, 以改良动作。
- 安全有效地应用 CrossFit 课程。

## 1.6. 资格认证

2010 年, CrossFit 一级证书计划成为[美国国家标准协会](#) (ANSI) 官方认可的认证课程。认证系指 ANSI 保证一级能够满足其制定的目标, 为此, CrossFit 需接受课程年审。CrossFit 选中 ANSI, 是因为 ANSI 以领先性和严谨性享誉认证圈的缘故。

## 1.7. 一级证书测试

CrossFit 训练部门和咨询小组负责进行一级测试, 以及关于一级测试资格和管理的政策开发和监督。此外, 还有一家外部第三方测试机构就此提供心理专业知识咨询。

一级测试以 CrossFit 的核心概念、方法论和基本动作为基础, 衡量学员对这些方面的理解。所有一级测试内容均直接来自于一级课程和 CrossFit 一级训练指南提供的信息。

测试试卷经过多次 beta 测试, 确保了它们均表述了课程教材中的准确内容; 在统计上有效, 并有适当的难度。

概述, (续)

CrossFit 实施一级笔试。测试使用内部以 web 为基础的评分界面系统安全的进行电子评分。

测试包含 55 个选择题, 其中包含五个非计分题, 不计入学员的得分 (第 1.8 节)。

使用英文试卷的学员测试时间为 60 分钟。使用非英语语言试卷的学员测试时间为 75 分钟。测试期间不允许使用笔记或学习材料。

目前, 英语版本的测试与非英语版不同 (见第 3.3 节)。正因为如此, 其及格需要的最低分数也不同。参加英语版测试的学员须正确回答 33 道题 (总计 50 道) 才能通过测试。参加非英语版测试的学员须正确回答 34 道题 (总计 50 道) 才能通过测试。测试合格必需的最低分数与新 CrossFit 教员需了解的最少知识量相关。这些最低要求通过测量学分析进行确定, 且获得了训练部门主管和测试经理的批准。

**学员可决定不参加测试。**对于选择不参加测试的学员, CrossFit 会颁发肄业证书。肄业证书不是 CF-L1 的等级和权利证书, 因此不足以以此对他人采用 CrossFit 的形式教学或申请成为 CrossFit 的加盟机构。

### 1.8. 非计分试题

一级测试包含五个非计分题, 为“预考”题, 或为评估作为以后考题。这些试题不计分, 不会影响一个人通过/未通过测试的状态。这些不计分题分布于整份试卷各个部分, 因而学员会将此类题当做计分题一样来解答。

为确保一级测试能反馈最新信息, 必须不断引入和评估新试题。预考是一种得到认可的方式, 可形成一种统计上健全的标准化测试, 让学员的分数建立在已经测试过的试题上。

### 1.9. 教员资历

所有一级课程教员至少需通过一级测试, 持有现行有效的 CrossFit 二级教员 (CF-L2) 证书且在持有许可证的 CrossFit 加盟机构已工作至少 1 年或已拥有此类加盟机构至少 1 年。每名教员都通过了审核和培养, 并在严格的同行评审和 CrossFit 员工训练中证明了他们的能力。担任职位本身具有挑战性, 在每名教员的整个任职期间, 训练本身、职业发展和评估在不断进行。我们许多教员在力量和体能训练、高校水平运动和专业健康和健身行业拥有丰富的个人资质和背景。此外, CrossFit 教员中还有医生、律师、高管、教师、军事和执法专业人员和其他许多具备各种经验的人才。要了解特定一级课程教员的资历, 请直接联系教员。

### 1.10. 课程更新

如一级教员证书课程的目标、范围、必需条件和所设学习目标发生任何变化, 报名流程发生任何变化和其他变化, CrossFit 会在参训手册中不断进行更新。在 [此](#) 始终可获取最新版本。

## 2. 资格要求

### 2.1. 资格

如果学员达到以下条件，将取得 CrossFit 一级教员资格：

- 考试时至少年满 17 岁；
- 不存在之前 CrossFit 认证和专业课程费欠缴余额；
- 与 CrossFit, LLC 之间不存在未决法律案件；且
- 没有已知违反行为准则的记录。
- 无已知的违反 [CrossFit 一级教员许可协议](#) 的行为记录。

#### 2.1.1. 年龄

如学员在参加测试时年龄未满 17 岁，则在当时不许参加测试，而只能取得肄业证书。要达到一级证书的要求，学员通过测试时必须已年满 17 周岁。如他们在就读课程之日起一年内打算参加测试，凭借原报名就可获得一次免费测试的机会。如学员未满 17 周岁或自参加课程之日起一年内未通过该测试，则必须重新参加全部课程（并通过测试）。

14 岁以下的个人不允许参加该课程的培训。

### 2.2. 行为准则

以下行为被 CrossFit 严格禁止。如任何现有 CF-L1 或 CF-L1 申请人被发现参与以下行为，会导致从公开的[教员人才库](#)中移除，同时被禁止重新验证 CF-L1 资格和/或获得 CrossFit 其他证书。

这些禁止行为包括：

- 违法保密协议，如在一级课程和测试报名过程中签署的保密协议；
- 分享折扣码，包括那些用于课程注册的折扣码；
- 兜售奖学金名额，例如那些主办 CrossFit 培训班所分配的名额；
- CrossFit 名称的不恰当使用，例如在没有获得加盟情况下进行 CrossFit 服务的推广；和/或
- 对 CrossFit 教员证书的不实描述，包括涂改或伪造教员证书。

### 2.3. 无差别待遇声明

CrossFit 认同机会均等原则。测试资格标准和 CF-CF-L1 资格平等适用于所有学员，不论其年龄、种族、宗教信仰、性别、国籍、退伍军人身份、性偏好或取向，或是否残疾。

资格要求, (续)

## 2.4. 获取证书的必要条件

授予 CrossFit 一级教员证书以满足以下获取证书的必要条件为基础:

- 全程出席为期两天的课程, 约从每天上午 9 点 - 下午 5 点, 包括:
  - 100% 出席所有讲座
  - 100% 出席所有实践部分
  - 100% 参与所有训练
  - 个人通过一级测试
- 签署 CrossFit 一级教员许可协议
- 同意[一级参训手册](#)中的政策
- 同意免责声明
- 同意保密协议
- 全额支付所有课程/测试费

**学员只有同时满足上述全部要求才能取得一级证书。**参训被界定为积极参与所有小组活动和运动、练习及训练。就读被界定为每天全勤上课。如一名学员错过或未参加本课程任何内容, 他/她就不可以参加考试, 直至满足所有获取证书的必要条件为止。学员需在原就读课程开始日起六个月内的参加该课程指定的部分, 然后参加测试。参与单独的培训班学习错过的部分不额外收取费用。

**学员须参加所有训练才可取得一级证书。**所有训练可以, 且将适当降阶, 以满足所有学员的需求和符合其当前强健水平。请在第 1 天开始时去见主教练, 以便安排合适的降阶和提供便利。

由于本课程本质上为入门课程, 因而学员可决定不参加考试。如学员决定不参加测试或测试不及格, CrossFit 会发放肄业证书。取得肄业证书不够被指定为 CF-L1 资格。

学员应该尊重学习环境、CrossFit 员工和每一个人。CrossFit 主教练保留开除学员的权利, 包括无礼对待他人和/或以任何方式扰乱课程的任何人。

---

## 3. 报名流程

### 3.1. 报名与费用

所有学员都必须使用特定活动的链接，在 [CrossFit.com](https://CrossFit.com) 报名参加一级课程。出于法律和许可证原因，每名学员必须亲自报名。

该链接将引导学员登入办理报名和收费的第三方报名系统。每名学员均必须使用其 CrossFit 用户资料 ID 登录。如他们目前还没有 CrossFit 用户资料 ID，则需立即使用其法定姓名和个人电子邮箱创建一个。

在报名过程中，学员必须提供其联系方式，并同意一级参训手册、保密协议和弃权及责任免除条款中所述政策。在第 1 天签到参加本课程时，未满 18 岁的学员必须出具一份由他或她父/母亲或法定监护人书写并签名的免责声明书。可以在本手册的 [第 8.3 节](#) 找到该免责声明书。**在开始学习本课程前，未满 18 岁的学员如未向现场课程教员出具经签署的本文件，不得参加本课程。**

在同意上述政策后，他们才可完成报名手续，并支付课程费。现行收费标准请参见[此处](#)。

报名时，需支付课程费的 50% 作为最低预付押金。余下费用将在开课日之前两（2）周内自动扣收。

由于已安排的课程数量庞大，因此 CrossFit 恕不接受退款或转换课程申请。

要咨询提供给现场急救员、全职教师和美国现役与退伍军人的折扣，请发送电子邮件至 [seminars@crossfit.com](mailto:seminars@crossfit.com)。重考时折扣不适用。

在完成报名后，CrossFit 会向学员发送一封确认电子邮件。确认电子邮件中还包含最新的 [CrossFit 一级训练指南](#)（测试学习资料）的链接。

参加课程时，学员必须携带其确认电子邮件的一份打印件、一张政府颁发的带其照片的身份证件和一支有橡皮擦的 2 号铅笔。

### 3.2. 身份与测试安全

通过报名，将参加一级测试的学员应确认，他们了解以下事项：

报名流程, (续)

学员证实自己已阅读并同意一级参训手册中的所有政策和规程。这些政策和规程包括但不限于：

- 安全政策、
- 伪造身份无效政策、
- 获取证书的必要条件、
- 资格要求、
- 考场规则、
- 参训保密条款、
- 证书名称和使用、
- 报名流程、
- 特殊考试便利政策（包括语言便利）、
- 试卷处理政策、
- 考试实施条件以及
- 申诉程序和政策。

