

# **CrossFit**<sup>®</sup> TRAINING

**СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС CROSSFIT 1-ГО УРОВНЯ**

**СПРАВОЧНИК УЧАСТНИКА**

**ВЕРСИЯ 9.6**

Действует с 13 МАЯ 2021 Г.

---

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Обзор .....	2
2. Квалификационные требования .....	5
3. Процесс регистрации .....	7
4. Прохождение теста .....	11
5. Процесс, следующий за подведением результатов .....	14
6. Конфиденциальность и проверка статуса участников .....	21
7. Подготовка к тесту .....	22
8. Формы .....	32
9. Обновления программы .....	43

## 1. ОБЗОР

### 1.1. О КОМПАНИИ CROSSFIT

CrossFit — это международная корпорация, деятельность которой направлена на то, чтобы оздоравливать людей, делать их более счастливыми и работоспособными с помощью правильного питания и физических упражнений. В основу концепции CrossFit положено первое точное и научно выверенное определение физической подготовленности, а соответствующая программа обеспечивает видимые результаты, которые можно измерить и воспроизвести. Эти результаты выражаются в цифрах, которые регистрируются в спортивных залах и медицинских лабораториях, а данные подтверждают, что система CrossFit позволяет значительно улучшить атлетические показатели и состояние здоровья.

Простые, но действенные предписания CrossFit в области питания сочетаются с программой общей физической подготовки, нагрузки в рамках которой могут модифицироваться с учетом возможностей людей всех возрастов и способностей, будь то олимпийский чемпион или пожилой человек, имеющий избыточный вес, страдающий хроническими заболеваниями и никогда раньше не тренировавшийся. Все, кто занимается по системе CrossFit, становятся заметно лучше физически подготовленными и более здоровыми благодаря меньшему потреблению рафинированных углеводов и выполнению постоянно варьируемых, высокоинтенсивных функциональных движений, добываясь очевидных преимуществ в виде повышенной работоспособности в широком временном и модальном диапазоне.

В компании CrossFit существуют два основных рабочих подразделения. Отдел сертификации и обучения CrossFit — это ведущая мировая организация, проводящая аккредитованные Американским национальным институтом стандартов (ANSI) семинары и сертификацию по тренировкам на основе показателей. Отдел аффилированного членства CrossFit выдает квалифицированным тренерам лицензии на использование товарного знака CrossFit в коммерческих целях. Оба эти подразделения вносят непосредственный вклад в формирование и поддержку сообщества настоящих практикующих специалистов по вопросам физической подготовленности, объединяющих свои усилия в плане обеспечения здоровья людей.

### 1.2. МИССИЯ

Миссия Отдела сертификации и обучения CrossFit состоит в развитии и поддержании мирового сообщества наставников, владельцев аффилированных центров, клиентов и энтузиастов CrossFit путем организации обучения, тренингов и сертификации мирового уровня.

### 1.3. НАЗНАЧЕНИЕ СЕРТИФИКАТА ТРЕНЕРА 1-ГО УРОВНЯ

Сертификационный курс CrossFit 1-го уровня — это двухдневный **вводный** курс по методологии, концепциям и движениям.

Этот курс включает в себя аудиторное занятие по концепциям и методологии CrossFit, фундаментальным движениям CrossFit, составлению программ оптимизации результатов тренировок и стратегиям питания, поддерживающим нужный уровень физической подготовленности.

Практическая часть состоит из небольших групповых тренировочных занятий, в ходе которых участники получают инструкции по фундаментальным движениям CrossFit, которые они выполняют с низкой интенсивностью и с упором на совершенствование их механики. Движение участника оттачивается. Дополнительное внимание уделяется выявлению ошибок в движениях и использованию стратегий корректировки, применяемых при обучении других атлетов.

Большие групповые тренировки CrossFit проводятся в качестве примера того, как следует:

- Вести занятие CrossFit.
- Гарантировать соответствие стандарту правильной механики движения и обучать других атлетов, применяя высокую интенсивность движений.
- Масштабировать тренировку с учетом уровня способностей конкретного атлета.

Во время семинара (с 08:00 до 18:00) участникам не разрешено участвовать ни в каких тренировках, кроме тех, которые предусмотрены планом курса. Следует понимать, что владелец помещений, в которых проводится курс, не обязан выполнять дополнительные запросы на организацию тренировок. Пожалуйста, решите вопрос дополнительных тренировок, включая, помимо всего остального, открытые тренировки, отборочные турниры, онлайн-соревнования и занятия по индивидуальным программам, так, чтобы их можно было провести либо до, либо после посещения

Обзор, продолжение

семинара. Мы хотели бы, чтобы вы в полной мере, абсолютно безопасно для себя и с удовольствием прошли этот курс. Мы все это обеспечим — просто положитесь на нас.

#### 1.4. ЦЕЛЬ

Цель данного курса — провести для участников **обучение вводного уровня** по фундаментальным принципам и движениям, составляющим программу CrossFit.

Структура Курса 1-го уровня призвана достичь двух целей:

1. Выработать у участников понимание способов наилучшего использования методов CrossFit лично для себя.
2. Обеспечить участникам базовое начальное обучение, необходимое им для того, что начать тренировать других атлетов по системе CrossFit.

Цель Курса 1-го уровня состоит не в том, чтобы провести для будущих тренеров всестороннее обучение по системе CrossFit, а в том, чтобы помочь им получить начальный сертификат и базовые знания, на основе которых они смогут в дальнейшем безопасно и эффективно нарабатывать практику и накапливать опыт, постепенно становясь экспертами в своем деле. Наличие Сертификата тренера CrossFit 1-го уровня (CF-L1) является одним из обязательных условий для получения статуса аффилированного центра CrossFit. Однако получение сертификата CF-L1 следует считать не завершением, а только началом процесса обучения тренера.

#### 1.5. ИТОГИ ПРОХОЖДЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ

Пройдя этот курс и успешно сдав Тест CrossFit 1-го уровня, участники смогут:

- Дать определение основным концепциям программы CrossFit.
- Определить главные контрольные точки выполнения фундаментальных и дополнительных движений.
- Определить ошибки, приводящие к неправильному выполнению движений.
- Провести корректировку ошибок для улучшения движений.
- Безопасно и эффективно реализовать программу CrossFit.

#### 1.6. АККРЕДИТАЦИЯ

В 2010 году Сертификационная программа CrossFit 1-го уровня получила аккредитацию [Американского национального института стандартов \(ANSI\)](#). Аккредитация означает, что ANSI гарантирует соответствие программ 1-го уровня заявленным целям и что для подтверждения этого проводятся обязательные ежегодные аудиты программ CrossFit. Компания CrossFit выбрала институт ANSI, потому что он имеет репутацию лидера и демонстрирует твердость подходов к аккредитации программ.

#### 1.7. СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ ТЕСТ 1-ГО УРОВНЯ

На Отдел обучения и Консультативный совет CrossFit возложены обязанности по разработке и контролю тестов и политик, определяющих право на прохождение теста 1-го уровня и условия его проведения. Кроме того, к консультациям по вопросам психометрической экспертизы привлекается независимое агентство по тестированию.

Тест 1-го уровня базируется на основных концепциях, методологии и фундаментальных движениях CrossFit и позволяет оценить понимание этих областей участниками курса. Все содержание Теста 1-го уровня взято напрямую из материалов Курса 1-го уровня и Руководства тренера CrossFit 1-го уровня.

Формы теста прошли несколько циклов бета-тестирования, чтобы обеспечить их точное соответствие материалам курса, статистическую достоверность и надлежащий уровень сложности.

Для прохождения теста CrossFit 1-го уровня требуется заполнить бумажную форму. Подсчет баллов производится в электронном виде с использованием системы с защищенным внутренним веб-интерфейсом.

Обзор, продолжение

Тест включает в себя 55 вопросов с несколькими вариантами ответов, включая пять вопросов, ответы на которые не учитываются при подсчете баллов, набранных участниками ([раздел 1.8](#)).

Участникам, проходящим тест на английском языке, дается 60 минут. Участникам, проходящим тест на другом доступном языке, кроме английского, дается 75 минут. Во время прохождения теста не разрешается использовать никакие заметки или учебные материалы.

В данный момент англоязычная версия теста отличается от версий на других языках (см. [раздел 3.3](#)). Вследствие этого отличается и минимальный проходной балл, необходимый для сдачи теста. Участникам, проходящим тест на английском языке, для его сдачи требуется правильно ответить на 33 из 50 вопросов, учитываемых при подсчете баллов. Участникам, проходящим тест на другом, не английском, языке, для его сдачи требуется правильно ответить на 34 из 50 вопросов, учитываемых при подсчете баллов. Минимальный проходной балл устанавливается с учетом минимального уровня знаний, который должны смочь продемонстрировать начинающие тренеры CrossFit. Эти минимальные требования определяются путем проведения психометрического анализа и утверждаются директорами отдела обучения и менеджером по тестированию.

**Участники могут принять решение не проходить тест.** Те, кто решит не проходить тест, получают Сертификат о посещении. Сертификат о посещении не позволяет назначить статус и предоставить права Тренера CF-L1, а, следовательно, не является достаточным для обучения других людей методам CrossFit или подачи заявки на получение аффилированного членства CrossFit.

### 1.8. ВОПРОСЫ ТЕСТА, ОТВЕТЫ НА КОТОРЫЕ НЕ УЧИТЫВАЮТСЯ ПРИ ПОДСЧЕТЕ БАЛЛОВ

Тест 1-го уровня включает в себя пять вопросов, ответы на которые не учитываются при подсчете баллов. Они проходят «предварительное тестирование» или оценку на предмет использования в будущем. Ответы на эти вопросы не оцениваются и не влияют на статус прохождения или непрохождения теста участником. Вопросы, ответы на которые не учитываются при подсчете баллов, случайным образом распределены по всему тесту, поэтому участники будут отвечать на них, прилагая такие же усилия, как и для ответов на оцениваемые вопросы.

Чтобы Тест 1-го уровня отражал актуальную на данный момент информацию, в него необходимо постоянно вводить новые вопросы и соответствующие им оценки. Предварительное тестирование — это общепринятая практика, позволяющая составить статистически правильный стандартизированный тест и помогающая участникам получить баллы с учетом ответов только на предварительно проверенные вопросы.

### 1.9. КВАЛИФИКАЦИЯ ИНСТРУКТОРОВ

Все инструкторы, проводящие Курс 1-го уровня, как минимум успешно сдали Тест 1-го уровня, имеют действующий Сертификат тренера CrossFit 2-го уровня (CF-L2) и не менее одного года работают в лицензированном аффилированном центре CrossFit либо являются владельцами такого центра. Каждый из них прошел отбор и надлежащую подготовку, продемонстрировал свою компетентность в ходе строгой оценки с участием коллег и обучения штатного персонала CrossFit. Назначение на штатные должности происходит на конкурсной основе, поэтому такое обучение, профессиональная подготовка и оценки проводятся в течение всего времени, пока каждый инструктор занимает штатную должность. Многие из наших тренеров обладают высочайшей личной квалификацией и богатым опытом в сфере силовой и общей физической подготовки, университетского спорта, а также являются специалистами в области профилактики профессиональных заболеваний и физической подготовленности. Кроме того, среди инструкторов CrossFit есть врачи, юристы, руководители, учителя, военные и сотрудники правоохранительных органов, а также многие другие специалисты, обладающие большим опытом и талантами. Для получения информации о квалификации конкретного инструктора Курса 1-го уровня обращайтесь, пожалуйста, напрямую к этому инструктору.

### 1.10. ОБНОВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Все изменения, касающиеся назначения, объема, условий прохождения и намеченных целей обучения Сертификационной программы для тренеров CrossFit 1-го уровня, а также все изменения процесса регистрации и любые другие изменения, которые могут повлиять на участников, будут оперативно отражаться в данном Руководстве участника. Его самая последняя версия всегда будет доступна [здесь](#).

## 2. КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 2.1. ПРАВО НА ПРОХОЖДЕНИЕ СЕРТИФИКАЦИИ

Пройти курс для получения Сертификата тренера CrossFit 1-го уровня может любой человек:

- достигший возраста 17 лет на момент прохождения теста;
- не имеющий непогашенных задолженностей по предыдущим сертификационным или специализированным курсам CrossFit;
- не имеющий текущих судебных споров с компанией CrossFit, LLC;
- не допускавший документально подтвержденных нарушений Кодекса поведения;
- не допускавший документально подтвержденных нарушений [Соглашения о лицензировании тренера CrossFit 1-го уровня](#).

#### 2.1.1. ВОЗРАСТ

Если участник проходит курс в возрасте до 17 лет, то ему/ей не разрешат пройти тест и он/она получит Сертификат о посещении. Чтобы выполнить требования для получения Сертификата 1-го уровня, участники должны пройти тест после достижения 17-летнего возраста. Их первоначальная регистрация предусматривает одну бесплатную попытку прохождения теста, при условии что она будет предпринята не позднее чем через один год после прохождения курса. Если участнику не исполнится 17 лет или у него/нее не будет возможности пройти тест в течение одного года после прохождения курса, то ему/ей придется повторно пройти полный курс (и сдать тест).

Лица в возрасте до 14 лет к прохождению курса не допускаются.

### 2.2. КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ

Ниже перечислены действия, которые CrossFit считает недопустимыми. В случае их совершения любой действующий Тренер CF-L1 или кандидат на получение статуса Тренера CF-L1 будет удален из общедоступной [Директории тренеров](#) и лишен права подтверждать свой Сертификат CF-L1 и/или получать дополнительные Сертификаты CrossFit.

К запрещенным моделям поведения/действиям относятся:

- нарушение положений соглашений о конфиденциальности, например Соглашения о конфиденциальности, подписанного в процессе регистрации на прохождение Сертификационного курса и теста 1-го уровня;
- распространение кодов скидок, включая скидки на регистрацию на курсы;
- продажа мест на курсах, например выделенных организатору семинаров CrossFit;
- ненадлежащее использование названия CrossFit, например реклама услуг CrossFit в отсутствие статуса аффилированного центра;
- ложное представление сертификатов Тренера CrossFit, в том числе видеоизменение или подделка Сертификатов тренера.