以上政策和规程中所载考试和试题为 CrossFit 的专属财产，受联邦版权法保护。禁止以任何方式部分或全部复制或翻印考试任何内容，包括记忆资料。

### 3.3. 语言

一级课程的默认语言为英语。在部分国家，会提供翻译。在有翻译的课程中，讲座和小组实训会得到实时翻译。配有翻译的课程会在培训班报名链接 CrossFit.com 中的“语言”部分特别注明。

除非课程报名页面上的“语言”部分有注明，否则不提供翻译，本课程将仅采用英文。**对于参加仅有英语课程的双语学员，我们强烈建议参加英语考试，因为课程过程中的材料没有翻译。**

想带一名翻译的学员必须至少在课程开始前两周通过 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) 联系获得批准。翻译到场可能会产生额外费用。

如英语非其主要语种，学员可以请求使用外文词典或延长考试时间。任何语种便利相关许可必须至少在课程开始前两周通过发电子邮件至 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) 提前取得。

在完成课程或补考报名后，系统会提示学员选择他们首选的考试语言。采用英语以外的语言参加测试的学员必须至少在课程或补考开始两周前提出申请。

如一级测试或一级训练指南没有学员首选的主要语种可供选择，且学员对自己的英语理解力不自信，我们强烈要求他们考虑在有其主要语种可供选择之后再来参加培训班。如没有他们首选的测试语种可供选择，而学员依然决定参加测试后测试不及格的，则该测试成绩为最终成绩，学员需按照本手册第 3.4 节中的所有补考规定操作。

报名流程, (续)

### 3.3.1. 可用语言

目前, 提供采用以下语种的笔试:

- 阿拉伯语
- 中文
- 英语
- 法语
- 德语
- 意大利语
- 日语
- 韩语
- 波兰语
- 葡萄牙语 (巴西)
- 俄语
- 西班牙语 (西班牙)
- 西班牙语 (拉丁美洲)

CrossFit 一级训练指南 (学习资料) 还有以下语种可供选择:

- 阿拉伯语
- 中文
- 英语
- 法语
- 德语
- 意大利语
- 日语
- 韩语
- 波兰语
- 葡萄牙语 (巴西)
- 俄语
- 西班牙语 (西班牙)
- 西班牙语 (拉丁美洲)

各种语言最新版本的培训指南请参阅[此处](#)。英语版应视为本课程最新且最完整的版本。CrossFit 会不断更新现有版本并尽可能添加新语言。

### 3.4. 补考: 学员未通过测试

自其就读一级课程之日起, 学员应在一年内通过测试。假如学员一级测试不及格, 他们有 2 次通过“仅参加测试”选项参加补考的机会。两次测试之间有 30 天强制性等待期。

在 2 次重考不及格或学员未能在就读一级课程之日起一年内通过测试时 (以较早发生者为准), 学员必须以全勤参与重修为期两天的一级课程。现行收费标准请参见[此处](#)。

### 3.5. 仅限测试: 学员决定不参加

自其就读一级课程之日起, 学员应在一年内通过测试。假如学员在就读课程时决定不参加一级测试, 他们之后有 3 次参加测试的机会。完成课程后第一次申请参加测试不收费。两次测试之间有 30 天强制性等待期。在 2 次重考不及格或学员未能在就读一级课程之日起一年内通过测试时 (以较早发生者为准), 学员必须以全勤参与重修为期两天的一级课程。现行收费标准请参见[此处](#)。

### 3.6. 学员取消、考试或退费、或未能参加

CrossFit 不接受任何关于课程或考试退款的请求。报名学员如未就读课程或参加考试, 所有费用将被罚没。如报名学员因紧急或困难情况而错过本课程或测试, 可联系 [seminars@crossfit.com](mailto:seminars@crossfit.com)。

紧急和/或困难情况将视具体情况予以考虑。

如批准课程转让或授予课程学分, 则学分的有效期为六个月, 且不可转让。

报名流程, (续)

### 3.7. 课程取消

在因 CrossFit 无法控制的情形而需要取消课程的情况下, 我们会退还所有课程费。

**CrossFit 不负责来报名参训的任何旅行费用或其他费用。**

### 3.8. 便利

对于确诊具有身体或学习障碍的学员, 应提供合理的课程和/或考试便利条件。学员必须提交一份书面需求说明及相关医疗文件。申请应至少在课程开始之日前两周发送至电子邮箱: [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)。申请特殊课程或测试便利的申请表包含在本手册“表格”部分 (第 8.2 节), “便利请求”(第 4.3 节) 下。

**申请特殊便利请求必须至少在课程开始日两周之前提交。临时请求不保证一定会被获准。**

---

## 4. 参加测试

### 4.1. 测试实施

一级测试在全球所有一级课程授课点实施。要了解一级课程测试的地点列表及有效信息，请详见 [CrossFit.com](https://www.crossfit.com)。

### 4.2. 考试条件

基于 CrossFit 课程授课点的性质，考试条件和便利可能会比平常的考试课程授课点更朴实和/或不符合传统。并非所有课程授课点都有教室；但 CrossFit 确实要求主办场所拥有足量课桌和带夹书写板，以便学员参加测试。如果学员担心考试环境会影响自己成绩，**必须在考试开始之前跟课程主教员进行沟通**。我们的教员会尽他们所能来满足学员的需求，并找到一种合适的测试安排。**如学员未在考试开始前沟通其需求或担忧，将丧失基于考试环境进行申诉的能力。**

### 4.3. 特殊考试便利

对于确诊有身体或学习障碍的学员，CrossFit 会提供合理的课程和/或考试便利条件。需要提供便利的学员必须提交一份书面需求说明及相关医疗文件至 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)。CrossFit 不会报销因取得本文件而产生的费用。

应扫描所有表格和请求，并通过电子邮件提交至 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)。便利申请表可从本手册的“表格”部分（[第 8.2 节](#)）处获得。CrossFit 可将陈述的残疾和请求的便利相关信息提交给其专家顾问，保留仅按法律规定提供合理便利的权利。

**申请特殊便利请求必须至少在课程开始日两周之前提交。临时请求不保证一定会被获准。**

### 4.4. 考试准入规程

要参加测试，学员必须使用其法定姓名报名一级课程。**不临时接收仅补考/仅参加考试的学员，但已在线报名的学员除外。**

在学员报名参加本课程后，CrossFit 会向他们发送确认电子邮件和回执单。该确认电子邮件会包含学员姓名、课程授课点、课程和考试开始日期、以及学员的 CrossFit ID (CFID)。学员必须打印本确认电子邮件，去上课和参加考试时随身携带。

学员组织、试卷分发和考试说明在发布的开始时间会即时开始。考试总时间为 60 分钟，其中不包括说明和收卷时间。

要参加本课程，学员必须出具一份由政府颁发的带照片的身份证明（如有效驾照或护照）及其报名回执单。用于课程报名的姓名应与政府颁发的带照片的身份证明上的姓名一致（例如，法定姓名）。就读课程是参加实地考试的先决条件。

参加测试, (续)

不持有确认回执单或带照片的身份证明的学员, 或错过部分课程的学员不得参加考试, 他们需更改日期参加考试。

#### 4.5. 试卷处理

CrossFit 会采取一切可采取的预防措施, 以确保正确安全地处理答完题的试卷。在极少数极端情况下, 如试卷发生丢失或难以辨认, 学员需补考, 但不收取补考费。如参加此类补考需出行, 由学员自担交通费。**CrossFit 不负任何交通损失。**

#### 4.6. 考试违纪情况

严重到足以扰乱考试过程的任何问题、疑似舞弊事件、被指称的不当考试实施、考试环境状况, 或与考试实施相关的其他违纪情况, 应立即反映给现场教员。所有该等事项将按 CrossFit 采用的政策和规程予以通报、调查并采取进一步措施。

#### 4.7. 考试规则

以下规则要求在考试中遵守:

- 有学员必须携带报名回执和个人带有照片的官方身份证件方可参加考试。
- 学员只能参加其报名的课程和考试。
- 学员考试迟到 5 分钟以上将不被准许进入考试, 同时费用不予退回。
- 无关人员不得出现在课程与考试中。
- 任何参考资料、书籍、纸张或个人物品 (手提包、电话、手提箱和大衣等) 都不允许在考试区域内出现。
- 考试中不允许使用任何电子设备, 这包括但不限于手机、黑莓手机、苹果手机、寻呼机和闹钟等信号设备、掌上电脑和其他手提电脑。
- 不允许复制、记录、拍摄、存储或以其他方式记录或泄露考试内容, 这包括但不限于考试问题、答案、分布或内容。
- 不允许获得或要求其他学员以及监考人员的协助。
- 任何考试资料、文件或任何形式的备忘录都不允许带出考场。

考试期间学员之间不得交头接耳。监考官有权维护一个安全且合适的考试实施环境, 包括重新安置或逐出学员或访客。

学员在考试中不得离开考室, 紧急情况除外。在主教员认为极端的情况下, 学员可离开, 但需有人陪同。不会为学员延长时间来以弥补损失的时间。

参加测试, (续)

#### 4.8. 违反考试规则

如果发现学员违规, 将立即予以取消测试资格, 并有可能永久禁止参加 CrossFit 课程和测试。针对违反测试规则的学员, 监考官拥有立即进行合理处置的权力。

测试前、现场或以后收到、拥有或传递 CrossFit 测试资料, 包括任何形式的试题答案, 都是违反 CrossFit 政策的行为, 严令禁止。CrossFit 拥有采取其认为保护考试公正性所需的任何措施的权利。这可能包括但不限于禁止参加当前课程和测试以及以后的课程和测试, 以及起诉以索取损害赔偿。

## 5. 考试结果

### 5.1. 成绩报告

由 CrossFit 认证及培训部全权负责颁发证书的决定。

测试成绩将在测试之日起七天内通过电子邮件发送至学员。学员将收到通过或未通过的结果。不会发布数值分数。通过测试且满足所有获取证书的必要条件的学员需签署 CrossFit 一级[教员协议](#)，方可收到其成绩、成为合格的 CF-L1 并取得一级证书。

如学员想额外索取其证书的一份副本，或需要补发证书，可发送申请至 [certificates@crossfit.com](mailto:certificates@crossfit.com)。学员应为每一张证书副本支付相关费用。

### 5.2. 通过

通过一级测试且满足所有资格要求和获取证书的必要条件的学员将取得一级证书，其样本如下所示：



#### 称号及含义

颁发一级证书即确认该学员已满足所有资格要求和获取证书的必要条件，包括通过本测试。

取得一级证书即意味着该学员已证明自己基本理解一级课程中所述 CrossFit 基本原理、概念和动作。这可成为开始训练他人，以及作为一名 CrossFit 教员继续成功发展的起点。这样该学员具备取得 CrossFit 一级教员 (CF-L1) 称号的资格，满足 CrossFit 所规定的使用 CrossFit 方法训练他人的要求，且有机会申请加盟 CrossFit。

所有证书都不可转让。

考试结果, (续)

### 5.2.1. 证书

一级证书将会单独邮寄, 对于居住在美国境内的学员可能 4 周内寄达, 而对于居住在美国境外的学员, 则可能 8-12 周内寄达。(对于不满足资格要求、获取证书的的必要条件和/或决定不参加测试的学员), 会在同一时间范围内以电子方式寄送肄业证书到用于本课程报名的电子邮箱。

CrossFit 会通过平邮方式尽量将一级证书寄送至学员。如果担心平邮不保险, 个人也可以选择通过 FedEx 或 DHL 来寄送证书, **如此, 邮费由学员承担**。学员还可选择在平邮寄送尝试前, 支付 FedEx 或 DHL 邮费。如需了解更多详情, 请发电子邮件至 [certificates@crossfit.com](mailto:certificates@crossfit.com)。

### 5.3. 一级证书的使用权限

获得 CF-L1 资格的学员可通过信笺、网站、名片等方式展示资质, 如下所示:

您的姓名, CrossFit 一级教员 (CF-L1教员)

拥有 CF-L1 的称号并 **不表示能** 使用 CrossFit 名称、广告语、美工、照片或来自 CrossFit 期刊和 CrossFit 网站的内容来进行任何其他商业推广。

只有正式加盟馆才会被授予将 CrossFit 名称用作商业或推广用途的合法权利。

证书持有人可声明自己为 CrossFit 一级教员/CF-L1 教员, 但 **不得** 声明或暗示自己是认证、已注册或取得许可证的教练, 也不得显示获得本一级参训手册中所述以外的任何其他证书头衔或称号。

### 5.4. 证书到期

CrossFit 的信息和方法会不断演进和改进。为确保使用 CrossFit 训练方法的学员了解 CrossFit 现行的方法和动作信息, **一级证书将自发证之日起五年后到期**。

在有效期结束之前, 教员必须重新验证一级证书, 才可保留其证书并继续使用 CF-L1 教员称号。

或者, 教员还可选择提升自己的证书等级, 获取 [CrossFit 二级教员证书](#) (CF-L2), 即可取消 CF-L1 重新验证要求, 保留现有 CrossFit 教员资格并维持证书的有效性。

考试结果, (续)

证书期满提示会发送至存档的现行电子邮箱。证书期满提示会在证书期满之日的前一年发送。教员负责确保其联系方式现行有效。更新请求可通过公开的[教员人才库](#)页面上的信息更新申请表提交。

## 5.5. 重新获取证书

在证书到期之前, CF-L1 教员必须通过满足现行有效的资格要求以重新获取证书。有资格重新获取证书的教员可以选择亲自到场, 证明满足当前一级课程证书必要条件 (包括重新参加为期两天的完整课程并通过测试), 或完成[在线一级课程](#)的所有要求, 来重新验证一级课程。

### 5.5.1. 线上重新获取证书

当前 CF-L1 教员可以选择在线完成重新验证要求。要重新获取证书, 必须满足以下在线一级证书必要条件:

- 完成“在线一级课程”全部内容及测试
- 全程参与实时网络研讨会环节
- 同意一级参训手册中的政策
- 同意弃权及责任免除条款
- 同意保密协议
- 全额支付所有课程/测试费

为应对因新冠肺炎疫情而实施的社交聚集限制, 特制定了在线一级课程, 为现有 CrossFit 教员提供了维持当前教员状态的选项。

本课程包括两个部分:

1. 自主进度在线课程, 可在家完成。此课程以授课为基础, 用互动方式讲解 CrossFit 的基本原理和动作, 最后以一次含 50 道多项选择题的测验结束。
2. 在实时网络研讨会中, 学员可以与 CrossFit 的顶级教练进行问答, 并以小组活动的形式执行基础动作来接受指导。

其中两个板块内容都可在家完成, 完成后, 将允许教员重新获取其 CF-L1 证书。

通过在线一级选项重新验证的 CF-L1 教员资格将在完成所有证书必要条件之日起五年内有效。

由于此重新验证选项的临时性质, 当新冠肺炎疫情有所好转时, CrossFit 保留恢复与 CF-L1 证书和其他证书相关的标准政策的权利。

## 5.6. 证书延期

因情有可原的情况而无法在证书到期之前完成重新验证要求的一级教员可以申请延期。教员必须向 CrossFit 训练部门提交书面声明, 阐述延期的具体原因以及首选重新验证方式 (包括时间安排)。

考试结果, (续)

经审核批准后, CrossFit 可能给予最长六个月的延期。必须在延长日期之前完成重新验证。未能在批准的延长日期之前重新验证的教员将视为教员资格过期, 不可再使用 CrossFit 一级教员 (CF-L1) 称号。

如果 CrossFit 训练部门批准教员的延期申请, 该教员可以继续使用 CF-L1 教员称号、主动培训他人, 以及在适用情况下维持其 CrossFit 加盟机构许可证的状态。

### 5.6.1. 延期申请流程

教员必须至少在证书到期日之前 30 天提交延期申请。必须通过电子邮件将申请提交至 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com), 该邮件主题行需包含“延期申请”字样。

不接受任何其他格式的正式证书延期申请, 且该申请必须包含:

- 教员的姓名
- 教员的电子邮件地址
- 当前居住国家/地区和城市
- 当前到期日
- 延迟重新验证的原因
- 维持当前 CrossFit 教员状态的首选方式 (即, 重新验证一级或提升至二级)

训练部门人员应在收到证书延期申请之日起 7 个工作日内对其进行审查, 并通过电子邮件向教员给出回复。有以下可能回复:

- “延期已批准”, 以及批准的延期日和决定说明。
- “延期已拒绝”, 以及对决定做出的解释。如拒绝, 回复内容中将包含有关教员重新验证方法的信息。
- “审核中”, 为训练部门人员留出时间收集更多信息。

### 5.7. 申请证书副本:

任何学员均可随时另外申请其现行证书的副本。申请必须通过电子邮箱 [certificates@crossfit.com](mailto:certificates@crossfit.com) 发送。对于美国境内的学员, 一级证书约在 4 周以内寄达, 而对于美国境外的学员, 则需 12 周。证书副本需要收取额外费用。CrossFit 不会颁发过期一级证书的副本, 也不会补发过期一级证书。

CrossFit 会通过平邮方式尽量将一级证书寄送至学员。如果担心平邮不保险, 个人也可以选择通过 FedEx 或 DHL 来寄送证书, **如此, 邮费由学员承担**。学员还可选择在平邮寄送尝试前, 支付 FedEx 或 DHL 邮费。如需了解更多详情, 请发电子邮件至 [certificates@crossfit.com](mailto:certificates@crossfit.com)。

考试结果, (续)

### 5.8. 证书失效

已颁发的一级证书只有在发现证书持有人未满足本课程要求的情况下才会失效, 包括但不限于试图通过不公平优势, 篡改或伪造个人信息来取得该证书。

如发现该等信息, 表明学员是在虚假身份下被授予的该证书, 申诉委员会将对其进行调查和记录。

### 5.9. 未通过

未通过一级测试的学员将取得肄业证书。肄业证书仅证明就读过一级课程, 不允许使用 CF-L1 教员称号。

未通过测试的学员将在测试之日起七天内通过一封分析电子邮件收到通知。该分析电子邮件将包括各个测试主题区域成绩的图形概述。诊断报告样本 如下所示:

#### 一级测试结果

学员: Joe Smith (joesmith@email.com)

测试日期: 2019 年 7 月 1 日

CROSSFIT ID: 12345678

测试试卷: A

结果: 失败

科目分析

科目	总问题数	总正确数	学习
什么是 CrossFit?	5	3	<a href="#">一级训练指南</a>
什么是强健?	5	2	
动作	22	12	
技术	4	3	
营养学	5	3	
计划制定与法律规定	9	5	
<b>总计</b>	<b>50</b>	<b>28</b>	

如本手册第 7.3 节的测试蓝图中所示, 每个主要考题区域的权重是不同的。对主要考题区域进行分析, 是为了准备下一次测试。

考试结果, (续)

基于测试项目安全问题, CrossFit 及其辅导员和其他代表均不会提供具体答错题相关信息。如果学员难以通过测试, 我们建议重新参加课程或与已通过测试的现任 CrossFit 教员一同学习、练习。

### 5.10. 人工评审请求

如学员认为其考试分数有误, 可申请由考试人员中的一员对其记分卡进行人工评审。申请必须在测试结果发布后的 21 天内提出。申请必须通过电子邮箱发送至 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)。测试分数人工评审费用为 25 美元。

在收到书面申请和支付的评审费后, CrossFit 的测试人员会对该学员的答卷进行检查, 并予以人工评审和评分。这一过程可确保没有偏离的铅笔标记、多个答案或其他情况干扰计算机评分。人工评审申请并非取得答错题相关详情的途径, CrossFit 在任何时候都不会向考生公布测试材料供其审阅。人工评审的成绩和结果及分数为最终结果。