### 2.3. ЗАЯВЛЕНИЕ О ЗАПРЕТЕ ДИСКРИМИНАЦИИ

Компания CrossFit придерживается принципов равных возможностей. Критерии соответствия требованиям к прохождению тестов и получению квалификации CF-L1 применяются равным образом для всех участников независимо от их возраста, расы, религии, пола, национального происхождения, статуса ветерана, сексуальных предпочтений или ориентации либо инвалидности.

Квалификационные требования, продолжение

#### 2.4. УСЛОВИЯ ПОЛУЧЕНИЯ СЕРТИФИКАТА

Сертификат Тренера CrossFit 1-го уровня выдается только в случае выполнения следующих условий:

- Личное присутствие в течение обоих дней двухдневного курса примерно с 9:00 до 17:00, в том числе:
  - 100 %-ое посещение всех лекций;
  - 100 %-ое участие во всех практических занятиях;
  - 100 %-ое участие во всех тренировках;
  - личное прохождение Теста 1-го уровня.
- Подписание Соглашения о лицензировании тренера CrossFit 1-го уровня.
- Согласие с положениями политик, изложенных в [Справочнике участника курса 1-го уровня](#).
- Согласие на отказ от претензий и освобождение от ответственности.
- Согласие с положениями Соглашения о конфиденциальности.
- Оплата в полном объеме стоимости прохождения всех курсов/тестов.

**Сертификат Тренера 1-го уровня будет вручен участнику только в случае выполнения всех вышеизложенных условий.** Под термином «участие» понимается активное участие во всех групповых мероприятиях, а также выполнение всех движений, упражнений и тренировок. Под термином «посещение» понимается ежедневное присутствие на занятиях, предусмотренных курсом, с момента их начала и до момента завершения. В случае пропуска или неучастия в какой-либо части курса участники не допускаются до прохождения теста, пока соответствующие условия получения сертификата не будут выполнены. При этом участник должен будет посетить пропущенные части курса, приняв участие в семинаре не позднее чем в течение шести месяцев со дня проведения исходного мероприятия, а затем пройти тест. Дополнительная плата за посещение пропущенных частей курса в рамках отдельного семинара не взимается.

**Для получения Сертификата Тренера 1-го уровня обязательно участие во всех тренировках.** Все тренировки могут быть и будут масштабированы надлежащим образом с учетом потребностей и текущего уровня физической подготовленности каждого из участников. Чтобы обеспечить надлежащее масштабирование и возможность использовать необходимые приспособления, обратитесь, пожалуйста, к ведущему инструктору в начале первого дня семинара.

Поскольку данный курс является вводным, участники имеют право отказаться от прохождения теста. Если участник откажется от прохождения теста или не сможет его пройти, то ему будет вручен Сертификат о посещении курса. Сертификаты о посещении не дают права на получение статуса CF-L1.

От участников ожидается уважительное отношение к обучающей среде, персоналу CrossFit и друг к другу. Ведущие инструкторы CrossFit сохраняют за собой право отстранить от участия любого, кто демонстрирует неуважение к окружающим и/или каким-либо способом мешает проведению курса.

### 3. ПРОЦЕСС РЕГИСТРАЦИИ

#### 3.1. РЕГИСТРАЦИЯ И ОПЛАТА УЧАСТИЯ

Все участники обязаны зарегистрироваться для участия в курсе 1-го уровня на сайте [CrossFit.com](https://CrossFit.com), воспользовавшись ссылкой на конкретное мероприятие. В силу действия закона и условий лицензирования каждый участник обязан заполнить свою форму регистрации.

Щелкнув ссылку, участник перейдет в стороннюю регистрационную систему, где сможет зарегистрироваться и оплатить свое участие в мероприятии. Для входа в систему каждый участник должен использовать данные из своего профиля с идентификатором CrossFit ID. В отсутствие профиля с идентификатором CrossFit ID участнику будет рекомендовано создать его, используя свое полное имя согласно документам, а также личный адрес электронной почты. В процессе регистрации участники будут должны ввести свою контактную информацию и подтвердить согласие с положениями политик, изложенных в настоящем Справочнике участника курса 1-го уровня, Соглашении о конфиденциальности, а также Форме отказа от претензий и освобождения от ответственности. Участники моложе 18 лет должны предоставить такую форму отказа, заполненную и подписанную одним из родителей или законным опекуном, в момент прибытия к месту проведения курса в первый день. Форма отказа доступна в [разделе 8.3](#) настоящего справочника. **Если перед началом курса участники моложе 18 лет не предоставят этого подписанного документа инструкторам, находящимся в месте проведения курса, то они не будут допущены к его прохождению.**

После подтверждения согласия с положениями политик участникам будет разрешено продолжить процедуру регистрации и оплатить стоимость курса. Информация о текущих ценах доступна по [этой ссылке](#).

При оформлении регистрации обязательным является минимальный авансовый платеж в размере 50 % от стоимости курса. Счет на оставшуюся сумму будет автоматически выставлен за две (2) недели до начала курса. В связи с большим числом запланированных курсов компания CrossFit не предусматривает возврат или перевод средств.

Чтобы узнать о скидках для сотрудников служб экстренного реагирования, школьных учителей на полной ставке, военнослужащих и ветеранов военной службы США, отправьте сообщение на адрес [seminars@crossfit.com](mailto:seminars@crossfit.com). Скидки не действуют в случае повторной сдачи теста.

По завершении процедуры регистрации компания CrossFit отправит участникам электронное письмо с подтверждением. В этом письме будет также приведена ссылка на последнюю версию [Руководства тренера CrossFit 1-го уровня](#) (материал для изучения перед прохождением теста).

Участники, прибывшие для прохождения курса, должны иметь при себе распечатанную версию полученного электронного письма с подтверждением, удостоверение личности государственного образца с фотографией и карандаш № 2 с ластиком.

#### 3.2. ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ И ЗАЩИТА МАТЕРИАЛОВ ТЕСТА

Люди, проходящие Тест 1-го уровня, должны подтвердить, что, выполняя регистрацию, они понимают следующее:

Процесс регистрации, продолжение

Каждый человек подтверждает факт прочтения всех политик и процедур, приведенных в данном Справочнике участника 1-го уровня, и свое согласие с ними. К ним, помимо всего прочего, относятся:

- политики безопасности,
- политика аннулирования результатов в случае фальсификации личности,
- условия получения сертификата,
- квалификационные требования,
- правила мест проведения тестов,
- правила обеспечения конфиденциальности участников,
- правила назначения и использования сертификатов,
- процесс регистрации,
- политика в отношении особых мер по организации прохождения курса (включая перевод на разные языки),
- политика в отношении обращения с материалами теста,
- условия проведения тестов,
- процедура и политика подачи и рассмотрения апелляций.

Материалы теста и содержащиеся в них вопросы являются исключительной собственностью компании CrossFit и защищены федеральным законом США об авторских правах. Никакая часть теста не подлежит копированию или воспроизведению частично или полностью какими бы то ни было средствами, в том числе путем запоминания.

### 3.3. ЯЗЫК

Языком по умолчанию для проведения Курса 1-го уровня является английский. В некоторых странах предоставляются услуги переводчика. Для переведенных курсов материалы лекций и практических занятий в небольших группах переводятся в режиме реального времени. Курсы с участием переводчика указаны в разделе «Язык» страницы регистрации на семинар на сайте CrossFit.com.

Если курс не указан в разделе «Язык» страницы регистрации участников, то услуги переводчика предоставляться не будут, а курс будет проводиться только на английском языке. **Тем участникам курса, проводимого только на английском языке, которые им владеют, настоятельно рекомендуется проходить тест на английском языке, поскольку материалы, предоставляемые во время проведения курса, переводиться не будут.**

Участникам, которые при прохождении курса желают пользоваться услугами собственного переводчика, следует обратиться по адресу [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) не позднее чем за две недели до начала курса для получения соответствующего разрешения. В случае участия переводчика может взиматься дополнительная оплата.

Участники, для которых английский язык не является родным, могут подать запрос на использование словаря иностранного языка или увеличение времени, отводимого на прохождение теста. Разрешение на улаживание языковых вопросов должно быть получено заблаговременно путем отправки электронного письма на адрес [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) не позднее чем за две недели до начала курса.

В процессе регистрации для прохождения курса или повторного теста участники должны выбрать предпочтительный для них язык прохождения теста. Участникам, выбирающим для прохождения теста не английский, а другой язык, надлежит сделать соответствующий запрос не позднее чем за 2 недели до начала курса или повторного теста.

Если Тест 1-го уровня или Руководство тренера недоступны на родном языке, указанном участником в качестве предпочтительного, а участник недостаточно уверенно общается на английском языке, то мы настоятельно рекомендуем ему (или ей) выбрать для себя курс, проводимый в более позднее время, но доступный на родном языке участника. Если предпочтительный для участника язык прохождения теста недоступен, но он (или она) все же решит проходить тест и не пройдет его, то результат прохождения теста будет являться окончательным и в отношении такого участника будут действовать все политики, касающиеся повторного прохождения теста и изложенные в [разделе 3.4](#) настоящего Справочника.

Процесс регистрации, продолжение

### 3.3.1. ДОСТУПНЫЕ ЯЗЫКИ

Ниже приведен список языков, доступных на настоящий момент для прохождения письменного теста:

- Английский
- Арабский
- Испанский (кастильский)
- Испанский (латиноамериканский)
- Итальянский
- Китайский
- Корейский
- Немецкий
- Польский
- Португальский (бразильский)
- Русский
- Французский
- Японский

Руководство тренера CrossFit 1-го уровня (материал для изучения) доступно на следующих языках:

- Английский
- Арабский
- Испанский (кастильский)
- Испанский (латиноамериканский)
- Итальянский
- Китайский
- Корейский
- Немецкий
- Польский
- Португальский (бразильский)
- Русский
- Французский
- Японский

Самые последние версии Руководства тренера на каждом из этих языков всегда доступны [здесь](#). **Версию на английском языке следует считать самой актуальной и содержащей наиболее полную информацию для прохождения курса.** Компания CrossFit непрерывно осуществляет процесс обновления существующих версий и дополняет список доступных языков.

### 3.4. ПОВТОРНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ТЕСТА: ТЕСТ НЕ ПРОЙДЕН УЧАСТНИКОМ

Участники имеют возможность пройти тест в течение года с момента прохождения Курса 1-го уровня. Если участник не сдаст Тест 1-го уровня, у него будет две возможности пройти его повторно; для этого потребуется выбрать вариант «Только тест». Между попытками требуется обязательный период ожидания продолжительностью 30 дней.

После двух неудачных попыток повторной сдачи теста ИЛИ невозможности пройти его в течение года с момента прохождения курса (в зависимости от того, что произойдет раньше) участникам придется повторно пройти полный двухдневный Курс 1-го уровня. Информация о текущих ценах доступна по [этой ссылке](#).

### 3.5. ТОЛЬКО ТЕСТ: УЧАСТНИК РЕШАЕТ НЕ ПРОХОДИТЬ ТЕСТ

Участники имеют возможность пройти тест в течение года с момента прохождения Курса 1-го уровня. Если участник решает не проходить Тест 1-го уровня сразу после прохождения курса, у него будет три другие возможности пройти тест. Плата за первую попытку пройти курс сразу по окончании курса не взимается. Между попытками требуется обязательный период ожидания продолжительностью 30 дней. После двух неудачных попыток повторной сдачи теста ИЛИ невозможности пройти его в течение года с момента прохождения курса (в зависимости от того, что произойдет раньше) участникам придется повторно пройти полный двухдневный Курс 1-го уровня. Информация о текущих ценах доступна по [этой ссылке](#).

### 3.6. ОТКАЗ УЧАСТНИКА, ВОЗВРАТ СУММ, УПЛАЧЕННЫХ ЗА ПРОХОЖДЕНИЕ КУРСА ИЛИ ТЕСТ, ИЛИ НЕЯВКА

Компания CrossFit не принимает запросы на возмещение денежных средств, уплаченных за прохождение курсов или тестов. Участники, зарегистрировавшиеся, но не посещающие занятия курса или не прибывшие для прохождения теста, теряют все уплаченные ими суммы. Если зарегистрировавшийся участник пропустил курс или тест в связи со срочными обстоятельствами или трудностями, то он (или она) может сообщить об этом на адрес [seminars@crossfit.com](mailto:seminars@crossfit.com).

Процесс регистрации, продолжение

Экстренность и/или трудность личной ситуации будет рассматриваться индивидуально для каждого запроса.

В случае разрешения перенести сроки участия или предоставления аккредитива он будет действительным в течение шести месяцев, а право прохождения курса передаче другим лицам не подлежит.

### 3.7. ОТМЕНА КУРСА

Если компания CrossFit будет вынуждена отменить проведение курса по не зависящим от нее обстоятельствам, то участникам будут возвращены все уплаченные суммы.

**Компания CrossFit не несет ответственности за потерю средств, потраченных на оплату дорожных или других расходов, не связанных с регистрацией участников курса.**

### 3.8. ОСОБЫЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРЫ

Разумные меры по организации прохождения курса и/или теста будут приняты для тех участников, медицинский диагноз которых подтверждает их инвалидность или нарушение обучаемости. Участники должны подать письменное объяснение своих потребностей с подтверждающими медицинскими документами. Запросы следует направлять на адрес [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) не позднее чем за две недели до начала курса. Формы, которые следует использовать для подачи запроса на особые меры по организации прохождения курса или теста, доступны в разделе «Формы» настоящего Справочника ([раздел 8.2.](#)), в разделе «Запрос на особые организационные меры» ([раздел 4.3.](#)).

**Запросы на особые организационные меры должны быть поданы не менее чем за 2 недели до начала курса. Выполнение заявок, поданных в последний момент, не гарантируется.**

## 4. ПРОХОЖДЕНИЕ ТЕСТА

### 4.1. ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТА

Тесты 1-го уровня проводятся во всех местах проведения Курса 1-го уровня по всему миру. С перечнем мест проведения Курсов 1-го уровня, а также информацией о возможности их прохождения можно ознакомиться на сайте [CrossFit.com](https://CrossFit.com).