### 5.11. 申诉政策

申诉是在测试评分完成后, 向 CrossFit 申请特殊政策时发出的正式申请。**本窗口并非通过使用其他证书或个人成绩申诉申请一级证书的途径; 这是基于对测试、测试过程或支持材料的技术缺陷的申诉窗口。**学员必须就特殊考量申请给出可靠且合逻辑的理由, 而且必须采用申诉的特定格式 (如下), 开始申诉流程。

#### 提交申诉书

申诉书必须在测试结果发布后的 21 天内提出。申诉书应在测试后的 21 天内通过电子邮件发送至 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com), 邮件标题行应添加“申诉”字样。

申诉申请表可从本手册的“表格”部分 ([第 8.1 节](#)) 处获取。CrossFit 不接受采用其他格式的申诉书。申诉书应包含:

- 申诉人姓名
- 申诉人的电子邮箱
- 申诉人的联系电话号码
- 参加的考试
- 考点
- 考试日期
- 申诉原因 请尽可能多地提供信息, 并提供一个合理的申诉理由。
- 期望结果

提交申诉书时必须添加或引用所有相关的证明文件。申诉流程详述如下。

考试结果, (续)

### 申诉流程

#### 初步审查:

训练部门人员应在收到申诉书之日起 7 个工作日内对其进行审查, 并通过电子邮件向申诉人给出回复。

#### 初步回复:

回复内容为以下之一:

- 部门人员已批准或驳回申诉, 以及对该决定做出的解释。如申诉人想要追诉, 则驳回回复应包含申诉人进一步追诉的相关信息。
- 申诉书将被转递至申诉委员会, 告知申诉人该委员会会如何联系他/她出面申诉。
- 申诉延期, 以便留出时间采集进一步信息。申诉人将在 30 天内收到“申诉被驳回”、“申述获批准”或“申诉被转发”的通知。

#### 申诉委员会成员:

申诉委员会应包含以下成员:

- CrossFit 法律顾问 (1)
- 一级证书持有人 (2)
- (训练主任) 指定的顾问小组成员 (1)

#### 最终回复:

申诉委员会成员必须公正, 与该申诉之间不存在任何利益冲突。如存在利益冲突, 相关申诉委员会成员需予以披露, 并要求回避该案件。申诉委员会应在收到申诉书之日起 30 天内召开电话会议。

申诉委员会裁定相关书面通知应在决定之日起 10 个工作日内发给申诉人。申诉委员会的裁定应为终局裁定。

## 5.12. 投诉

投诉被定义为提交至任何 @crossfit.com 邮箱别名的任何书面通信, 客户/学员在其中明确表达自己对一级相关服务的任何方面不满, 但并不保证其一定会获得正式答复。**确定为投诉是因为它们由客户/学员主动提出 (即不是对课程反馈意见表、测试成绩做出的回复)。**

投诉主要由训练部门人员公正及时地处理。为确保做出公正回复, 如一名部门员工收到的投诉与他/她或其工作职能直接相关, 他/她需将该投诉转移给其他员工来进行沟通 (视情况而定)。由训练部门人员日常监控和确保回复的及时性和方式。

## 5.13. 学员反馈

在完成课程后, 所有学员都会收到 CrossFit 训练部门发出的一封征集课程各个方面相关反馈意见的电子邮件。此外, 学员可随时联系 [coursefeedback@crossfit.com](mailto:coursefeedback@crossfit.com) 提出课程或测试反馈意见。

---

## 6. 学员隐私与身份验证

### 6.1. 学员隐私

在适用的情况下，CrossFit 应保护学员的隐私，并在组织各个层面对证书课程活动（包括代为行事的所有人员（有偿员工、分包商或志愿者）的活动）过程中取得的信息保密和妥善保存。除非 CrossFit 的内部政策和规程另有规定，具体学员相关的信息应被视为机密信息，未经该学员事先书面同意，CrossFit 工作人员（有偿员工、志愿者或分包商）不得将其泄露给任何第三方。在法律要求向任何第三方披露该等信息的情况下，应在提供该等信息之前通知该学员。

为辅助教员认证（第 6.2 节），CrossFit 维护着一个**教员人才库**，列示所有现任 CF-L1 教员。已获得 CF-L1 教员称号的所有学员（即参与课程并通过测试）将在本数据库中列示。该数据库可公开访问，列示持有有效一级证书的教员全名、所在城市、州和所有 CrossFit 资质。联系信息未列出。但是，CrossFit 的即时通讯服务可以让您联系到列出的教员。同意本手册中的政策和规程，即表示学员同意列入本数据库。如 **CF-L1 教员不想要被列入，他或她需联系 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)，以书面方式表示这种想法，或按 [教员人才库](#) 首页上的说明操作。**

在申请加盟 CrossFit 场馆后，学员的证书状态和联系方式可与 CrossFit 下属部门员工共享。下属部门工作人员应以安全保密的方式处理这些信息，且将其仅用于审核加盟 CrossFit 的资格。

CrossFit 可编制和发布考试相关统计数据，但不得泄露具体学员的身份信息。

### 6.2. 证书验证

CrossFit 维护着一个**教员人才库**，列示所有现任 CF-L1 教员。通过满足所有资格要求和获取证书的必要条件而获得 CF-L1 教员称号的所有学员将在本数据库中列示。该数据库可公开访问，列示持有有效一级证书或更高级别证书的教员全名、所在城市、州和所有 CrossFit 资质。联系信息未列出。但是，CrossFit 的即时通讯服务可以让您联系到列出的教员。同意本手册中的政策和规程，即表示学员同意列入本数据库。如 **CF-L1 教员不想列入其中，他/她需通过 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) 联系，以书面方式表示此意愿。**

第三方发送至 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) 的教员证书状态验证申请应通过电子方式予以回复。应仅说明该教员是否持有现行有效的一级证书，如是，则说明证书有效期。我们不会透露未通过测试考生的分数和身份（即我们不会说出学员未通过测试）。

学员/证书持有人可随时通过 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) 联系，以验证自己的身份和有效期、取得证书副本或补发证书，或更新他/她的联系方式。

## 7. 准备测试

### 7.1. 学习目标

这是按讲座主题详细列示的内容概述，说明了本课程各个方面的学习目标。在参加本课程并阅读训练指南之后，学员应了解/能够实现这些目标。花在各个方面的总时间概要如[第 7.2 节中所述](#)。

#### 什么是 CrossFit?

- 定义 CrossFit
- 明确功能性动作的特性：
  - 自然
  - 统一的运动神经募集模式
  - 基本
  - 安全
  - 复合不可分解
  - 从核心到末端
  - 产生高功率输出
- 找出功能性运动的最重要的特征
- 确定和计算即时功率
- 确定和计算平均功率
- 了解重量、距离和时间变化功率输出有什么相对变化
- 说明强度及它与即时功率有什么关联
- 明确强度与结果之间的关系
- 确定变量
- 确定综合身体素质
- 说明“在您经验范围之外失败”这一概念及它与 CrossFit 中的变量有何联系
- 明确专业化与 CrossFit 之间的区别

#### 什么是强健?

- 明确 CrossFit 对强健和健康的定义，以及它们的关系
- 确定此定义的四个定义模式：
  - 十项通用身体素质；
  - 彩票机模型；
  - 代谢途径；以及
  - 说明疾病—健康—强健连续区间
- 确定如何使用每个模型来评估强健度并确定谁是最强健的人
- 明确各模式分别说明了 CrossFit 强健定义的哪个方面
- 识别并定义十项通用身体素质
- 区分训练和练习，及通过这两者产生的适应性
- 识别并明确三大代谢途径的时间域
- 定义并区分有氧和无氧训练和途径
- 说明疾病—健康—强健连续区间

准备测试, (续)

- 明确疾病—健康—强健连续区间如何将健康与强健联系在一起
- 识别并解释即时功率曲线
- 定义做功能力及如何通过即时功率曲线进行说明
- 通过即时功率曲线解释 CrossFit 的目标
- 说明 CrossFit 的强健和健康定义与传统定义有何不同
- 说明可衡量、可观察、可重复的概念, 以及他们如何帮助 CrossFit 成为一种基于事实论证的强健计划

## 技术

- 定义技术
- 明确技术对完成做功量和耗费能量的影响
- 说明协调性、准确性、灵活性和平衡性与技术之间的关系
- 说明技术与优化结果之间的关系
- 说明随着负载增加, 对神经系统的相对需求
- 说明 CrossFit 对力量的定义
- 区分力量的传统定义与 CrossFit 对力量的定义
- 定义阈值训练和阈值速度
- 说明在强度最大化的同时, 如何利用阈值训练作为练习和提高技术的工具
  - 明确为什么阈值训练与优化结果密不可分
  - 了解如何在训练过程中应用阈值训练
- 阐明章程中包含的因素--机制、一致性和强度--并了解如何将其应用于客户
- 在评估强健计划时, 定义和区分其安全、有效和高效性
- 说明在将 CrossFit 应用于客户时, 如何提高安全性、有效性和高效性

## 营养学

- 明确饮食对于强健和健康的重要性
- 确定三大主要营养素, 并给出示例
- 说明主要营养素与激素之间的关系
- 说明激素的功能, 如胰岛素和胰高升血糖素的功能是控制血糖
- 明确高度精制和加工的高糖类饮食对健康的影响
- 定义高胰岛素血症
- 明确胰岛素水平长期偏高的危险性
- 明确避免生病的建议饮食
- 确定用于优化表现的 CrossFit 建议
- 确定 CrossFit 社区中所用常见营养策略的相似之处
- 了解使用区域饮食作为量化主要营养素摄入量起点的效用

准备测试, (续)

- 明确摄入高质量饮食的益处
- 明确称量与测量食物的益处
- 明确鱼油补充的主要益处
- 确定自己本身或其运动员的最优起点
- 了解限制碳水化合物摄入量的益处

### 臀腿训练器 (GHD)

- 定义核心力量和身体中线稳定度
- 明确腹肌的主要功能
- 明确主要核心肌肉
- 定义和明确给定关节的屈伸运动
- 明确用于 CrossFit 的基本 GDH 练习及如何进行这些练习
- 对引导运动员如何使用 GHD 进阶进行讲解
- 针对任何水平的运动员进行基本 GHD 练习的降阶讲解,
- 明确基本 GHD 练习的动作要点
- 明确用于基本 GHD 练习的肌肉系统, 及使用原理
- 了解 GHD 的动作与九大基础性动作之间有何相似之处或有何不同之处
- 明确 GHD 基本练习的益处

### 计划制定

- 明确 CrossFit 计划制定的目标
- 定义三种主要运动模式, 并给出示例
- 定义常用训练模式 (即计划和首要事项)
- 确定如何衡量训练中功率输出的提高
- 确定 CrossFit 计划制定中所用动作范围 (即功能性动作)
- 确定有效的 CrossFit 计划制定中经常使用的变量
- 了解这些变量对强度的影响
- 确定制定有效的课程计划所需的关键组成部分
- 了解每节课计划热身、训练和放松环节的重要性
- 展示对动作功能和冗余的理解
- 了解降阶的目标及如何针对各人群降阶训练
- 确定休息日的目的, 以及如何和何时进行休息日的计划

### 负责任的训练及法务

- 了解签署 [教员许可协议](#) 是考试结果的一部分
- 了解获取证书的必要条件、所取得相关证书的名称和使用范围 ([第 2.4 节](#))
- 定义横纹肌溶解症及其常见病因
- 识别横纹肌溶解症的最常见症状
- 了解如何转介运动员接受医疗
- 了解影响运动员安全的因素, 如器材条件和布置、以及如何保护运动员
- 了解哪些客户需避免训练
- 了解 CrossFit 的补水建议

准备测试, (续)

### 功能性动作

#### 课堂教学:

- 深蹲
  - 徒手深蹲
  - 前蹲
  - 过头蹲
- 推举
  - 肩部推举
  - 借力推
  - 借力挺
- 硬拉
  - 硬拉
  - 相扑硬拉接高拉
  - 药球翻站
- 了解并明确 CrossFit 为什么要教授这九大动作。
- 说明功能性动作的常见动作类型。
- 明确 (口头和在视觉上) 各动作表现的要点及错误。
- 明确和演示对错误动作的纠正。

**实训教学:** 1) 徒手深蹲/前蹲/过头蹲; 2) 肩部推举/借力推/借力挺; 以及 3) 硬拉/相扑硬拉接高拉/药球翻站

- 练习这些基本动作
- 接受手把手指导及提高这些动作表现的具体解决方案。
- 了解向其他运动员教授这些动作, 观察并纠正这些动作的基本方式。
- 明确用于教授这些动作的进阶 (适用时), 以及进阶中每一步的基本原理。
- 接受用于指导简单动作的教学计划。
- 了解口头、视觉和触觉纠正之间的区别。

#### 额外动作 (例如, 抓举、吊环双力臂、甩动式引体向上、火箭推)

- 练习这些额外动作
- 接受手把手指导及提高这些动作表现的具体解决方案。
- 了解向其他运动员教授这些动作, 观察并纠正这些动作的基本方式。
- 识别 (口头和在视觉上) 各动作表现的要点及违例。
- 明确用于传授这些动作的进阶顺序, 以及进阶中每一步的基本原理。
- 确定除了九大基本动作外, 学习这些动作的益处。

准备测试, (续)

### 训练

- 参与课程训练, 取得强度下接受教导和纠正的经验, 以及/或根据自身适当降阶训练。
- 了解课堂的相关形式。
- 尝试增加教导他人的强度。
- 尝试适当的降阶修正。

### 笔试

- 通过一项包含 55 个多项选择试题的笔试, 展示对 CrossFit 动作和方法论的基本理解。

## 7.2. 内容大纲

一级课程为期两天, 包括四个部分:

- 方法论讲座
- 动作讲座及实战
- 训练
- 教员评估

这些组成部分的相关详细信息, 以及每一部分的所需时间如下。本课程为期两天 (上午 9 点至下午 5 点), 共计 14 课时内容。

准备测试, (续)

## 1. 方法论讲座

组成部分	分配的时间	课程百分比
<b>定义 CrossFit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>介绍计划定义</li> <li>说明功能性、强度（即时功率）和变量的概念</li> </ul>	0.8	5%
<b>定义强健</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>介绍用于定义强健的四种模型：十项通用身体素质、“彩票机”、代谢途径和生活方式的选择</li> <li>说明做功能力和“即时功率曲线”</li> <li>通过“强健”定义“健康”</li> </ul>	0.8	5%
<b>技术，为强健而生</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>定义技术</li> <li>说明技术与做功能力之间的关系</li> <li>讨论用于评估训练计划的指标</li> </ul>	0.6	4%
<b>健康和强健营养学</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>说明如何饮食以保持健康和强健/健康</li> <li>说明如何通过饮食来提高表现</li> </ul>	1.0	7%
<b>定义身体中线稳定度</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>概述核心部位的肌肉系统</li> <li>定义“核心力量”及如何提高它</li> </ul>	0.4	3%
<b>强健计划制定</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>定义用于训练的术语</li> <li>说明如何设计有效的单一和连续训练</li> <li>讨论如何针对各人群降阶训练</li> <li>识别常见的计划制定误区</li> </ul>	1.2	8%
<b>方法论总计</b>	<b>4.8 小时</b>	<b>33%</b>

准备测试, (续)

## 2. 动作讲座及实战

组成部分	分配的时间	课程百分比
<b>基础性动作讲座</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>教授九大基础性动作, 详细说明并演示其动作准确性</li> <li>在三个讲座环节中讨论以下动作:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>深蹲: 徒手深蹲/前蹲/过头蹲</li> <li>推举: 肩推/借力推/借力挺</li> <li>硬拉: 硬拉/相扑硬拉接高拉/药球翻站</li> </ul> </li> </ul>	1.7	12%
<b>基础性动作实操</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>通过一对一教学, 教授学员如何在小组环境中执行九大基础性动作</li> <li>让学员实地操作, 学习讲座中教授动作所需达成的准确性</li> <li>注重动作安全和效率</li> <li>教授常见错误的纠正方法</li> <li>演示如何教导这些动作的方法</li> </ul>	2.8	20%
<b>额外动作教学及实训</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>教授学员四种额外动作: 甩动式引体向上、火箭推、抓举和吊环双力臂</li> <li>演示如何有效热身和准备训练</li> <li>演示如何教导这些动作的方法</li> <li>注重动作安全和效率</li> <li>让学员实地操作, 学习讲座中所教各动作的适当动作准确性</li> </ul>	1.8	13%
<b>动作总计</b>	<b>6.3 小时</b>	<b>45%</b>

准备测试, (续)

### 3. 训练

组成部分	分配的时间	课程百分比
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 实施两项训练 (每天一项)</li> <li>• 将概念和动作付诸实践</li> <li>• 验证强健模型</li> <li>• 演示如何组织 CrossFit 课堂</li> <li>• 演示如何适当降阶</li> <li>• 建立友谊, 并营造一种竞技性运动环境</li> <li>• 引导学员教导他人</li> </ul>	1.5	11%
<b>训练总计</b>	<b>1.5 小时</b>	<b>11%</b>

### 4. 教员评估

组成部分	分配的时间	课程百分比
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 实施一级测试</li> </ul>	1.5	11%
<b>评估总计</b>	<b>1.5 小时</b>	<b>11%</b>

### 5. 课时总计

组成部分	时长	课程百分比
方法论讲座	4.8	33%
动作讲座及实践	6.3	45%
训练	1.5	11%
教员评估	1.5	11%
<b>总课时</b>	<b>14.1 小时</b>	<b>100%</b>

准备测试, (续)

### 7.3. 一级考试蓝图

主题	项目数	百分比
什么是 CrossFit?	5	10%
什么是强健?	5	10%
动作	22	44%
技术	4	8%
营养学	5	10%
计划制定、负责的训练及符合法律规定	9	18%
<b>总计</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

除了上述五十道题外, 每次测试还包含五道不计分题, 内容涵盖两个或多个上述领域的内容。

### 7.4. 应试学习

- 参加一级课程 (必修)。
- 查看试题样本 (第 7.5 节)。
- 学习 [一级训练指南](#)。一定要使用本链接, 因为它包含对之前所有版本的更新。
  - 使用 [一级训练指南](#) 中的图片和/或自学人体动作, 以使用挑剔的眼光分析功能性动作中可见的解剖学姿势及其关系。能够应用我们的概念和方法论教导他人。
- [第 7.1 节](#) 罗列的学习目标也可用作学习工具, 使用每个要点测试对教材的理解。
- 测试中会涉及 [一级训练指南](#) 中 CrossFit [教员许可协议](#) 的负责的训练条款和摘要, 但在课堂上不会具体讨论。

测试以一级教材为基础, 包括一级证书课程和[一级训练指南](#)这两者。但单是该教材不能作为试题的全部来源材料。

### 7.5. 应试策略

我们建议学员认真阅读每道试题, 一定要注意“最好”、“最重要”和“至少”等关键词。切勿过度分析试题, CrossFit 在编写试题时尽可能做到简单易懂。尽管包含准确 CrossFit 术语或方法论的答案可能不止一个, 但试题的准确答案则只有一个。我们要找到最明显的答案。不存在偏题或隐含意义。

部分错误答案可能是根据其他健身相关来源做出的似是而非的答案, 但一级证书课程测试专门适用于 CrossFit。其目标是评估学员对一级课程和训练指南中所述 CrossFit 方法论、术语和动作的理解。一级测试的问题不是基于或来源于其他的健身资源, 相关领域或资料。

准备测试, (续)

## 7.6. 试题样本

这些项目 (即试题) 与一级测试试卷上出现的试题相似。但试卷上不会出现这些具体的示例项目。

CrossFit 的“相对强度”主要指的是基于以下因素的降阶训练:

- 力和训练时间。
- 运动员营养学。
- 两次训练之间的恢复量。
- 学员的生理与心理耐受限度。

运动员最能通过以下哪一项为生活、运动和实战中无法预料、未知和不可预知的方面做好准备?