### 4.2. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТА

В некоторых местах проведения курсов CrossFit условия и организация прохождения теста могут быть менее удобными и/или нетипичными по сравнению с теми, в которых обычно проводятся курсы, предусматривающие прохождение теста. Не во всех местах проведения курсов будут иметься классные аудитории; однако компания CrossFit требует от организаторов курсов обеспечить всех участников, проходящих тест, достаточным количеством столов или подставок-пюпитров. Участники, которые беспокоятся, что окружающая обстановка негативно отразится на их результатах, **должны сообщить об этом ведущему инструктору курса до начала тестирования**. Наши инструкторы сделают все возможное, чтобы учесть потребности участников и обеспечить им удобство и приемлемые условия для прохождения теста. **Если участники не заявят о своих потребностях или озабоченностях до начала теста, то их жалобы, касающиеся условий проведения теста, будут считаться необоснованными.**

### 4.3. ОСОБЫЕ МЕРЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОХОЖДЕНИЯ ТЕСТА

Разумные меры по организации прохождения теста будут приняты бесплатно для тех участников, медицинский диагноз которых подтверждает их особые потребности в медпомощи/обучении. Участники, нуждающиеся в таких мерах, должны направить соответствующее письменное объяснение с подтверждающими медицинскими документами на адрес [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com). Компания CrossFit не будет возмещать затраты, связанные с получением таких документов.

Все формы и запросы следует отсканировать и отправить по электронной почте на адрес [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com). Формы запроса на особые организационные меры доступны в разделе «Формы» настоящего Справочника ([раздел 8.2.](#)). Компания CrossFit может отправить полученную информацию о физических ограничениях и запрошенных организационных мерах своим консультантам-экспертам и оставляет за собой право ограничить необходимые организационные меры только теми, которые предусмотрены законодательством.

**Запросы на особые организационные меры должны быть поданы не менее чем за 2 недели до начала курса. Выполнение заявок, поданных в последний момент, не гарантируется.**

### 4.4. ПРОЦЕДУРЫ ДОПУСКА К ПРОХОЖДЕНИЮ ТЕСТА

Чтобы быть допущенными к тесту, участники должны быть зарегистрированы для прохождения Курса 1-го уровня под своим полным именем, указанным в документах. **Участники, прибывшие на место проведения повторного теста или только теста, но не прошедшие онлайн-регистрацию, к их прохождению не допускаются.**

После регистрации для прохождения курса участникам будет отправлено электронное письмо с подтверждением и регистрационная квитанция. В подтверждении будет указано имя участника, место проведения курса, даты проведения курса и теста, а также Идентификатор CrossFit ID (CFID) участника. Участники должны распечатать эту информацию и иметь данное подтверждение на руках при прибытии к месту проведения курса и теста.

Действия по организации участников, выдача материалов теста и инструктирование по процедуре прохождения теста будут начаты сразу же после наступления заявленного времени начала. Общая продолжительность тестирования составляет 60 минут, помимо времени на инструктирование и сбор материалов.

Для допуска к месту проведения курса участники вместе с регистрационной квитанцией должны предъявить удостоверение личности государственного образца с фотографией (например, действующее водительское удостоверение или паспорт). Имя, указанное в процессе регистрации для прохождения курса, должно совпадать с именем, указанным в удостоверении личности государственного образца с фотографией (т. е. полным именем согласно документам). Посещение занятий курса является обязательным условием для прохождения теста в месте проведения курса.

Прохождение теста, продолжение

Участники, не имеющие при себе квитанции с подтверждением, удостоверения личности с фотографией или пропустившие часть занятий курса, не будут допущены к прохождению теста, и им придется запланировать его прохождение на более позднее время.

#### 4.5. ОБРАЩЕНИЕ С МАТЕРИАЛАМИ ТЕСТА

Компания CrossFit предпримет все возможные меры предосторожности, чтобы обеспечить надлежащую и безопасную обработку форм пройденных тестов. В редких и крайне неблагоприятных случаях, когда материалы теста окажутся утерянными или нечитаемыми, участникам потребуется пройти повторный тест, но они смогут сделать это бесплатно. Участники будут должны самостоятельно оплатить свои дорожные расходы, если для прохождения повторного теста потребуется поездка. **При этом компания CrossFit не возмещает уже понесенные транспортные расходы.**

#### 4.6. НАРУШЕНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ТЕСТА

О любых проблемах, предполагаемых случаях мошенничества, подозрениях на ненадлежащее проведение теста, сложных условиях окружающей среды, мешающих прохождению теста, или других нарушениях, выявленных при проведении теста, следует немедленно сообщать находящимся на месте инструкторам. Все такие случаи будут зафиксированы документально, расследованы и в отношении них будут предприняты меры, предусмотренные действующими в компании CrossFit политиками и процедурами.

#### 4.7. ПРАВИЛА ПРОХОЖДЕНИЯ ТЕСТА

Далее приведены правила, обязательные для соблюдения во всех местах проведения теста:

- Для допуска к прохождению теста все участники должны иметь при себе регистрационную квитанцию и действующее удостоверение личности государственного образца с фотографией.
- Участники допускаются только к назначенному им курсу и тесту.
- Участники, прибывшие на тест с опозданием более пяти минут, не допускаются к его прохождению, и им придется запланировать его прохождение на другое время.
- Присутствие гостей на курсе или на тестировании запрещено. В зоне прохождения теста не должно быть неразрешенных справочных материалов, книг, бумаг или личных вещей (кошельков, телефонов, сумок, верхней одежды и т. п.).
- Пользоваться во время теста электронными устройствами, включая, помимо всего прочего, сотовые телефоны, устройства BlackBerry, смартфоны iPhone, устройства передачи сигналов, такие как пейджеры и тревожные извещатели, карманные и иные портативные компьютеры, запрещено.
- Не допускается копирование, переписывание, фотосъемка, фотокопирование, запоминание либо запись или передача в другом виде материалов теста, включая, помимо всего прочего, вопросы теста, ответы на вопросы, схемы, содержание.
- Не разрешается предложение помощи или обращение за помощью к другим участникам или лицам, ответственным за проведение теста. С места прохождения теста запрещается забирать любые материалы, документы или заметки в любой форме.

Во время теста участникам не разрешено общаться между собой. Специальные наблюдатели отвечают за поддержание безопасных и надлежащих условий проведения теста, в том числе имеют право перемещать или удалять участников или гостей.

Во время прохождения теста участникам запрещено покидать помещение, в котором проводится тестирование, во всех случаях, кроме возникновения чрезвычайной ситуации. В таких экстренных случаях, факт возникновения которых определяет ведущий инструктор, участникам разрешено покинуть помещение в сопровождении отвечающих за это лиц. Дополнительное время, компенсирующее потерянное время, предоставлено участникам не будет.

Прохождение теста, продолжение

#### **4.8. НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ТЕСТА**

Если участник будет замечен в нарушении правил тестирования, то он будет удален с места проведения теста и ему может быть навсегда запрещено участвовать в последующих курсах и тестах CrossFit. Специальные наблюдатели имеют право предпринимать немедленные надлежащие меры против участников, нарушающих правила тестирования.

Получение, хранение или передача материалов тестов CrossFit, включая вопросы тесты в любой форме, либо перед тестом в месте его проведения, либо в последующем является нарушением политики CrossFit и строго запрещено. Компания CrossFit оставляет за собой право принимать любые меры, которые посчитает нужными, для защиты материалов своих тестов от разглашения. Такие меры могут включать, помимо всего прочего, исключение из числа участников текущего курса и теста, недопущение к участию в будущих курсах и тестах, а также судебные иски с целью возмещения нанесенных убытков.

## 5. ПРОЦЕСС, СЛЕДУЮЩИЙ ЗА ПОДВЕДЕНИЕМ РЕЗУЛЬТАТОВ

### 5.1. ИНФОРМИРОВАНИЕ О РЕЗУЛЬТАТАХ

Принятием решений о выдаче сертификатов занимается только Отдел сертификации и обучения CrossFit.

Результаты тестов отправляются участникам по электронной почте в течение семи дней после их прохождения. Они получают только информацию о том, пройден тест или не пройден. Никакие оценки в баллах не предоставляются. Лица, успешно прошедшие тест и выполнившие все предварительные условия для получения сертификата, обязаны подписать [Соглашение о лицензировании тренера](#) CrossFit 1-го уровня; это позволит им получить свои результаты, статус действующего тренера CF-L1 и Сертификат тренера 1-го уровня.

Если обладателю Сертификата потребуется его дополнительный экземпляр или дубликат, то соответствующий запрос можно отправить на адрес [certificates@crossfit.com](mailto:certificates@crossfit.com). Каждый дополнительный экземпляр Сертификата предоставляется за плату.

### 5.2. УСПЕШНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ТЕСТА

Участники, прошедшие Тест 1-го уровня и выполнившие все квалификационные требования и условия получения сертификата, получают Сертификат 1-го уровня, образец которого приведен ниже:



#### Статус и значение

Выдача Сертификата 1-го уровня подтверждает, что участник выполнил все квалификационные требования и условия получения сертификата, включая прохождение теста.

Получение Сертификата 1-го уровня означает, что человек продемонстрировал базовое понимание основ системы CrossFit — как концепций, так и движений, — представленных в рамках Курса 1-го уровня. Это может быть отправной точкой для начала обучения других и продолжения успешного развития в качестве Тренера CrossFit. Сертификат означает предоставление статуса Тренера CrossFit 1-го уровня (CF-L1), подтверждает факт выполнения требований компаний CrossFit к обучению других людей с использованием методов CrossFit и дает возможность подать заявку на аффилированное членство в организации CrossFit.

Никакие сертификаты не подлежат передаче другим лицам.

Процесс, следующий за подведением результатов, продолжение

### 5.2.1. СЕРТИФИКАТЫ

Сертификаты 1-го уровня отправляются отдельными почтовыми отправлениями, и для их доставки получателям может потребоваться до четырех недель в пределах США и от восьми до 12 недель за пределами США. Сертификаты о посещении (для тех, кто не удовлетворяет Квалификационным требованиям, Условиям получения сертификата и/или решает не проходить тест) отправляются в аналогичные сроки по электронной почте на адрес, указанный в процессе регистрации для прохождения курса.

Компания CrossFit приложит все усилия к тому, чтобы доставить Сертификат 1-го уровня участнику обычной почтой. Если попытки доставки обычной почтой окажутся безуспешными, получатель сертификата может выбрать вариант его доставки почтой FedEx или DHL. **В этом случае получатель будет обязан оплатить стоимость услуг соответствующей службы доставки.** Получатель может также оплатить услуги FedEx или DHL, не дожидаясь результата попыток доставки обычной почтой. Для получения дополнительной информации отправьте запрос на адрес [certificates@crossfit.com](mailto:certificates@crossfit.com).

### 5.3. РАЗРЕШЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕРТИФИКАТА 1-ГО УРОВНЯ

Участник, получивший статус CF-L1, может указывать эту квалификацию в документах, на веб-сайтах, визитных карточках и в других материалах в следующем виде:

Ваше имя, Тренер CrossFit 1-го уровня (CF-L1).

Получение статуса CF-L1 **не дает** права использовать название, слоганы, элементы художественного оформления, фотографии CrossFit или содержимое сайтов CrossFit Journal или CrossFit в каком-либо бизнес- или рекламном контексте.

Только аффилированное членство дает законное право использовать название CrossFit в бизнес- или рекламных целях.

Обладатели Сертификата имеют право указывать, что имеют статус Тренера CrossFit 1-го уровня/Тренера CF-L1, однако **не должны** заявлять явно или косвенно, что они являются сертифицированными, зарегистрированными или лицензированными тренерами; они не должны также использовать никакие другие титулы или обозначения, указывающие на наличие у них каких-либо иных сертификатов, кроме тех, которые указаны в настоящем Справочнике участника курса 1-го уровня.

### 5.4. ОКОНЧАНИЕ СРОКА ДЕЙСТВИЯ СЕРТИФИКАТА

Информация и методы CrossFit постоянно изменяются и совершенствуются. Чтобы обеспечить правильность понимания текущей методологии и информации CrossFit теми, кто использует методы тренировок CrossFit, **Сертификат 1-го уровня имеет ограниченный срок действия, истекающий через пять лет после его выдачи.**

До окончания этого срока тренеры должны подтвердить свой Сертификат 1-го уровня, чтобы продлить срок его действия и продолжать использовать свой статус Тренера CF-L1.

Либо, чтобы оставаться действующим тренером CrossFit и продлить срок действия сертификата, тренеры могут принять решение о повышении уровня своего статуса путем получения [Сертификата Тренера CrossFit 2-го уровня](#) (CF-L2); в этом случае требование о подтверждении Сертификата CF-L1 отменяется.

Напоминания об истечении срока действия сертификата будут отправляться на текущий зарегистрированный адрес электронной почты. Напоминания начинают отправляться за год до даты истечения срока действия сертификата. Тренеры обязаны поддерживать свои контактные данные в актуальном состоянии. Запросы на обновление данных могут отправляться с использованием соответствующей формы, доступной на общедоступной странице [Директории тренеров](#).

Процесс, следующий за подведением результатов, продолжение

## 5.5. ПОДТВЕРЖДЕНИЕ

До истечения срока действия своего сертификата Тренеры CF-L1 должны подтвердить его, выполнив текущие квалификационные требования. Тренеры, имеющие право на подтверждение сертификата, могут подтвердить его, пройдя очный Сертификационный курс 1-го уровня и выполнив предусмотренные для него условия, в том числе повторное прохождение полного двухдневного курса и сдача теста, либо выполнив все требования к прохождению [Онлайн-курса 1-го уровня](#).

### 5.5.1. ОНЛАЙН-ПОДТВЕРЖДЕНИЕ

Действующие тренеры CF-L1 могут выполнить требования к подтверждению своего сертификата, сделав это в режиме онлайн. Для его подтверждения необходимо выполнить следующие условия получения онлайн-сертификата 1-го уровня:

- Прохождение в полном объеме компонента онлайн-курса 1-го уровня и теста.
- Участие на протяжении всего вебинара, проводимого в режиме реального времени.
- Согласие с положениями политик, изложенных в Справочнике участника курса 1-го уровня.
- Согласие на отказ от претензий и освобождение от ответственности.
- Согласие с положениями Соглашения о конфиденциальности.
- Оплата в полном объеме стоимости прохождения всех курсов/тестов.

Онлайн-курс 1-го уровня был создан в ответ на ограничения, наложенные на проведение общественных мероприятий в связи с пандемией COVID-19, и с целью предоставить действующим тренерам CrossFit возможность сохранить свой текущий статус тренера.

Курс включает в себя два компонента:

1. Онлайн-курс со свободным графиком прохождения, который можно изучить дома. В начале курса даются инструкции в виде лекций и интерактивного взаимодействия по основополагающим принципам и движениям системы CrossFit, а в конце предлагается пройти тест, состоящий из 50 вопросов, предполагающих выбор правильного ответа из нескольких предложенных.
2. Вебинар, проводимый в режиме реального времени, в ходе которого участники задают и отвечают на вопросы лучших наставников CrossFit и обучаются благодаря фундаментальным движениям, выполняемым в составе небольшой группы.

Оба компонента тренер может пройти дома, а по их завершении — подтвердить свой сертификат CF-L1.

Сертификат CF-L1, подтвержденный путем прохождения онлайн-курса 1-го уровня, будет действовать в течение пяти лет с момента выполнения всех условий его получения.

Так как этот вариант подтверждения сертификатов действует на временной основе, то по мере улучшения ситуации, связанной с COVID-19, компания CrossFit оставляет за собой право вернуться к своим стандартным политикам предоставления сертификатов CF-L1 и других уровней.

## 5.6. ПРОДЛЕНИЕ СРОКА ДЕЙСТВИЯ СЕРТИФИКАТА

Тренеры 1-го уровня, которые по уважительным причинам не могут выполнить требования к подтверждению до истечения срока действия их сертификатов, могут направить запрос на их продление. Тренеры должны подать письменное заявление в Отдел обучения CrossFit с объяснением конкретных причин задержки, а также предпочтительного для них способа подтверждения сертификата (включая сроки).

Рассмотрев и одоблив это заявление, компания CrossFit может продлить срок действия сертификата на один-шесть месяцев. Подтвердить сертификат следует до истечения продленного срока. Сертификаты тренеров, не подтвердивших их до истечения продленного срока, будут считаться недействительными, и такие тренеры больше не смогут использовать статус Тренера CrossFit 1-го уровня (CF-L1).

Процесс, следующий за подведением результатов, продолжение

Если Отдел обучения CrossFit одобрит запрос тренера на продление сертификата, то тренер сможет продолжать использовать свой статус Тренера CF-L1, активно тренировать других людей и, когда применимо, сохранить свой статус официального представителя аффилированного центра CrossFit.

### 5.6.1. ПРОЦЕСС ПОДАЧИ ЗАПРОСА НА ПРОДЛЕНИЕ СРОКА ДЕЙСТВИЯ

Тренеры должны подать запрос на продление не позднее, чем за 30 дней до истечения срока действия своего сертификата. Запросы следует отправлять по электронной почте на адрес [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com), введя слова Extension Request (Запрос на продление) в строке темы сообщения.

Ни в каком другом формате официальные запросы на продление сертификата не принимаются и должны содержать следующие данные:

- Имя тренера
- Адрес электронной почты тренера
- Город и страна проживания на данный момент
- Текущая дата истечения срока действия сертификата
- Причина отсрочки подтверждения
- Предпочтительный вариант для сохранения текущего статуса Тренера CrossFit (например, подтверждение 1-го уровня или повышение до 2-го уровня)

Сотрудники Отдела обучения рассмотрят запросы на продление сертификата в течение семи рабочих дней с момента получения и отправят ответ тренеру по электронной почте. Возможны следующие варианты ответа:

- «Продление одобрено». Для этого решения будет указана утвержденная дата, до которой оно будет иметь силу, и приведено его объяснение.
- «В продлении отказано». Для этого решения будет приведено объяснение. Вместе с отказом будет предоставлена информация о возможных вариантах подтверждения сертификата тренера, которые будут доступны ему в дальнейшем.
- «На рассмотрении». Это решение дает сотрудникам Отдела обучения время на сбор дополнительной информации.

### 5.7. ЗАПРОС НА ДУБЛИКАТ СЕРТИФИКАТА

Участники могут в любой момент запросить дополнительные копии своего текущего сертификата. Запросы следует направлять по электронной почте на адрес [certificates@crossfit.com](mailto:certificates@crossfit.com). Для получения Сертификатов 1-го уровня потребуется подождать до четырех недель в пределах США и от восьми до 12 недель за пределами США. Дубликаты сертификатов предоставляются за отдельную плату. Дубликаты и копии взамен Сертификатов 1-го уровня, имеющих истекший срок действия, не выдаются.

Компания CrossFit приложит все усилия к тому, чтобы доставить Сертификат 1-го уровня участнику обычной почтой. Если попытки доставки обычной почтой окажутся безуспешными, получатель сертификата может выбрать вариант его доставки почтой FedEx или DHL. **В этом случае получатель будет обязан оплатить стоимость услуг соответствующей службы доставки.** Получатель может также оплатить услуги FedEx или DHL, не дожидаясь результата попыток доставки обычной почтой. Для получения дополнительной информации отправьте запрос на адрес [certificates@crossfit.com](mailto:certificates@crossfit.com).

Процесс, следующий за подведением результатов, продолжение

### 5.8. АНУЛИРОВАНИЕ СЕРТИФИКАТА

Выданный Сертификат 1-го уровня может быть аннулирован только по причине невыполнения владельцем сертификата требований программы. К таким причинам, помимо всего прочего, относятся попытки получить сертификат за счет незаслуженного преимущества, сфальсифицировать или подделать личные данные.

При обнаружении информации, позволяющей предположить, что участник получил сертификат под фальшивым именем, она будет расследована и задокументирована Апелляционной комиссией.

### 5.9. НЕУДАЧНАЯ ПОПЫТКА СДАТЬ ТЕСТ

Участники, не сдавшие Тест 1-го уровня, получают Сертификат о посещении. Сертификат о посещении только подтверждает факт прохождения Курса 1-го уровня, но не позволяет использовать статус Тренера CF-L1.

Участники, не сдавшие тест, получают по электронной почте соответствующее диагностическое уведомление в срок не более семи дней с момента прохождения теста. Это диагностическое сообщение будет содержать результаты прохождения каждой из основных тематических областей теста, представленные в табличном виде. Ниже представлен образец диагностического отчета:

#### Результаты Теста 1-го уровня

**УЧАСТНИК:** Джо Смит (joesmith@email.com)  
**ДАТА ПРОХОЖДЕНИЯ ТЕСТА:** 1 июля 2019 г.  
**ИДЕНТИФИКАТОР CROSSFIT ID:** 12345678  
**ФОРМА ТЕСТА:** А

#### РЕЗУЛЬТАТ: НЕ ПРОЙДЕН АНАЛИЗ ТЕМАТИЧЕСКИХ ОБЛАСТЕЙ

ТЕМАТИЧЕСКАЯ ОБЛАСТЬ	ВСЕГО ВОПРОСОВ	ВСЕГО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ	УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ
Что такое CrossFit?	5	3	<a href="#">РУКОВОДСТВО ТРЕНЕРА 1-ГО УРОВНЯ</a>
Что такое физическая подготовленность?	5	2	
Движения	22	12	
Техника	4	3	
Питание	5	3	
Составление программ и правовые аспекты	9	5	
<b>Всего</b>	<b>50</b>	<b>28</b>	<i>Минимальный балл, необходимый для сдачи теста, указан в разделе 1.7 Справочника участника курса 1-го уровня.</i>

Каждая из тематических областей имеет свой вес, как указано в схеме теста в [разделе 7.3](#) настоящего Справочника. Анализ с разбивкой по тематическим областям предлагается исключительно в целях подготовки к следующему тесту. В связи с необходимостью защиты элементов теста от несанкционированного доступа компания CrossFit, ее инструкторы и другие представители не будут предоставлять информацию о конкретных вопросах, на которые были даны неверные ответы. Если у участников возникают трудности с прохождением теста, мы рекомендуем повторно пройти курс либо изучить материалы курса и поработать с действующим Тренером CrossFit, сдавшим тест.

Процесс, следующий за подведением результатов, продолжение

### 5.10. ЗАПРОСЫ НА ПРОВЕРКУ РЕЗУЛЬТАТОВ ВРУЧНУЮ

Если участник считает, что при оценке результатов его теста произошла ошибка, то он может направить запрос на проверку своего оценочного листа вручную сотрудником Отдела тестирования. Такие запросы следует подавать в срок не более 21 дня после предоставления результатов теста. Эти запросы следует направлять по электронной почте на адрес [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com). Стоимость проверки вручную составляет 25 долларов США.

После получения письменного запроса и соответствующей оплаты лист с ответами участника будет просмотрен, вручную проверен и оценен сотрудником Отдела тестирования CrossFit. Этот процесс позволит исключить влияние случайных карандашных пометок, множественных ответов или других нежелательных факторов на подсчет баллов, выполненный компьютером. Запрос на проверку вручную не является способом получить подробную информацию о вопросах, на которые были даны неверные ответы, и ни при каких обстоятельствах компания CrossFit не предоставляет материалы тестов проходившим их людям для ознакомления. Результаты и итоги проверки вручную, включая соответствующие баллы, будут считаться окончательными.

### 5.11. ПОЛИТИКА В ОТНОШЕНИИ АПЕЛЛЯЦИЙ

Апелляция — это официальный запрос в CrossFit на учет особых обстоятельств, повлиявших на результаты теста, после подсчета баллов за его прохождение. **Это не способ подать ходатайство о выдаче Сертификата 1-го уровня с использованием других учетных данных или на основании личных достижений; это попытка, основанная на предположительно обнаруженных технических недостатках теста, процесса тестирования или вспомогательных материалов.** Чтобы апелляция участника была принята к рассмотрению и был начат соответствующий процесс, он должны предоставить здоровое и логическое обоснование необходимости учета особых обстоятельств, используя для этого указанный ниже формат.

#### Подача апелляции

Апелляцию следует подавать в срок не более 21 дня после предоставления результатов теста. Письма с апелляциями следует отправлять по электронной почте на адрес [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) в срок не более 21 дня с момента прохождения теста, введя слово Appeal (Апелляция) в строке темы сообщения.

Форма подачи апелляции приведена в разделе «Формы» настоящего Справочника ([раздел 8.1](#)). Апелляции в других форматах не принимаются. В апелляции следует указать следующие данные:

- Имя подателя апелляции
- Адрес электронной почты подателя апелляции
- Контактные телефоны подателя апелляции
- Название теста
- Место прохождения теста
- Дата прохождения теста
- Причина подачи апелляции. Предоставьте максимум поясняющей информации и разумное обоснование апелляции.
- Желаемый результат

Подаваемая апелляция должна включать всю надлежащую подтверждающую документацию либо ссылки на нее. Процесс подачи апелляции подробно описан ниже.

Процесс, следующий за подведением результатов, продолжение

### Процесс подачи апелляции

#### Первичная проверка

Сотрудники Отдела обучения рассмотрят апелляции в течение семи рабочих дней с момента получения и отправят ответ подателю апелляции по электронной почте.

#### Первичный ответ

Возможен один из следующих вариантов ответа:

- «Апелляция одобрена/отклонена сотрудником отдела». Для этого ответа будет приведено объяснение. В случае отказа будут предложены варианты дальнейших действий подателя апелляции, если он пожелает продолжить ее рассмотрение.
- «Апелляция передана в Апелляционный комитет». Вместе с этим ответом податель апелляции будет проинформирован о способе связи, используя который, он сможет объяснить и представить свою апелляцию.
- «Апелляция отложена». Этот вариант предполагает отведение времени на сбор дополнительной информации. В срок не более 30 дней подателю апелляции будет отправлено одно из следующих уведомлений: «Апелляция отклонена», «Апелляция одобрена» или «Апелляция передана».

#### Состав Апелляционного комитета

В состав Апелляционного комитета входят следующие лица:

- Юрисконсульт CrossFit (1)
- Обладатели Сертификатов 1-го уровня (2)
- Назначенный (Директором по обучению) член Консультативного совета (1)

#### Окончательный ответ

Лица, рассматривающие апелляцию, должны действовать беспристрастно и не находиться в состоянии конфликта интересов с апелляцией. При наличии конфликта интересов информация о нем должна быть раскрыта, а член Апелляционного комитета должен отказаться от участия в рассмотрении апелляции. Заседания Апелляционного комитета проводятся в формате телеконференции в срок не более 30 дней с момента получения апелляции.

Письменное уведомление о решении Апелляционного комитета направляется подателю апелляции в срок не более 10 рабочих дней с момента вынесения решения. Решение Апелляционного комитета является окончательным.

### 5.12. ЖАЛОБЫ

Жалобы — это любые письменные сообщения, отправленные на любой адрес электронной почты в домене @crossfit.com, в котором клиент/участник явно выражает свою неудовлетворенность тем или иным аспектом услуги, относящейся к мероприятиям 1-го уровня, но не ожидает официального ответа. **К жалобам относятся незапрошенные сообщения (т. е. не являющиеся ответом на форму отзыва о курсе или на результаты теста).**

Жалобы рассматриваются непредвзято и оперативно сначала сотрудниками Отдела обучения. Чтобы гарантировать непредвзятость ответа, получив жалобу, касающуюся непосредственно его или его рабочих функций, сотрудник отдела перенаправит ее другому сотруднику, занимающемуся коммуникациями (в зависимости от обстоятельств). Оперативность и надлежащий тон ответов ежедневно контролируются и обеспечиваются сотрудниками Отдела обучения.