- 强度
- 功能性动作
- 即时功率
- 变化

借力挺中不同于其他推举变量的要素是

- 在接收位置时髋部和膝盖弯屈。
- 架位时肘稍在杆前。
- 髋部伸展。
- 杠铃保持全握。

下图中所示线索最适用于纠正以下哪种错误:



- 髋部伸展不足
- 用双臂提拉过早
- 屈臂提球
- 低肘接球

---

## 8. 表格

### 8.1. 一级测试申诉申请

CrossFit 不接受采用此处所示格式以外任何格式的申诉书。

#### 申诉申请

##### 申诉人信息

申诉人姓名： \_\_\_\_\_

申诉人通信地址： \_\_\_\_\_

申诉人的电子邮箱（必需）： \_\_\_\_\_

申诉人的联系电话： \_\_\_\_\_

##### 考试信息

参加的考试： \_\_\_\_\_

考点： \_\_\_\_\_

考试日期： \_\_\_\_\_

主辅导员姓名： \_\_\_\_\_

##### 申诉原因

尽可能多地写入信息： \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

期望结果：

---

---

---

---

---

表格, (续)

## 8.2. 便利申请表

被诊断为有特殊医疗以及/或者学习需求的学员须填写《特殊测试便利申请》表, 且提交由相应的授权医疗保健专业人士填写的《合格来源的残疾相关需求文档》表, 其便利请求才能得到受理。所有文件至少需在预定课程开始日期之前 2 周提交。两种表格都可见于以下页面。

### 特殊考试便利申请表

#### 学员信息

姓名: \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

城市: \_\_\_\_\_ 州: \_\_\_\_\_ 邮编: \_\_\_\_\_

家庭电话: \_\_\_\_\_ 手机: \_\_\_\_\_

电子邮箱: \_\_\_\_\_

#### 特殊考试便利

您申请提供便利的考试日期和考点: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

城市: \_\_\_\_\_ 州: \_\_\_\_\_ 邮编: \_\_\_\_\_

我想要申请以下考试便利:

在考试手册上圈出答案

延长考试时间 (75 分钟)

试卷以大号字体印刷 (请提供磅值): \_\_\_\_\_

阅读器

单独考试区

特殊座椅 (请说明): \_\_\_\_\_

设无障碍通道的考点

其他特殊便利 (请注明): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

学员签字: \_\_\_\_\_

表格, (续)

### 合格来源提供的残疾相关需求文件表

本表必须由持证医疗服务人员或教育/考试专家填写。必须包括残疾的性质、用于确诊的检查标识号、对以往采取的残疾便利措施进行的描述和申请的具体考试便利。

#### 专业资料保存:

本人已认识并了解 \_\_\_\_\_, 起始日期为 \_\_\_\_\_  
(学员姓名) (日期)

本人的职能是 \_\_\_\_\_  
(职称)

学员已与本人讨论所实施考试的性质。本人认为, 鉴于该学员下述残疾状况, 应对其做出《特殊测试便利申请表》上所列特殊安排, 为其提供便利。

#### 对残疾状况的意见:

---

---

---

---

签字: \_\_\_\_\_

职称: \_\_\_\_\_

组织: \_\_\_\_\_

许可证编号 (如适用): \_\_\_\_\_

电话号码: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

#### 学员说明:

请将本表及《特殊测试便利申请表》的一份副本一并发回至 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)。所有文件至少需在预定课程开始日期之前 2 周提交。请在电子邮件标题行上注明“便利申请”字样。

表格, (续)

### 8.3. 弃权协议

如您未满 18 岁, 您必须打印一份经法定监护人签名的副本并携带前来参加一级课程。

## 承担风险/免除责任条款/公开发布

### (“协议”)

请仔细阅读本协议内容。本协议会影响您的法定权利。同意本协议的条款是参加任何 CROSSFIT 活动、进入 CROSSFIT 举办地点或其他设施的条件。

本协议涵盖重要法律事项, 包括但不限于: (i) 由您承担一切风险; (ii) 同意参加并接受治疗; (iii) 免除责任和免除所有索赔; (iv) 由您赔偿损失; 以及 (v) 公开发布及弃权。

### 承担风险/免除责任条款

1. **免除责任的原因。** 若有机会在有监督或无监督的情况下出席、参与、参加或自愿参加 CrossFit 一级证书课程、CrossFit 二级证书课程、CrossFit 儿童或教育者课程、其他 CrossFit 研讨会、训练、健身或运动相关的比赛或活动以及任何相关活动, 使用任何设备、测试、促销活动、培训、研讨会、训练、运动、娱乐、演示、教学、仪式和展览 (统称为“**CrossFit 活动**”), 无论其是由 CrossFit, LLC 本身或他人代表 CrossFit, LLC 拥有、运营、管理、支持或赞助, 还是由其任一各自所有者、管理人员、董事、代理、助理、承包商、志愿者、职员、代表、客人和员工, 以及任何健身房或 CrossFit 授权加盟健身房 (通常称为 CrossFit 加盟场馆) 的教练、指导员、教员、出租人、承租人或经营者, CrossFit 活动赞助商、参展商、供应商、观众、出席 CrossFit 活动的媒体和医务人员 (统称为“**CrossFit 方**”) 或者任何其他场地、地点或器材 (统称为“**场地**”, 并与 CrossFit 方合称为“**被免除方**”) 拥有、运营、管理、支持或赞助, 以及无论此类活动是否在场内或附近、往返场地或其他地方进行, 则作为该等机会之对价以及出于其他良好和有价值之对价, 并在此确认已收到此等对价并认可其充分性, 点击相应方框并同意本协议即表示, 我 (有时在此称为“**学员**”), 为我本人、我的继承人、执行人、近亲、利益继承人, 监护人、法定代表、受让人和管理者, 同意如下:

#### 2. **危险活动。**

2.1. **固有和额外风险。** 我同意并确认参加 CrossFit 活动可能涉及固有的危险和风险, 包括以下危险和风险: (i) 身体受伤和/或死亡, 包括关节和背部受伤、骨折、脑震荡、横纹肌溶解、肌肉骨骼损伤、心血管损伤、心脏病发作、中风、脑损伤和胎儿受伤 (如果怀孕) 等轻伤和重伤; (ii) 接触传染性病毒、细菌和疾病 (包括但不限于 COVID-19) 并因此患病; 以及 (iii) 财产损失。本人还理解, 饮酒和/或吸毒可能会提高或加剧这些风险和危险。本人理解并同意, 本人的行为及任何其他的行为不一定能够受到控制, 因而在本人参加或观看 CrossFit 赛事或相关活动或到访举办地点时, 本人的安全和健康无法得到保证。通过签署本协议, 本人自愿接受并完全承担由此产生的一切危险和风险以及人身伤害、死亡、财产损失或损失的可能性。

表格, (续)

2.2. **器材。**本人同意在使用之前检查所有提供给 CrossFit 活动和举办地点使用的器材, 包括但不限于运动健身器材及装置或其他设备 (“器材”), 以及同意在不完全了解如何使用器材或举办地点时, 向 CrossFit 活动的员工和/或教员提问。本人保证, 向 CrossFit 活动的员工、教员、训练技术人员和工作人员提供的信息是准确和完整的。如本人不满 18 岁, 我的父/母亲或法定监护人 (已年满 18 岁并代表本人同意本协议) (“成年人”) 理解, 在提供、安装或调整器材时, 他/她可能无法到场, 因此放弃检查器材的使用和安装的机会, 并授权 CrossFit 活动代理或员工监督器材的使用和安装。本人理解, 虽然我可能穿戴防护或支持装备 (如适用), 但这些装备无法保证本人的安全或保护穿戴者免受所有潜在伤害或防止所有伤害。我接受“照原样”使用任何 CrossFit 活动的所用设备, 并同意在使用前及时识别或在发现后及时退还我认为可能有损坏或有缺陷的任何设备进行更换或维修。如本人不满 18 岁, 由成年监护人对用于 CrossFit 活动的器材的维护负全责, 并同意由该成年人负责以全价更换任何损坏或未归还的器材。本人理解, 使用 CrossFit 活动提供的举办地点、器材或其他服务可能需要额外付费, 且年龄、身高和能力限制可能适用于限制参加 CrossFit 活动和使用部分或全部举办地点。

3. **学员的责任及关于身体状况的陈述。**本人同意, 或者如果本人为未满 18 岁的学员, 则成年监护人同意阅读并在必要时向本人解释所有张贴的标志和警告。在参加 CrossFit 活动时, 本人必须时刻注意自己行为。本人负责阅读、理解并遵守所有标识, 包括但不限于举办地点的使用说明。本人确认自身具备足够的身体灵活性和知识来安全地参加 CrossFit 活动和使用举办地点。本人确认并同意全权负责评估自身的身体健康、心理健康、技术技能和经验, 以评估本人是否适合参加 CrossFit 活动。本人确认已咨询一位合格的医生关于本人想要参加的 CrossFit 活动, 并将遵从医生建议的指引。本人确认无任何因参加 CrossFit 活动而可能加重的健康问题, 包括但不限于心脏问题或高血压、背部、颈部或其他骨骼、肌肉、呼吸或循环系统问题。本人确认, 在参加任何 CrossFit 活动时, 可能会被要求在特定时间穿戴适合 CrossFit 活动的防护装备。

4. **医疗同意书。**如本人在参加 CrossFit 活动、出现在举办地点期间或在直接/间接参与 CrossFit 活动时受伤或患病或有其他身体状况, 本人授权并同意接受活动医务人员和/或 CrossFit 活动的员工和代理认为有必要的任何急救、药物和/或手术治疗。本人确认, 被免责当事人无义务提供此类治疗或医疗服务, 且被免责当事人对此类医疗服务的充分性或延续性不作任何陈述或保证, 被免责当事人也不能被视为对提供此类医疗服务或未能提供或继续提供此类医疗服务而引起的任何索赔负责。本人进一步授权活动医务人员和/或 CrossFit 活动的员工或代理代表本人签署任何有关医疗照顾的许可表、同意书或其他适当文件, 并在上述人员自行决定认为情况紧急而本人无法或不能立即做出行动时, 代表本人行事。本人确认并同意, 紧急援助和/或治疗可能由在某些医疗状况和/或本人伤情方面训练或经验不足的人员提供, 而伤情可能因急救过失、被免责当事人或其他个人或医疗或急救人员的急救服务而加重, 但本人根据下文第 6 节放弃与此相关的任何索赔。本人明确确认, 如果 CrossFit 活动及举办地点距离医疗设施有一定距离, 则此距离可能会加重本人所受到的任何伤害或状况。本人应负责支付与此类医疗护理相关的所有费用及相关的交通费用。

表格, (续)

5. **承担风险。** 我了解、确认并同意 CrossFit 活动涉及的所有风险和危险, 无条件自愿选择参加 CrossFit 活动, 前往、进入和使用场地, 而且我特此自愿明确同意, 接受并承担由于我参加 CROSSFIT 活动而可能对我自身或我的财产造成的所有损失、损害、盗窃、受伤或死亡的风险, 包括我可能因被免除方、其他学员或第三方在参加 CROSSFIT 活动或到访、往返或使用或参观场地时的作为、不作为、声明或疏忽而受到伤害的风险。本人理解并同意, 同意本协议, 即表示本人将对因参加 CrossFit 活动 (无论是否在本协议中描述、已知的或未知的、固有的或非固有的) 或在到访、抵达或使用举办地点过程中本人遭受的一切死亡、严重人身伤害、临时或永久性残疾风险, 或财产损失和/或损坏风险承担全部责任。本人理解并同意, 本协议将对本人、本人配偶 (或经登记的家庭伴侣)、本人监护人、本人遗产的遗嘱执行人或管理人、本人继承人、本人个人代表、本人受让人、本人的权益继承人、本人子女及所述子女的任何法定或诉讼监护人 (统称为“**免除方**”) 具有约束力。本人会全权负责本人、任何嘉宾、观看者或本人邀请到举办地点的其他人及我们带到举办地点的财产的安全, 本人会承担他人对本人、本人嘉宾造成损伤, 给我们的财产造成损坏、盗窃或损失的风险。本人亦全权负责因参加 CrossFit 活动或使用举办地点而导致的不合理风险的后果, 包括但不限于使用举办地点和参加 CrossFit 活动时, 试图进行本人没有资格安全进行的活动、给其他学员/观众造成不合理的伤害风险, 或未能遵守正确的安全程序。

6. **责任免除和求偿权弃权条款。** 以被允许参加 CrossFit 活动和/或使用举办地点为约因, 本人兹代表本人自己及免除方放弃、豁免或永久免除全世界任何管辖区针对被免责当事人的所有现在已知或以后知晓的求偿权或诉因, 包括但不限于与参加 CROSSFIT 活动和/或来往于、到访或使用举办地点或相关活动、被免责当事人急救或应急救援疏忽或任何被免责当事人发生其他过时行为或不作为或违反任何明示或默示保证的行为或其他因素直接或间接相关, 因其引起或持续存在的任何人身伤害或残疾、疾病、意外事故、死亡、经济损失、财产损失、损坏、损毁、延期、不便或其他损害, 条件是本协议第 6 部分不得视为免除任何被免责当事人因其本身对本人或本人财产故意造成的损伤所承担的责任。

表格, (续)

本人明确豁免《加利福尼亚州民法》第 1542 部分及任何管辖区任何类似法律中的规定及保护措施。本人理解, 第 1542 部分规定如下:

**全面豁免的适用范围未扩及债权人在进行豁免之时不知晓或未怀疑存在的对其有利的, 在其知晓的情况下会对他或她与债务人之间的和解造成重大影响的求偿权。**

本人明确确认并理解第 1542 部分中豁免事项的意义、影响和结果, 兹表示对该豁免事项承担全部责任。

**7. 原因的不可预测性; 个人责任。**我了解 CrossFit 活动可能会造成伤害和导致受伤, 包括使用举重、运动和健身器材。本人同意并确认, 被免责当事人对本人受到的损伤、疾病、损失或损害不承担任何责任, 购买保险承保这些风险是本人的责任。本人确认并同意, 本人有责任投保任何保险, 包括但不限于医疗、意外伤残和死亡保险以及责任保险, 这些保险是本人希望投保的, 或者是与本人出现在 CrossFit 活动和举办地点有关的建议投保的保险。本人确认, (i) 位于 CrossFit 活动和举办地点的被免责当事人及任何其他人在没有也不会投保与本人参加 CrossFit 活动和出现在举办地点有关的保险, 及 (ii) 本人在日后的任何时间决定参加 CrossFit 活动或出现在举办地点时, 不会依赖于上述情况的存在。任何被免责当事人可能拥有的任何保险均不会减少本人购买参加 CrossFit 活动和出现在举办地点时适用于本人的保险的义务。上述规定并不减少任何一方依法投保的要求。本人理解并同意, 因任何原因而直接和/或间接因参加 CrossFit 活动及出现在举办地点而产生的任何医疗费用及开支 (包括保险费用), 均由本人全权负责。对于任何作为 CrossFit 活动或举办地点的志愿者的学员, 本人确认并同意, 无论他们是否可能就时间和服务获得非现金报酬, 该志愿者都不是 CrossFit 活动和举办地点的雇员。本人进一步理解并同意, 志愿者不享受劳工赔偿, 因此, CrossFit 鼓励志愿者自行购买医疗保险。由本人承担人身伤害、疾病或死亡, 以及本人行李或财产被损坏或损失的一切风险, 以及一切其他延期、不变、损害、损失或本人因 CrossFit 活动可能遭受的或与之相关的其他费用。本人应对自己的行动负全部责任。本人会在可能的最大范围内, 对本人及他人的安全负责, 包括损伤、财产损坏和损害, 不论他人是否作为或不作为。

表格, (续)

8. **个人财产。**我对自己的财产以及使用、带往或留在场地或与 CrossFit 活动相关的其他地方的任何个人财物的安全负责, 且被免除方无法保证我的财产安全。假如本人将任何财产留在举办地点或以其他方式由被免责当事人保管, 由本人自担全部风险。如任何该等财产发生损失、损坏、损毁或被任何人经授权或擅自使用或遭盗窃, 任何被免责当事人都对本人及任何其他人均不负有任何责任。
9. **赔偿。**对于因与本人参与 CROSSFIT 活动相关的任何求偿权, 包括但不限于本人违反本协议或 CROSSFIT 活动规则及政策, 或因本人邀请任何人参加 CROSSFIT 活动或到举办地点, 或与 CROSSFIT 活动相关的任何其他第三方求偿权引起的一切索赔、诉讼、诉求、权利、损失、成本、损害赔偿、费用、和解、判决、诉因及任何类型的责任(包括律师费), 无论是已预见还是未预见, 也无论其依据是普通法还是衡平法, 本人应对被免责当事人予以连带赔偿, 以免其受到损害。
10. **承诺不起诉。**本人兹同意并承诺不会且应促使免除方不会就因本人参与 CrossFit 赛事或本人往返或出席举办地点而引起任何损失或损害, 对被免责当事人或其中任何人提出索赔或控告, 从其财产或资产中索取赔偿或将其扣押, 并永远豁免和免除被免责当事人或其中任何人对该等索赔所承担的责任。
11. **嘉宾。**本人会承担对受本人邀请以嘉宾身份出席 CrossFit 赛事或举办地点的任何人造成损害或伤害的风险, 无论本人是否出席, 并特此同意对受本人邀请的嘉宾就其遭受的损害或伤害而提出一切索赔, 对被免责当事人予以全额赔偿。

## 公开发布

12. **公开发布的性质与范围。**出于良好和有价值之对价, 并在此确认已收到此等对价并认可其充分性, 点击相应方框并同意本协议即表示, 我特此不可撤销地授予 CrossFit 方不可撤销的、永久和不受限制的(除下文明确规定外), 无论出于任何商业目的在与 CrossFit 方、CrossFit 活动、CrossFit 方的商品、产品或服务、CrossFit, LLC 的加盟健身房计划或与上述任何内容相关的任何活动有关的所有现知或未来已知的媒体(所有在该等媒体上使用的公开权均称为“**图片**”)上使用和公开我外表的权利和许可(“**公开权**”), 而无需向我支付版税、款项或任何其他补偿。本人理解并同意, 对于公开权利和这些影像的此等使用, 除了参加 CrossFit 活动外, 本人无权取得任何赔偿或对价。本人进一步同意, CrossFit 当事人可为此目的而编辑、修改、数字化、同步、翻印或以其他方式更改这些影像。本人在此确认, 对影像或其任何部分本人均不具有(在此明确否认)所有权、署名权或著作人身权。
13. **公开弃权协议。**我特此放弃所有权利、免除、解除义务且不得起诉 CrossFit 方或对其提起任何诉讼(包括但不限于寻求任何形式的强制性救济), 并同意赔偿、为其辩护并使被免除方免受我或我的任何继承人或受让人现在或随时可能拥有或声称拥有、目前已知或未知、由公开权和/或图片的任何使用而引起或声称引起或与之相关的任何类型、性质和种类的任何和所有索赔、要求、诉讼或诉讼因由、责任、开支、会费、处罚、费用、罚款或开支(包括合理的律师费)。在任何情况下, 本人都无权就公开权利和/或影像, 对任何被免责当事人采取禁令性或其他衡平法上的救济。

表格, (续)