### 5.13. ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ

По окончании курса все участники получают от Отдела обучения CrossFit ссылку на опрос для предоставления отзыва по всем аспектам курса. Кроме того, участники могут в любое время отправить сообщение на адрес [coursefeedback@crossfit.com](mailto:coursefeedback@crossfit.com), содержащее отзыв о курсе или тесте.

## 6. КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ И ПРОВЕРКА СТАТУСА УЧАСТНИКОВ

### 6.1. КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ УЧАСТНИКОВ

Компания CrossFit обязуется обеспечивать конфиденциальность физических лиц, когда это необходимо, а также не разглашать и надежно защищать информацию, полученную в ходе мероприятий, предусмотренных Программой сертификации и проводимых на всех уровнях организации, включая мероприятия с участием всех членов персонала (работающих на платной основе, на условиях субподряда или в качестве волонтеров), действующих от имени компании. Кроме случаев, предусмотренных внутренними политиками и процедурами компании CrossFit, информация о конкретном человеке считается конфиденциальной и не подлежит раскрытию членами персонала CrossFit (работающими на платной основе, на условиях субподряда или в качестве волонтеров) третьим лицам без предварительного письменного согласия этого человека. Если раскрытие информации третьим лицам требуется по закону, то человек должен быть заранее уведомлен о возможности раскрытия предоставляемой им информации.

В качестве помощи для проверки текущего статуса тренеров ([раздел 6.2.](#)) компания CrossFit обеспечивает работу [Директории тренеров](#), содержащей перечень всех действующих Тренеров CF-L1. В этой базе данных доступен список всех лиц, получивших статус Тренера CF-L1 (т. е. прошедших курс и успешно сдавших тест). Данная база данных является общедоступной и содержит следующие сведения обо всех обладателях Сертификата тренера CF-L1: полное имя, город, страна и все дополнительные квалификации CrossFit. Их контактные данные не приводятся. Однако доступен вариант связи с указанными тренерами через службу обмена сообщениями CrossFit. Выразив свое согласие с положениями политик и процедурами, описанными в настоящем справочнике, участники соглашаются на внесение сведений о себе в эту базу данных. **Если Тренер CF-L1 не хочет быть внесенным в данный перечень, то ему придется направить соответствующее письменное обращение на адрес [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) или выполнить инструкции, приведенные на главной странице [Директории тренеров](#).**

После подачи заявки на получение аффилированного членства CrossFit статус сертификата и контактная информация участника могут быть переданы сотрудникам Отдела аффилированного членства CrossFit. Персонал Отдела аффилированного членства обрабатывает информацию, не разглашая и надежно защищая ее и только с целью проверки права подателя заявки на получение аффилированного членства CrossFit.

Компания CrossFit имеет право создавать и публиковать статистические данные по тестам; при этом, однако, личности отдельных участников разглашению не подлежат.

### 6.2. ПРОВЕРКА СЕРТИФИКАТА

Компания CrossFit обеспечивает работу [Директории тренеров](#), содержащей перечень всех действующих Тренеров CF-L1. В этой базе данных имеются сведения обо всех обладателях статуса Тренера CF-L1, удовлетворяющих квалификационным требованиям и Условиям получения сертификата. Данная база данных является общедоступной и содержит следующие сведения обо всех обладателях Сертификата 1-го или более высокого уровня: полное имя, город, страна и все дополнительные квалификации CrossFit. Их контактные данные не приводятся. Однако доступен вариант связи с указанными тренерами через службу обмена сообщениями CrossFit. Выразив свое согласие с положениями политик и процедурами, описанными в настоящем справочнике, участники соглашаются на внесение сведений о себе в эту базу данных. **Если Тренер CF-L1 не хочет быть внесенным в данный перечень, то ему придется направить соответствующее письменное обращение на адрес [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com).**

Авторы сторонних запросов, направленных на адрес [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) для проверки статуса сертификата человека, получают ответ по электронной почте. Ответ будет содержать только информацию о наличии у человека действующего Сертификата 1-го уровня и, если он имеется, о сроке его действия. Мы не разглашаем данные о сумме полученных баллов или статусе кандидатов, не сдавших тест (т. е. просто не публикуем список таких кандидатов).

Участники/владельцы сертификатов могут в любое время направить на адрес [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) запрос с целью уточнения статуса, срока действия, получения дубликата/копии взамен своего сертификата или обновления своей контактной информации.

## 7. ПОДГОТОВКА К ТЕСТУ

### 7.1. ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

Далее приводится подробный план содержания по темам лекций с указанием целей обучения, для достижения которых предназначен каждый компонент курса. Пройдя курс и прочитав руководство тренера, участник должен будет знать, что это за цели, и быть в состоянии их достичь. Общее время, предусмотренное для освоения каждого из компонентов, приведено в [разделе 7.2](#).

#### Что такое CrossFit?

- Определение понятия CrossFit
- Перечисление характеристик функциональных движений
  - Естественное
  - Универсальные шаблоны моторного рекрутирования
  - Абсолютно необходимое
  - Безопасное
  - Сложное, но неразложимое
  - От кора к конечностям
  - Развивающее высокую мощность
- Определение наиболее важных характеристик функциональных движений
- Определение понятия и расчет работы
- Определение понятия и расчет мощности
- Понимание того, как относительные изменения силы, расстояния и времени влияют на развиваемую мощность
- Описание интенсивности и ее взаимосвязи с мощностью
- Формулирование взаимосвязи между интенсивностью и результатами
- Определение понятия вариативности
- Определение понятия общей физической подготовки
- Объяснение концепции «неудачи, подстерегающей на границе личного опыта», применительно к вариативности в системе CrossFit
- Объяснение разницы между специализацией и системой CrossFit

#### Что такое физическая подготовленность?

- Определение понятий физической подготовленности и здоровья, используемых в системе CrossFit, и объяснение взаимосвязи между ними
- Представление четырех моделей, помогающих дать это определение
  - 10 основных аспектов физической подготовленности
  - Лотерейный барабан
  - Метаболические пути
  - Континуум «болезненность — хорошее самочувствие — физическая подготовленность»
- Определение способов использования каждой модели для оценки уровня физической подготовленности и выявления самого физически подготовленного человека
- Описание того, что демонстрирует каждая модель применительно к принятому в CrossFit определению физической подготовленности
- Перечисление и определение 10 основных аспектов физической подготовленности
- Объяснение разницы между тренировкой и отработкой, а также развиваемых в ходе них адаптаций
- Определение и описание временных диапазонов трех метаболических путей
- Определение и объяснение разницы между аэробными и анаэробными тренировками и путями
- Описание континуума «болезненность — хорошее самочувствие — физическая подготовленность»
- Описание взаимосвязи между здоровьем и физической подготовленностью в рамках модели континуума «болезненность — хорошее самочувствие — физическая подготовленность»

Подготовка к тесту, продолжение

- Определение понятия и интерпретация кривой мощности
- Определение понятия работоспособности и ее иллюстрация с помощью кривой мощности
- Объяснение цели занятий по системе CrossFit применительно к кривой мощности
- Объяснение различий в определениях физической подготовленности и здоровья — используемых в CrossFit и общепринятых
- Объяснение понятий «измеримые», «видимые» и «воспроизводимые» и их роли в том, что CrossFit является программой физической подготовленности, подтверждаемой данными

#### Техника

- Определение понятия техники
- Объяснение влияния техники на объем выполненной работы и количество затраченной энергии
- Объяснение взаимосвязи координации, точности, ловкости и баланса с отработкой и техникой
- Объяснение взаимосвязи между техникой и оптимизацией результатов
- Объяснение относительной нагрузки на неврологическую систему при увеличении нагрузки
- Объяснение определения силы, используемого в CrossFit
- Различия между определениями силы — традиционными и используемыми в CrossFit
- Определение понятий пороговой тренировки и пороговой скорости
- Объяснение способов использования пороговой тренировки как инструмента для отработки и улучшения техники одновременно с максимальным повышением интенсивности
  - Объяснение того, почему пороговая тренировка неизбежно приводит к оптимизации результатов
  - Понимание того, как следует применять пороговую тренировку в составе комплексной тренировки
- Описание составляющих правила «механика — стабильность — интенсивность» и понимание того, как их следует применять для конкретного клиента
- Определение понятий безопасности, эффективности и действенности и различий между ними применительно к оценке программы физической подготовленности
- Описание способов оптимизации безопасности, эффективности и действенности в ходе использования системы CrossFit для клиентов

#### Питание

- Обоснование важности диеты для уровня физической подготовленности и здоровья
- Определение и примеры трех макроэлементов
- Описание взаимосвязи между макроэлементами и гормонами
- Описание роли гормонов, таких как инсулин и глюкагон, в регулировании уровня сахара в крови
- Описание возможного влияния диеты, включающей высокоочищенные и обработанные углеводы, на состояние здоровья
- Определение понятия гиперинсулинемии
- Объяснение опасности, которую представляет хронически повышенный уровень инсулина
- Определение рекомендованной диеты, позволяющей избежать болезней
- Определение рекомендаций CrossFit, позволяющих оптимизировать показатели выполнения
- Выявление сходств между типичными стратегиями питания, используемыми в сообществе CrossFit
- Объяснение целесообразности использования Зональной диеты в качестве отправной точки для расчета количества потребляемых макроэлементов
- Описание преимуществ употребления качественных продуктов питания
- Описание преимуществ взвешивания и расчета количества еды
- Объяснение главного преимущества приема рыбьего жира в качестве биологически активной добавки
- Определение оптимальной отправной точки для себя или своих атлетов
- Понимание преимуществ ограниченного потребления углеводов

Подготовка к тесту, продолжение

### Тренажер для ягодичных мышц и бицепсов бедер (GHD)

- Определение понятий силы мышц кора и стабилизации средней линии
- Описание главной роли мышц брюшного пресса
- Описание главной роли мышц кора
- Определение понятий сгибания и разгибания того или иного сустава
- Описание фундаментальных упражнений на тренажере GHD, используемых в CrossFit, и способов их правильного выполнения
- Описание прогрессии для начала занятий атлета на тренажере GHD
- Описание способов масштабирования фундаментальных упражнений на тренажере GHD для атлетов любого уровня
- Определение главных контрольных точек выполнения фундаментальных упражнений на тренажере GHD
- Определение мышц, участвующих в выполнении фундаментальных упражнений на тренажере GHD, и способов их задействования
- Понимание схожести движений, выполняемых на тренажере GHD, с девятью фундаментальными движениями и различий между ними
- Описание преимуществ выполнения фундаментальных упражнений на тренажере GHD

### Составление программ

- Описание цели составления программ CrossFit
- Определение понятий и примеры трех основных модальностей движения
- Определение и примеры типичных форматов тренировок (т. е. схемы и приоритета)
- Определение способов измерения повышения мощности в ходе тренировок
- Определение диапазона движений, используемых при составлении программ CrossFit (т. е. функциональные движения)
- Определение понятия часто используемых вариантов, подходящих для составления программ CrossFit
- Понимание влияния этих вариантов на интенсивность
- Определение ключевых компонентов, необходимых для создания эффективного плана занятия
- Понимание важности включения разминки, тренировки и заминки в план каждого занятия
- Демонстрация понимания функций и избыточности движений
- Понимание цели масштабирования и способов масштабирования тренировок для всех групп клиентов
- Определение цели дней отдыха, а также того, как и когда их следует включать в программы

### Ответственная тренировка и юридические вопросы

- Понимание [Соглашения о лицензировании тренера](#), подписываемого в рамках процесса, следующего за подведением результатов
- Понимание правильного названия и возможностей использования сертификата после выполнения условий его получения ([раздел 2.4.](#))
- Определение понятия рабдомиолиза и его распространенных причин
- Распознавание наиболее распространенных симптомов рабдомиолиза
- Понимание того, когда следует направлять атлета на лечение
- Понимание факторов, от которых зависит безопасность атлетов, таких как состояние и расположение оборудования, и правильных способов подстраховки атлетов
- Понимание того, каких клиентов нужно допускать до выполнения упражнений
- Понимание рекомендаций CrossFit по гидратации

Подготовка к тесту, продолжение

### Фундаментальные движения

#### Аудиторное занятие:

- Приседания
  - Воздушное приседание
  - Приседание со штангой на груди
  - Приседание со штангой над головой
- Жимы
  - Жим стоя
  - Жимовой швунг
  - Толчковый швунг
- Становые тяги
  - Становая тяга
  - Тяга сумо с высокой протяжкой
  - Взятие медицинского мяча на грудь
- Понимание и объяснение того, почему в системе CrossFit проводится обучение этим девяти движениям
- Описание общих тем функциональных движений
- Определение (вербально и визуально) главных контрольных точек выполнения каждого движения и соответствующих им ошибок
- Объяснение и демонстрация способов корректировки ошибок, допускаемых при выполнении движений

**Практическое занятие:** 1) воздушные приседания / приседания со штангой на груди / приседания со штангой над головой; 2) жим стоя/ жимовой швунг / толчковый швунг; 3) становая тяга / тяга сумо с высокой протяжкой / взятие медицинского мяча на грудь

- Отработка фундаментальных движений
- Практическое обучение под руководством наставника и индивидуальные предписания для улучшения показателей выполнения этих движений
- Развитие умений учить, видеть и корректировать при выполнении движений другими атлетами
- Объяснение прогрессии (когда это применимо), используемой для обучения этим движениям, и каждого этапа такой прогрессии
- Ознакомление с планом обучения, используемым для освоения простых движений
- Понимание разницы между вербальными, визуальными и тактильными подсказками

#### Дополнительные движения (например, рывок, выход силой на кольцах, подтягивание махом, трастер)

- Отработка дополнительных движений
- Практическое обучение под руководством наставника и индивидуальные предписания для улучшения показателей выполнения этих движений
- Развитие умений учить, видеть и корректировать при выполнении движений другими атлетами
- Определение (вербально и визуально) главных контрольных точек выполнения каждого движения и соответствующих им ошибок
- Объяснение прогрессии, используемой для обучения этим движениям, и каждого этапа такой прогрессии
- Объяснение преимуществ изучения этих движений в дополнение к девяти фундаментальным движениям