14. **版权。**在本手册中授予 CrossFit 当事人的权利包括但不限于与使用这些影像相关的各种性质的所有权利, 包括但不限于在其中或其续展和扩展内容中享有的所有版权 (和一切其他知识产权)。我确认并同意, 与上述图片有关或相关的所有其他类型的版权和权利均为 CrossFit, LLC 的专有财产, 我对图片中的版权 (或任何其他知识产权) 没有要求的权利。

15. **确认。**如果学员未满 18 岁, 则由成年监护人确认, 他们不仅代表自己本人签署本协议, 而且该成年人还代表学员签署本协议, 且该学员受本协议所有条款的约束。此外, 成人作为学员的家长或法定监护人签署本协议, 即表示其了解其也代表学员放弃权利。成年监护人同意, 如果其没有代表学员签署本协议, 则学员将不被允许参加 CrossFit 活动或使用举办地点。在没有父/母亲或法定监护人签字的情况下签署本协议, 即表示学员声明其已年满 18 岁, 如虚假陈述, 该学员将因欺诈而受到处罚。成年监护人声明他们是学员的法定父/母亲或监护人。

16. **加利福尼亚州法律、管辖权。**本协议应适用美国加利福尼亚州法律, 并据该等法律进行解释, 不考虑法律条款之间的抵触。为强制执行本协议条款或裁决因本协议引起的任何争议而提出的任何诉讼或法律程序应仅向加利福尼亚州圣地亚哥郡提出。在于加利福尼亚州提起的任何该等诉讼、诉讼案件或法律程序中, 双方不得基于审判地、法庭不便、无属人管辖权或传票送达的充分性等因素而提出辩护, 且特此放弃这种权利。本协议全面、完整且专一地阐述了我与被免除方就本协议所述事项达成的协议, 且只能由 CrossFit, LLC 和我本人签署的书面文件进行修改。

本人理解, 本风险承担/责任免除/公开发布条款意味着本人将放弃自己在加利福尼亚州法律下本可能享有的某些重要权利。

17. **可分割性。**如任何具有有效管辖区的法院裁定 本协议中任何规定无效或在其他方面无法执行, 该规定 (或其任何部分) 应予以执行, 如无法执行的, 应视为从本协议中删除, 而本协议中其他内容则依然完全有效, 并依据其规定的条件条款维持效力。

表格, (续)

18. 学员的额外确认。

(a) 本人理解并确认, 同意本协议, 即表示本人将放弃某些法定权利, 包括公开权利, 以及在发生损伤、死亡或财产损失或损坏的情况下取得赔偿的权利。本人理解, 本文件是不起诉的承诺, 也是豁免所有索赔并对其进行赔偿的声明。

(b) 本人已仔细阅读整份协议, 并完全理解其中所有条件条款。本人在此确认并同意, 本人拥有仔细阅读整份协议并针对相关疑问获得满意回答的机会。

本人兹向被免责当事人声明、保证并承诺, 以下各项真实且准确无误:

- 本人已至少满 18 岁, 且有权以本人自己的名义签约, 如本人未满 18 岁, 本人父/母亲或监护人可代表本人签约。
- 本人已阅读本协议的全部内容, 理解本协议中的文字和语言, 并同意本协议的所有条款和条件。
- 本人已阅读、理解并同意遵守 CrossFit 赛事规则和政策。
- 本人知道 CrossFit 活动中固有的潜在危险和风险, 尽管如此, 还是自愿参加。

学员姓名: \_\_\_\_\_

签字: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

学员签字, 或者如学员不满 18 岁, 则由法定监护人签字:

作为上述签署人的学员的家长或监护人, 本人在此确认, 本人已阅读本协议, 并代表我本人 (如同本协议的直接签署人) 以及学员接受本协议的各项条款, 意在表明本协议对本人、学员、本人和学员各自的继承人、执行人、管理人和受让人具有不可撤销的约束力。本人声明并保证, 本人已年满 18 岁, 且本人是上述学员的父/母亲或法定监护人, 并且本人拥有签署本协议并约束该学员的法定权力。

父/母亲/监护人打印名: \_\_\_\_\_

签字: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

表格, (续)

### 一级学员保密协议

本人理解、确认并同意如下事项:

- 测试的试题和答案为 CrossFit, LLC 的专有机密财产, 受 CrossFit 的知识产权保护;
- 未经 CrossFit 事先书面批准, 本人不会泄露考试试题或答案, 也不会与任何人讨论考试材料中的任何内容;
- 本人不会将提供给本人的任何类型的任何考试材料或与考试相关的任何其他材料 (包括但不限于任何笔记或计算结果) 带出考场;
- 本人不会复制或试图复制 (书写、影印、拍照或其他方式) 任何考试材料, 包括但不限于任何考试试题 或答案;
- 本人不会出售、许可、传播、分发或向 CrossFit 以外的任何其他来源取得测试材料、试题或答案;
- 本人同意, 本协议项下的本人义务在测试之后, 以及在本人证书期满之后 (如适用), 将依然有效; 以及
- 本人同意, 违反本协议还应视为违反一级参训手册中所述行为准则, 将禁止本人重新获取一级证书的有效期和/或向 CrossFit 取得其他证书。

打印名: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

签字: \_\_\_\_\_

## 9. 课程更新

本部分含有对一级证书课程适用范围、宗旨、学习目标、资格要求、获取证书的必要条件、及费用的更新和变更生效日期。

- 2018 年 1 月 24 日生效——更新学习目标，[1.5. 学习效果](#)：将“向教员说明安全有效地应用 CrossFit 课程的方法”变更为“安全有效地应用 CrossFit 课程”。
- 2018 年 1 月 24 日生效——更新获取证书的必要条件，[2.4. 获取证书的必要条件](#)：更新包括下列附加要求：
  - 同意一级参训手册中的政策；
  - 同意弃权及责任免除条款；
  - 同意保密协议；并
  - 全额支付所有课程/考试费。
- 2018 年 1 月 24 日生效——更新资格要求，[2.1. 资格](#)：更新后包括不存在之前 CrossFit 认证和专业课程费欠缴余额；与 CrossFit, LLC 之间不存在未决法律案件；且没有已知违反行为准则的记录。
- 2018 年 1 月 24 日生效——更新行为准则，[2.2. 行为准则](#)：更新后包括违反保密协议，如如在一级证书课程和考试报名过程中签署的保密协议；分享折扣码，包括那些用于课程报名的；兜售奖学金名额，例如那些主办 CrossFit 培训班所分配的；不当使用 CrossFit 名称，例如在没有获得加盟情况下进行 CrossFit 服务的推广；和/或虚假描述 CrossFit 教员证书，包括涂改或伪造教员证书。
- 2018 年 3 月 1 日生效——更新补考政策，[3.4. 补考：学员未通过测试](#)，以及第 [3.5. 仅限测试：学员决定不参加](#)：允许申请考试的最多次数从无限次更新为自就读课程之日起一年内四次（一门课程一次考试和三次补考机会）。
- 2018 年 6 月 1 日生效——更新年龄，[2.1.1. 年龄](#)：参加者的最低年龄须注明，14 岁以下人员不得参加课程。
- 2018 年 12 月 15 日生效——更新 [5.10. 人工评审请求](#)：从测试结果发布之日起 21 天内提交人工评审请求的截止日期。之前的最后期限是 30 天。
- 2018 年 12 月 15 日生效——更新 [5.11. 申诉政策](#)：提交申诉的截止日期更新为从测试结果发布之日起的 21 天。之前的最后期限是 30 天。
- 2019 年 2 月 1 日生效——更新 [1.7. 一级证书测试](#)：更新以反映当前使用非英语语言测试的最低及格分数。

课程更新, (续)

- 2019 年 2 月 1 日生效——更新 [1.7. 一级证书测试](#): 使用非英语语言进行的测试的总测试时间更新为 75 分钟。
- 2019 年 2 月 1 日生效——更新 [3.3.1. 可用语言](#): 当前可用的测试语言不再包括南非荷兰语、荷兰语、希伯来语、冰岛语和挪威语。
- 2019 年 2 月 1 日生效——更新 [2.1. 资格](#): 一级证书资格的附加要求包括无已知的违反 [CrossFit 一级教员许可协议](#) 的行为记录。
- 2019 年 7 月 1 日生效——更新 [3.4. 补考: 学员未通过测试](#): 补考最多次数由三次更新为两次。
- 2019 年 7 月 1 日生效——更新 [3.5. 仅限测试: 学员决定不参加](#): 测试最多次数由四次更新为三次。补考最多次数由三次更新为两次。
- 2019 年 9 月 14 日生效——更新 [1.7. 一级证书测试](#): 据 2019 年 9 月 14 日发布的最新版本, 英语版测试的最低通过分数进行了调整。
- 2019 年 9 月 17 日生效——更新 [8.3. 弃权协议](#): 更新以反映当前的风险承担/责任免除/公开发布文件。
- 2020 年 1 月 13 日生效——更新 [3.1. 报名与费用](#): 折扣标准从“现役和退役军人”更新为“美国现役和退伍军人”。
- 2020 年 6 月 23 日生效——更新 [3.1. 报名与费用](#): 删除了有关学员于课程日期前 14 天或更短日期内报名时须缴付 20% 附加费的政策。
- 2020 年 10 月 1 日生效——新增 [5.5. 重新获取证书](#): 新更新了章节, 原为概述重新获取证书流程的第 3.6 节, 现新增“在线一级”内容。
- 2020 年 10 月 1 日生效——新增 [5.5.1. 线上重新获取证书](#): 新增“在线一级”的内容, 并介绍了通过在线方式重新获取证书的要求。
- 2020 年 10 月 1 日生效——新增 [5.6. 证书延期](#): 新增申请对现有证书延期的政策。
- 2020 年 10 月 1 日生效——新增 [5.6.1. 延期申请流程](#): 新增教员申请对现有 CF-L1 延期的流程。