Подготовка к тесту, продолжение

### Тренировки

- Участие в тренировках, включенных в курс, для понимания того, как даются инструкции, делаются корректировки в ходе интенсивных занятий и/или масштабируются тренировки с учетом именно ваших возможностей
- Изучение надлежащего формата проведения занятия
- Получение опыта действий в качестве наставника для других атлетов в ходе интенсивных занятий
- Получение опыта масштабирования выполняемых упражнений

### Письменный тест

- Демонстрация фундаментального понимания движений и методологии CrossFit при прохождении письменного теста, включающего 55 вопросов с несколькими вариантами ответов

## 7.2. СОДЕРЖАНИЕ

Курс 1-го уровня — это двухдневный семинар, включающий занятия четырех типов:

- Лекции по методологии
- Лекции и практические занятия по движениям
- Тренировки
- Проведение оценки тренером

Ниже представлены подробные сведения об этих компонентах с указанием общей продолжительности занятий каждого типа. Курс проводится в течение двух дней (с 9:00 до 17:00), а его **общая продолжительность составляет 14 академических часов.**

Подготовка к тесту, продолжение

## 1. ЛЕКЦИИ ПО МЕТОДОЛОГИИ

КОМПОНЕНТ	ОТВОДИМОЕ ВРЕМЯ	ПРОЦЕНТ ОТ КУРСА
<b>Определение понятия CrossFit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Представление определения программы</li> <li>Объяснение понятий функциональности, интенсивности (мощности) и вариативности</li> </ul>	0,8 ч	5 %
<b>Определение понятия физической подготовленности</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Представление четырех моделей, используемых для определения понятия физической подготовленности: 10 основных аспектов физической подготовленности, «лотерейный барабан», биоэнергетические пути и выбор образа жизни</li> <li>Объяснение понятий работоспособности и «кривой мощности»</li> <li>Определение термина «здоровье» и его связи с «физической подготовленностью»</li> </ul>	0,8 ч	5 %
<b>Техника, повышающая уровень физической подготовленности</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Определение понятия «техника».</li> <li>Объяснение взаимосвязи между техникой и работоспособностью</li> <li>Обсуждение показателей, позволяющих оценить программу физической подготовленности</li> </ul>	0,6 ч	4 %
<b>Питание, обеспечивающее хорошее самочувствие и физическую подготовленность</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Объяснение подхода к питанию, гарантирующего хорошее самочувствие и физическую подготовленность/здоровье</li> <li>Объяснение способов оптимизации показателей выполнения с помощью диеты</li> </ul>	1,0 ч	7 %
<b>Определение стабилизации средней линии</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Общее описание мышц кора</li> <li>Определение «силы мышц кора» и описание способов ее развития</li> </ul>	0,4 ч	3 %
<b>Составление программ, повышающих уровень физической подготовленности</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Определение терминов, используемых в процессе тренировок</li> <li>Объяснение способов создания эффективных одиночных тренировок и их серий</li> <li>Обсуждение способов масштабирования тренировок для всех групп клиентов</li> <li>Описание типичных ошибок, допускаемых при составлении программ</li> </ul>	1,2 ч	8 %
<b>ВСЕГО ПО МЕТОДОЛОГИИ</b>	<b>4,8 ЧАСА</b>	<b>33 %</b>

Подготовка к тесту, продолжение

## 2. ЛЕКЦИИ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ДВИЖЕНИЯМ

КОМПОНЕНТ	ОТВОДИМОЕ ВРЕМЯ	ПРОЦЕНТ ОТ КУРСА
<p><b>Лекции по фундаментальным движениям</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Обучение выполнению девяти фундаментальных движений с подробным объяснением и демонстрацией их механики</li> <li>Обсуждение движений с разделением лекции на три части                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Приседания: воздушное приседание / приседание со штангой на груди / приседание со штангой над головой</li> <li>Жим: жим стоя / жимовой швунг / толчковый швунг</li> <li>Становая тяга: становая тяга / тяга сумо с высокой протяжкой / взятие медицинского мяча на грудь</li> </ul> </li> </ul>	1,7 ч	12 %
<p><b>Практические занятия по фундаментальным движениям</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Обучение участников выполнению девяти фундаментальных движений в небольших группах с предоставлением индивидуальных инструкций</li> <li>Практическое освоение правильной механики движений, обсуждавшейся в ходе лекций</li> <li>Концентрация внимания на безопасность и эффективность движений</li> <li>Коррекция типичных ошибок</li> <li>Демонстрация методов предоставления инструкций в ходе выполнения движений</li> </ul>	2,8 ч	20 %
<p><b>Дополнительные инструкции и практические занятия по выполнению движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Обучение участников выполнению четырех дополнительных движений: подтягивание махом, трастер, рывок и выход силой на кольцах</li> <li>Демонстрация способов эффективной разминки и подготовки к тренировке</li> <li>Демонстрация методов предоставления инструкций в ходе выполнения движений</li> <li>Концентрация внимания на безопасность и эффективность движений</li> <li>Практическое освоение правильной механики изученных движений</li> </ul>	1,8 ч	13 %
<b>ВСЕГО ПО ДВИЖЕНИЯМ</b>	<b>6,3 ЧАСА</b>	<b>45 %</b>

Подготовка к тесту, продолжение

### 3. ТРЕНИРОВКИ

КОМПОНЕНТ	ОТВОДИМОЕ ВРЕМЯ	ПРОЦЕНТ ОТ КУРСА
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение двух тренировок (по одной в день)</li> <li>• Применение концепций и выполнение движений на практике</li> <li>• Проверка модели физической подготовленности</li> <li>• Демонстрация правильной структуры занятия по системе CrossFit</li> <li>• Демонстрация надлежащего масштабирования</li> <li>• Формирование духа товарищества и среды спортивного соревнования</li> <li>• Ознакомление участников со способами обучения других людей</li> </ul>	1,5	11 %
<b>ВСЕГО ПО ТРЕНИРОВКАМ</b>	<b>1,5 ЧАСА</b>	<b>11 %</b>

### 4. ПРОВЕДЕНИЕ ОЦЕНКИ ТРЕНЕРОМ

КОМПОНЕНТ	ОТВОДИМОЕ ВРЕМЯ	ПРОЦЕНТ ОТ КУРСА
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение Теста 1-го уровня</li> </ul>	1,5	11 %
<b>ВСЕГО</b>	<b>1,5 ЧАСА</b>	<b>11 %</b>

### 5. ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КОМПОНЕНТОВ СЕМИНАРА

КОМПОНЕНТ	ЧАСЫ	ПРОЦЕНТ ОТ КУРСА
<b>Лекции по методологии</b>	4,8	33 %
<b>Лекции и практические занятия по движениям</b>	6,3	45 %
<b>Тренировки</b>	1,5	11 %
<b>Проведение оценки тренером</b>	1,5	11 %
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ</b>	<b>14,1 ЧАСА</b>	<b>100 %</b>

Подготовка к тесту, продолжение

### 7.3. СХЕМА ТЕСТА 1-ГО УРОВНЯ

ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ВОПРОСОВ	ПРОЦЕНТ ОТ ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА
Что такое CrossFit?	5	10 %
Что такое физическая подготовленность?	5	10 %
Движения	22	44 %
Техника	4	8 %
Питание	5	10 %
Составление программы, ответственное преподавание и юридические вопросы	9	18 %
<b>Всего</b>	<b>50</b>	<b>100 %</b>

Кроме 50 оцениваемых вопросов, каждый тест включает в себя пять вопросов, не учитываемых в оценке, по двум или более указанным выше темам.

### 7.4. ПОДГОТОВКА К ТЕСТУ

- Пройдите Курс 1-го уровня (обязательно).
- Изучите примеры вопросов теста ([раздел 7.5.](#)).
- Изучите содержание [Руководства тренера 1-го уровня](#). Обязательно используйте эту ссылку, так как она содержит обновления всех предыдущих версий.
  - Используйте изображения, приведенные в [Руководстве тренера 1-го уровня](#) и/или самостоятельно изучите движения человека, чтобы проанализировать положения частей тела человека и взаимосвязей между ними, проявляющихся при выполнении функциональных движений. Научитесь применять наши понятия и методологию для обучения других.
- Цели обучения, перечисленные в [разделе 7.1.](#), можно также использовать в качестве учебного пособия путем использования каждого пункта маркированного списка для проверки понимания материала.
- **В тесте содержатся вопросы, основанные на материале статьи «Ответственная тренировка» и кратком изложении [Соглашения о лицензировании тренера CrossFit](#), которые приведены в [Руководстве тренера 1-го уровня](#), хотя и не рассматриваются подробно в рамках курса.**

Содержание теста основано на материалах 1-го уровня, к которым относится КАК Сертификационный курс 1-го уровня, ТАК И [Руководство тренера 1-го уровня](#). Ни один из этих документов, взятый отдельно, не считается полным материалом, на основе которого составлены вопросы теста.

### 7.5. СТРАТЕГИИ СДАЧИ ТЕСТОВ

Участникам рекомендуется внимательно прочитать каждый вопрос, обязательно учитывая при этом ключевые слова, такие как «наилучшим образом», «наиболее важный», «наименее» и т. д. Старайтесь не углубляться в анализ вопросов теста — они сформулированы настолько кратко и четко, насколько это возможно. Хотя правильная терминология или методология CrossFit может содержаться в нескольких ответах, для каждого вопроса приведен только один правильный ответ. Участнику надлежит выбрать наиболее очевидный ответ. **Тест не содержит каверзных вопросов или вопросов со скрытым подтекстом.**

Некоторые из неправильных ответов могут вполне соответствовать материалам из других источников по теме физической подготовленности, однако данный тест по Сертификационному курсу 1-го уровня основан только на материалах CrossFit. **Его цель — оценить понимание участниками методологии, терминологии и движений CrossFit, которые описаны и используются в рамках Курса 1-го уровня и Руководства тренера.** Вопросы Теста 1-го уровня не основаны на каких-либо других источниках информации или материалах о физической подготовленности или смежных областях.

Подготовка к тесту, продолжение

### 7.6. ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ТЕСТА

Приведенные здесь пункты (или вопросы) теста аналогичны тем, которые могут быть включены в Тест 1-го уровня. Но именно эти примеры вопросов в содержание теста включены не будут.

Предписание CrossFit, касающееся «относительной интенсивности», предусматривает масштабирование тренировок на основании прежде всего:

- силы и продолжительности тренировки.
- питания атлета.
- времени восстановления, проходящего между тренировками.
- физических и психологических возможностей человека.

Что позволяет лучше всего подготовить атлета к непредвиденным, неизвестным и непредсказуемым обстоятельствам, возникающим в жизни, спорте и единоборствах?

- Интенсивность
- Функциональные движения
- Мощность
- Вариативность

Какой элемент толчкового швунга отличает его от других разновидностей жима?

- Сгибание тазобедренного сустава и коленей в позиции приема
- Выдвижение локтей немного вперед относительно грифа в исходном положении штанги на груди
- Разгибание тазобедренного сустава
- Ширина хвата грифа

Какую ошибку ЛУЧШЕ ВСЕГО помогает устранить сигнал, показанный на приведенном ниже изображении?



- Неполное разгибание тазобедренного сустава
- Ранняя тяга руками
- Подъем мяча по дуге
- Прием с опущенными локтями

---

## 8. ФОРМЫ

### 8.1. АПЕЛЛЯЦИЯ ПО ТЕСТУ 1-ГО УРОВНЯ

Апелляции не принимаются ни в каком другом формате, кроме приведенного здесь.

#### АПЕЛЛЯЦИЯ

##### Информация о подателе апелляции

Имя подателя апелляции: \_\_\_\_\_

Почтовый адрес подателя апелляции: \_\_\_\_\_

Адрес электронной почты подателя апелляции (обязательно): \_\_\_\_\_

Контактные телефоны подателя апелляции: \_\_\_\_\_

##### Информация о тесте

Название теста: \_\_\_\_\_

Место прохождения теста: \_\_\_\_\_

Дата прохождения теста: \_\_\_\_\_

Имя ведущего инструктора: \_\_\_\_\_

##### Причина подачи апелляции

Предоставьте максимум поясняющей информации: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Желаемый результат:

---

---

---

---

Формы, продолжение

## 8.2. ФОРМЫ ЗАПРОСА НА ОСОБЫЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРЫ

Участникам, медицинский диагноз которых подтверждает их особые потребности в медпомощи/обучении и организационных мерах, надлежит заполнить Форму запроса на особые меры по организации прохождения теста и обратиться к лицензированному медику, специализирующемуся на соответствующих заболеваниях, с просьбой заполнить Форму подтверждения аккредитованным медицинским центром потребностей, вызванных инвалидностью. Обработка запросов на особые организационные меры возможна только при наличии этих форм. Всю документацию следует отправить не позднее чем за две недели до запланированной даты начала курса. Обе формы приведены на следующих страницах.

### ЗАПРОС НА ОСОБЫЕ МЕРЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОХОЖДЕНИЯ ТЕСТА

#### Информация об участнике

Имя: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

Город: \_\_\_\_\_ Регион: \_\_\_\_\_ Почтовый индекс: \_\_\_\_\_

Домашний телефон: \_\_\_\_\_ Сотовый телефон: \_\_\_\_\_

Адрес электронной почты: \_\_\_\_\_

#### Особые меры по организации прохождения теста

Дата и место проведения теста (центр тестирования), для которых вы запрашиваете особые меры: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

Город: \_\_\_\_\_ Регион: \_\_\_\_\_ Почтовый индекс: \_\_\_\_\_

Я хотел(а) бы запросить следующие меры по организации прохождения теста:

Обведите ответы в брошюре теста.

Увеличенное время тестирования (75 минут)

Тест, напечатанный крупным шрифтом (укажите размер шрифта): \_\_\_\_\_

Устройство чтения

Отдельная зона для прохождения теста

Специальное место для сидения (пожалуйста, опишите): \_\_\_\_\_

Место для прохождения, доступное на кресле-коляске

Другие особые меры (пожалуйста, укажите): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Подпись участника: \_\_\_\_\_

Формы, продолжение

### ПОДТВЕРЖДЕНИЕ АККРЕДИТОВАННЫМ МЕДИЦИНСКИМ ЦЕНТРОМ ПОТРЕБНОСТЕЙ, ВЫЗВАННЫХ ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Эта форма заполняется лицензированным поставщиком медицинских услуг либо специалистом в области образования или тестирования. В ней следует указать характер инвалидности, идентификационные данные тестов, использованных для подтверждения диагноза, описание мер, учитывающих наличие инвалидности, которые принимались в прошлом, и запрашиваемые сейчас особые меры по организации прохождения теста.

#### Профессиональная документация:

Я знаю \_\_\_\_\_ с \_\_\_\_\_  
(имя участника) (дата)  
и являюсь \_\_\_\_\_  
(рабочая должность, звание)

Участник обсудил со мной характер проводимого теста. Я считаю, что в связи с описанной ниже инвалидностью этого участника, для него/нее должны быть приняты особые организационные меры, перечисленные в Форме запроса на особые меры по организации прохождения теста.

#### Комментарии, касающиеся инвалидности:

---

---

---

---

Подпись: \_\_\_\_\_

Должность/звание: \_\_\_\_\_

Организация: \_\_\_\_\_

Номер лицензии (если имеется): \_\_\_\_\_

Номер телефона: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

#### Инструкции для участника:

Отправьте эту форму вместе с копией Формы запроса на особые меры по организации прохождения теста на адрес [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com). Всю документацию следует отправить не позднее чем за две недели до запланированной даты начала курса. В строке темы электронного сообщения следует указать Accommodations Request (Запрос на особые организационные меры).

Формы, продолжение

### 8.3. ОТКАЗ

*Если вам еще нет 18 лет, то вы должны распечатать и иметь копию этого документа, подписанную вашим законным опекуном, по прибытии к месту проведения Курса 1-го уровня.*

## ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ПО РИСКАМ / ОТКАЗ ОТ ПРЕТЕНЗИЙ / РАЗГЛАШЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ

(«Соглашение»)

ПОЛНОСТЬЮ И ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ НАСТОЯЩЕЕ СОГЛАШЕНИЕ. ОНО ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ НА ВАШИ ЗАКОННЫЕ ПРАВА. СОГЛАСИЕ С УСЛОВИЯМИ НАСТОЯЩЕГО СОГЛАШЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ УСЛОВИЕМ ДОСТУПА К ЛЮБОМУ МЕРОПРИЯТИЮ, В МЕСТО ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ ИЛИ ДРУГОЕ ПОМЕЩЕНИЕ CROSSFIT.

ДЕЙСТВИЕ НАСТОЯЩЕГО СОГЛАШЕНИЯ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА ВАЖНЫЕ ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ, ВКЛЮЧАЯ, ПОМИМО ВСЕГО ПРОЧЕГО: (i) ПРИНЯТИЕ ВАМИ НА СЕБЯ ВСЕХ РИСКОВ, (ii) СОГЛАСИЕ НА УЧАСТИЕ И ПОЛУЧЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ, (iii) ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ОТКАЗ ОТ ВСЕХ ПРЕТЕНЗИЙ, (iv) ОБЯЗАТЕЛЬСТВО ВОЗМЕЩАТЬ ПОТЕРИ и (v) РАЗГЛАШЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ И ОТКАЗ ОТ ТРЕБОВАНИЙ.

### ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ПО РИСКАМ / ОТКАЗ ОТ ПРЕТЕНЗИЙ

1. **Рассмотрение вопроса об отказе от претензий.** В качестве встречного предложения в обмен на возможность посещать, участвовать, соревноваться или выступать в качестве волонтера в Сертификационном курсе CrossFit 1-го уровня, Сертификационном курсе CrossFit 2-го уровня, детском курсе или курсе для преподавателей CrossFit, других проводимых CrossFit семинарах, тренировках, соревнованиях или мероприятиях, связанных с физической подготовленностью или физическими упражнениями, а также в любых связанных с ними мероприятиях, использовать любое оборудование, тесты, рекламные мероприятия, занятия, семинары, тренировки, упражнения, развлекательные мероприятия, демонстрации, инструкции, церемонии и выставки (в совокупности обозначаемые термином «**Мероприятие CrossFit**»), находящиеся в собственности, эксплуатируемые, управляемые, санкционированные или спонсируемые компанией CrossFit, LLC или от ее имени, либо любыми их соответствующими владельцами, должностными лицами, директорами, агентами, помощниками, подрядчиками, волонтерами, членами персонала, представителями, гостями и сотрудниками, а также наставниками, инструкторами, тренерами, арендодателями, арендаторами или операторами любого спортзала или лицензированного аффилированного спортзала CrossFit (обычно называемого аффилированным центром CrossFit), спонсорами, экспонентами, поставщиками, зрителями Мероприятия CrossFit, представителями СМИ и медицинским персоналом, присутствующим на Мероприятии CrossFit (в совокупности обозначаемые термином «**Стороны CrossFit**») или в любом другом месте проведения, местонахождении либо находящимся на оборудовании, используемом в рамках любого Мероприятия CrossFit (в совокупности обозначаемые термином «**Место проведения**»), а вместе со Сторонами CrossFit — термином «**Освобожденные от ответственности стороны**» или термином «**Освобождаемая от ответственности сторона**», если имеется в виду каждая из них по отдельности) под надзором или без надзора и независимо от того, ведется ли такая деятельность в Месте проведения или рядом с ним, по пути к Месту проведения или из него либо каким-то иным образом, а также в качестве надлежащего встречного предложения, истинность и достаточность которого подтверждается здесь установкой соответствующего флажка и выражением согласия с условиями настоящего Соглашения, я (иногда именуемый/именуемая в настоящем документе как «**Участник**») от своего имени, а также от имени моих наследников, адвокатов, ближайших родственников, правопреемников, опекунов, законных представителей, уполномоченных агентов и администраторов, соглашаюсь с нижеследующим:

#### 2. **Опасные действия.**

2.1. **Обычные и дополнительные риски.** Я соглашаюсь и признаю, что при участии в Мероприятии CrossFit могут возникать обычные опасности и риски, в том числе опасность и риск: (i) ПОЛУЧЕНИЯ ТЕЛЕСНОЙ ТРАВМЫ И/ИЛИ СМЕРТИ, включая легкие и тяжелые травмы, такие как травмы суставов и спины, переломы костей, сотрясение мозга, рабдомиолиз, травмы опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые травмы, сердечный приступ, инсульт, травмы головного мозга и травмы плода (в случае беременности); (ii) воздействия патогенных вирусов, бактерий и инфекционных заболеваний, включая, помимо всего прочего, вирус COVID-19;

Формы, продолжение

и (iii) материального ущерба. Я также понимаю, что вследствие употребления алкоголя и/или наркотиков эти риски и опасности могут увеличиваться или усугубляться. Я понимаю и соглашаюсь с тем, что ни мои действия, ни действия любого другого лица не подлежат обязательному контролю и что моя безопасность и здоровье как участника или зрителя Мероприятия CrossFit и связанных с ним действий либо как посетителя Места проведения не могут быть гарантированы. Подписывая настоящее Соглашение, я добровольно принимаю и полностью беру на себя ответственность в случае возникновения подобных опасностей и рисков, а также в случае возможного получения телесных повреждений, смерти, материального ущерба или убытков, являющихся их следствием.

2.2. **Оборудование.** Я соглашаюсь проверять перед использованием все оборудование, предлагаемое для использования на Мероприятии CrossFit и в Месте проведения, включая, помимо всего прочего, тренажеры, гимнастические снаряды или другое оборудование (далее — «**Оборудование**»), и задавать вопросы сотрудникам и/или инструкторам Мероприятия CrossFit, если я не до конца понимаю, как следует использовать Оборудование или Место проведения. Я гарантирую, что информация, предоставляемая мною сотрудникам, инструкторам, техникам семинаров и персоналу Мероприятий CrossFit, будет точной и полной. Если мне еще не исполнилось 18 лет, то мой родитель или опекун, обязательно достигший 18 лет и выражающий от моего имени согласие с условиями настоящего Соглашения (далее — «**Взрослый**»), понимает, что он/она может быть недоступен или может не присутствовать в момент предоставления, установки или настройки моего Оборудования и настоящим отказывается от возможности проверить использование и установку Оборудования и уполномочивает агентов или сотрудников Мероприятия CrossFit контролировать использование и установку Оборудования. Я понимаю, что, хотя я могу носить надлежащую защитную или поддерживающую экипировку, она не может гарантировать мою безопасность или защитить того, кто ее носит, от всех потенциальных травм либо предотвратить все травмы. Я принимаю к использованию любое Оборудование, используемое в рамках Мероприятия CrossFit, в состоянии «КАК ЕСТЬ» и соглашаюсь идентифицировать или возратить — либо до использования, либо сразу после обнаружения дефекта — с целью замены или ремонта любое Оборудование, которое, по моему мнению, может быть как-то повреждено или иметь какие-то дефекты. Если мне еще не исполнилось 18 лет, то Взрослый принимает на себя всю ответственность за обслуживание Оборудования, используемого в рамках Мероприятия CrossFit, и соглашается с тем, что Взрослый будет нести ответственность за замену любого поврежденного или не возвращенного Оборудования с оплатой его полной розничной стоимости. Я понимаю, что может взиматься дополнительная оплата за использование Места проведения, Оборудования или другие услуги, предоставляемые в рамках Мероприятия CrossFit, и что для ограничения участия в Мероприятии CrossFit и использования части или всей площади Места проведения могут применяться ограничения по возрасту, росту и способностям.

3. **Обязанности участника и заявление о физическом состоянии.** Я соглашаюсь, или, если мне как Участнику еще не исполнилось 18 лет, то Взрослый соглашается прочесть и при необходимости объяснить мне все вывешенные знаки и предупреждения. Участвуя в Мероприятии CrossFit, я должен(на) постоянно контролировать ситуацию. Я обязан(а) прочесть, понять и соблюдать все информационные указатели, включая, помимо всего прочего, инструкции по использованию Места проведения. Я признаю, что обладаю физическими способностями и знаниями, позволяющими мне безопасно участвовать в Мероприятии CrossFit и использовать Место проведения. Я признаю и соглашаюсь с тем, что несу единоличную ответственность за оценку своей физической подготовленности, пригодности по умственным способностям, технических навыков и опыта, необходимую для определения своей пригодности к участию в Мероприятии CrossFit. Я подтверждаю, что проконсультировался(ась) с квалифицированным врачом в связи с намерением участвовать в мероприятии CrossFit, и обязуюсь придерживаться рекомендаций своего врача. Я признаю, что не страдаю КАКИМ-ЛИБО заболеванием, из-за которого мое состояние может ухудшиться в связи с участием в Мероприятии CrossFit, включая, помимо всего прочего, сердечные заболевания или высокое кровяное давление, проблемы со спиной, шей или другие проблемы со скелетной, мышечной, дыхательной или кровеносной системами. Я признаю, что в отдельные периоды времени в процессе участия в Мероприятии CrossFit мне может потребоваться носить защитную экипировку, подходящую для участия в Мероприятии CrossFit.

4. **Согласие на получение медицинской помощи.** В связи с любой травмой, которую я могу получить, заболеванием или другими состояниями здоровья, которые могут возникать у меня во время участия в Мероприятии CrossFit или присутствия в Месте проведения либо при иных обстоятельствах, прямо или косвенно связанных с участием в Мероприятии CrossFit, я разрешаю оказывать мне и соглашаюсь получать любую неотложную первую помощь, лекарства, медицинское и/или хирургическое лечение, которое сочтут необходимым обслуживающий персонал и/или сотрудники и агенты Мероприятия CrossFit. Я признаю, что Освобожденные от ответственности стороны не обязаны предоставлять такое медицинское лечение или услуги и что они не дают никаких гарантий и не

Формы, продолжение

делают никаких заявлений относительно адекватности или продолжительности оказания таких медицинских услуг; кроме того, Освобожденные от ответственности стороны не могут считаться ответственными или обременяемыми обязательствами по каким бы то ни было претензиям, возникающим в результате оказания, неокказания или продолжительного предоставления таких медицинских услуг. Я также уполномочиваю обслуживающий персонал и/или сотрудников или агентов Мероприятия CrossFit оформлять от моего имени любые формы разрешений, согласия или другие надлежащие документы, необходимые в случае оказания медицинской помощи, и действовать от моего имени, если я буду не в состоянии или не буду немедленно доступен(на) для такого оформления, хотя оно будет срочно требоваться согласно их решению. Я ПРИЗНАЮ И СОГЛАШАЮСЬ С ТЕМ, ЧТО НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ И/ИЛИ ЛЕЧЕНИЕ МОГУТ БЫТЬ ОКАЗАНЫ ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ПОДГОТОВКУ ИЛИ ОПЫТ, НЕ ВПОЛНЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ КОНКРЕТНЫМ МЕДИЦИНСКИМ СИТУАЦИЯМ И/ИЛИ ПОЛУЧЕННЫМ МНОЙ ТРАВМАМ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ УСУГУБЛЕНЫ НЕОСТОРОЖНОЙ ПЕРВОЙ ПОМОЩЬЮ ИЛИ ЭКСТРЕННЫМ РЕАГИРОВАНИЕМ ОСВОБОЖДАЕМЫХ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ СТОРОН ИЛИ ДРУГИХ ЛИЦ ЛИБО ПЕРСОНАЛА МЕДИЦИНСКИХ ИЛИ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ, И, СОГЛАСНО ПРИВЕДЕННОМУ НИЖЕ РАЗДЕЛУ 6, ОТКАЗЫВАЮСЬ ОТ ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ ЛЮБЫХ ПРЕТЕНЗИЙ К НИМ. Я недвусмысленно признаю, что если Мероприятие CrossFit проводится, а Место проведения расположено на некотором расстоянии от медицинских учреждений, то из-за необходимости транспортировки на это расстояние любая полученная мной травма или состояние могут усугубиться. Я обязуюсь нести все расходы, связанные с таким медицинским обслуживанием и соответствующей транспортировкой.

5. **Принятие ответственности по рискам.** Понимая, признавая и соглашаясь на все риски и опасности, связанные с участием в Мероприятии CrossFit, я добровольно и без принуждения решаю участвовать в Мероприятии CrossFit, добираться до Места проведения, получать в него доступ и использовать его; кроме того, НАСТОЯЩИМ Я ДОБРОВОЛЬНО И БЕЗ ПРИНУЖДЕНИЯ СОГЛАШАЮСЬ ПРИНЯТЬ НА СЕБЯ ВЕСЬ РИСК ПОТЕРИ, ПОВРЕЖДЕНИЯ, КРАЖИ, ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМЫ ИЛИ СМЕРТИ, СУЩЕСТВУЮЩИЙ В ОТНОШЕНИИ МЕНЯ ИЛИ МОЕГО ИМУЩЕСТВА В РЕЗУЛЬТАТЕ ИЛИ ВСЛЕДСТВИЕ МОЕГО УЧАСТИЯ В МЕРОПРИЯТИИ CROSSFIT, ВКЛЮЧАЯ РИСК МОЕГО ТРАВМИРОВАНИЯ ВСЛЕДСТВИЕ ДЕЙСТВИЙ, УПУЩЕНИЙ, ЗАЯВЛЕНИЙ ИЛИ ХАЛАТНОСТИ ОСВОБОЖДАЕМЫХ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ СТОРОН, ДРУГИХ УЧАСТНИКОВ ИЛИ ТРЕТЬИХ СТОРОН ВО ВРЕМЯ МОЕГО УЧАСТИЯ В МЕРОПРИЯТИИ CROSSFIT ЛИБО ПОСЕЩЕНИЯ, ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ ИЛИ ПО ПУТИ К НЕМУ. Я понимаю и соглашаюсь с тем, что, выражая согласие с условиями настоящего Соглашения, я принимаю на себя полную ответственность в связи с любыми рисками моей смерти, получения мной серьезных телесных повреждений, временной или постоянной инвалидности либо потери и/или повреждения моего имущества в связи с участием в Мероприятии CrossFit, независимо от того, описаны ли эти случаи в настоящем Соглашении, являются ли они известными или неизвестными, обычными или нет, либо во время посещения, использования Места проведения или по пути к нему. Я понимаю и соглашаюсь с тем, что настоящее Соглашение накладывает обязательства на меня, моего супруга/мою супругу (в том числе гражданских), моих опекунов, адвокатов или управляющих моим имуществом, моих наследников, личных представителей, уполномоченных агентов, правопреемников, детей и любого опекуна, назначенного судом вышеупомянутым детям (в совокупности обозначаемых термином «Лица, отказавшиеся от прав в пользу другого лица»). Я принимаю на себя полную ответственность за обеспечение своей безопасности и безопасности любых гостей, зрителей или других лиц, которых я пригласил(а) в Место проведения, имущества, принесенного нами в Место проведения, а также принимаю на себя риск повреждения, кражи, потери или травмы в случае их причинения или нанесения другими лицами мне, моим гостям и нашему имуществу. Я также принимаю на себя полную ответственность за последствия необоснованных рисков, допускаемых во время участия в Мероприятии CrossFit или использования Места проведения, включая, помимо всего прочего, попытки выполнения действий, которые я не могу безопасно выполнять в силу отсутствия надлежащей квалификации, создание для любых других участников/зрителей необоснованного риска причинения вреда или несоблюдение надлежащих процедур обеспечения безопасности при использовании Места проведения и участии в Мероприятии CrossFit.

6. **Освобождение от ответственности и отказ от предъявления претензий.** От своего имени и от имени Лиц, отказавшихся от прав в пользу другого лица, и в качестве встречного предложения в обмен на разрешение участвовать в Мероприятии CrossFit и/или использовать Место проведения, Я НАСТОЯЩИМ ВОЗДЕРЖИВАЮСЬ, ОСВОБОЖДАЮ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И НАВСЕГДА ОТКАЗЫВАЮСЬ ОТ ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ ЛЮБЫХ ПРЕТЕНЗИЙ ИЛИ ИСКОВ, ОСНОВАНИЯ ДЛЯ КОТОРЫХ ИЗВЕСТНЫ СЕЙЧАС ИЛИ СТАНУТ ИЗВЕСТНЫ ВПОСЛЕДСТВИИ В ЛЮБОЙ ЮРИСДИКЦИИ ПО ВСЕМУ МИРУ, К ОСВОБОЖДАЕМЫМ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ СТОРОНАМ, В ТОМ ЧИСЛЕ, ПОМИМО ВСЕГО ПРОЧЕГО, ВЫЗВАННЫХ ИЛИ СВЯЗАННЫХ С ЛЮБЫМИ ТЕЛЕСНЫМИ ПОВРЕЖДЕНИЯМИ ИЛИ ИНВАЛИДНОСТЬЮ, БОЛЕЗНЬЮ ИЛИ ЗАБОЛЕВАНИЕМ, НЕСЧАСТНЫМ СЛУЧАЕМ, СМЕРТЬЮ, ФИНАНСОВЫМИ ПОТЕРЯМИ, ПОТЕРЕЙ, ПОВРЕЖДЕНИЕМ, УНИЧТОЖЕНИЕМ ИМУЩЕСТВА, ЗАДЕРЖКАМИ, НЕУДОБСТВАМИ ИЛИ ДРУГИМ ВРЕДОМ КАКОГО БЫ ТО НИ БЫЛО ХАРАКТЕРА, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ НАПРЯМУЮ ИЛИ КОСВЕННО ВЫЗВАНЫ, СПРОВОЦИРОВАННЫ ИЛИ СВЯЗАНЫ С УЧАСТИЕМ В МЕРОПРИЯТИИ CROSSFIT И/ИЛИ ПОСЕЩЕНИЕМ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ

Формы, продолжение

ИЛИ ТРАНСПОРТИРОВКОЙ К НЕМУ/ОТ НЕГО ЛИБО ДЕЙСТВИЯМИ, ИМЕЮЩИМИ К НЕМУ ОТНОШЕНИЕ, НЕОСТОРОЖНОЙ ПЕРВОЙ ПОМОЩЬЮ ИЛИ ЭКСТРЕННЫМ РЕАГИРОВАНИЕМ ОСВОБОЖДАЕМЫХ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ СТОРОН ЛИБО ДРУГИМ НЕБРЕЖНЫМ ДЕЙСТВИЕМ, УПУЩЕНИЕМ ИЛИ НАРУШЕНИЕМ ЛЮБОЙ ЯВНОЙ ИЛИ ПОДРАЗУМЕВАЕМОЙ ГАРАНТИИ, ПРЕДОСТАВЛЕННОЙ ЛЮБОЙ ОСВОБОЖДАЕМОЙ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ СТОРОНОЙ, А ТАКЖЕ ИНЫМИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ, при условии что ничто в настоящем Разделе б не должно считаться основанием для освобождения какой-либо Освобождаемой от ответственности стороны от ответственности, возникающей вследствие нанесения ею умышленной или преднамеренной травмы мне или повреждения моему имуществу.

Я явным образом отказываюсь от использования положений и гарантий, изложенных в Разделе 1542 Гражданского кодекса Калифорнии, и любого другого аналогичного закона какой бы то ни было юрисдикции. Я понимаю, что статья 1542 предусматривает следующее:

**ОБЩИЙ ОТКАЗ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА ПРЕТЕНЗИИ, О КОТОРЫХ КРЕДИТОР НЕ ЗНАЕТ ИЛИ НЕ ПОДОЗРЕВАЕТ О ТОМ, ЧТО ОНИ МОГУТ ДЕЙСТВОВАТЬ В ЕГО ИЛИ ЕЕ ПОЛЬЗУ НА МОМЕНТ ОФОРМЛЕНИЯ ОТКАЗА, И КОТОРЫЕ, ЕСЛИ БЫ ЕМУ ИЛИ ЕЙ О НИХ БЫЛО ИЗВЕСТНО, ДОЛЖНЫ БЫЛИ БЫ СУЩЕСТВЕННО ПОВЛИЯТЬ НА ЕГО ИЛИ ЕЕ РАСЧЕТЫ С ДОЛЖНИКОМ.**

Я явным образом признаю и понимаю важность, результаты и последствия отказа от использования положений Раздела 1542 и настоящим принимаю на себя полную ответственность за такой отказ.

7. **Непредсказуемость причины; личная ответственность.** Я понимаю, что в результате участия в Мероприятии CrossFit могу получить травмы и мне может быть причинен вред, в том числе при работе с гимнастическими снарядами, тяжелоатлетическим и другим оборудованием. Я соглашаюсь и признаю, что Освобожденные от ответственности стороны не несут никакой ответственности за полученные и понесенные мной травмы, болезни, убытки или ущерб и что ответственность за оформление страховки, покрывающей эти риски, возложена на меня. Я признаю и соглашаюсь с тем, что несу ответственность за оформление любых видов страхования, включая, помимо всего прочего, медицинское страхование, страхование от несчастных случаев и смерти и страхование гражданской ответственности, которые я, возможно, пожелаю иметь или которые желательно иметь в связи с моим участием в Мероприятии CrossFit и присутствием в Месте проведения. Я признаю, что (i) Освобожденные от ответственности стороны и любые другие лица, участвующие в Мероприятии CrossFit и находящиеся в Месте проведения, не имеют и не обязаны иметь страховку, действие которой распространяется на меня в связи с моим участием в Мероприятии CrossFit и нахождением в Месте проведения, и (ii) я не полагаюсь на существование такой страховки, принимая решение участвовать в Мероприятии CrossFit и находиться в Месте проведения в любой последующий момент времени. Любая страховка, которую может иметь любая из Освобожденных от ответственности сторон, никоим образом не снижает уровень моей обязанности по получению страховки, действие которой распространяется на меня во время участия в Мероприятии CrossFit и нахождения в Месте проведения. Вышеизложенное не снижает уровень требований к любой стороне, обязывающих ее иметь какую-либо страховку, предусмотренную законом. Я понимаю и соглашаюсь с тем, что несу единоличную ответственность за оплату любых медицинских расходов и издержек (включая расходы на оформление страховки), понесенных мной по какой бы то ни было причине напрямую и/или косвенно в результате моего участия в Мероприятии CrossFit и нахождения в Месте проведения. В отношении любого Участника, участвующего в Мероприятии CrossFit или находящегося в Месте проведения в качестве волонтера, я признаю и соглашаюсь с тем, что такой волонтер не является сотрудником Мероприятия CrossFit и Места проведения, даже если он получает какое-либо неденежное вознаграждение за затрачиваемое им время и оказываемые услуги. Я также понимаю и соглашаюсь с тем, что на волонтеров не распространяется страхование от несчастных случаев и, соответственно, волонтерам рекомендуется оформить собственную медицинскую страховку. Я принимаю на себя весь риск получения телесных повреждений, приобретения болезни или смерти, а также повреждения или потери моих вещей и имущества, а равно и любых задержек, неудобств, повреждений, потерь или иных расходов, которые я могу понести в результате или в связи с участием в Мероприятии CrossFit. Я обязуюсь нести полную ответственность за свои действия. Я принимаю на себя полную ответственность за обеспечение своей безопасности и безопасности других лиц, в том числе за предотвращение травм, материального ущерба и вреда, в максимально возможной степени и независимо от действий или бездействия других лиц.

Формы, продолжение

8. **Личное имущество.** Я несу ответственность за охрану и обеспечение безопасности своего имущества и любых личных вещей, которые я использую, приношу или оставляю в Месте проведения или которые иным образом связаны с моим участием в Мероприятии CrossFit, и соглашаюсь с тем, что Освобождаемые от ответственности стороны не могут гарантировать охрану или безопасность моего имущества. Если я оставляю какое-либо имущество в Месте проведения или под присмотром Освобождаемых от ответственности сторон, то делаю это исключительно и полностью на свой риск. Ни одна из Освобождаемых от ответственности сторон не несет никакой ответственности передо мной или кем-либо еще в случае потери, повреждения, уничтожения или использования моего имущества, будь то с разрешения или без разрешения, любым лицом или кражи любого такого имущества.
9. **Возмещение ущерба.** Я ГАРАНТИРУЮ ОСВОБОЖДАЕМЫМ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ СТОРОНАМ, ВСЕМ ВМЕСТЕ И КАЖДОЙ ПО ОТДЕЛЬНОСТИ, ВОЗМЕЩЕНИЕ УЩЕРБА, ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ В СЛУЧАЕ ЛЮБЫХ ПРЕТЕНЗИЙ, ДЕЙСТВИЙ, ТРЕБОВАНИЙ, ПРАВ, УБЫТКОВ, ИЗДЕРЖЕК, УЩЕРБА, РАСХОДОВ, РАСЧЕТОВ, СУДЕБНЫХ РЕШЕНИЙ, ИСКОВЫХ ДЕЙСТВИЙ И ОБЯЗАТЕЛЬСТВ ЛЮБОГО РОДА, БУДЬ ТО ПРЕДВИДЕННЫХ ИЛИ НЕПРЕДВИДЕННЫХ, ВКЛЮЧАЯ ГОНОРАРЫ АДВОКАТОВ, ПРЕДУСМОТРЕННЫЕ ПО ЗАКОНУ ИЛИ ПО ПРАВУ СПРАВЕДЛИВОСТИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ВСЛЕДСТВИЕ ИЛИ В РЕЗУЛЬТАТЕ ЛЮБЫХ ПРЕТЕНЗИЙ, СВЯЗАННЫХ С МОИМ УЧАСТИЕМ В МЕРОПРИЯТИИ CROSSFIT, В ТОМ ЧИСЛЕ, ПОМИМО ВСЕГО ПРОЧЕГО, С НАРУШЕНИЕМ МНОЙ ПОЛОЖЕНИЙ НАСТОЯЩЕГО СОГЛАШЕНИЯ ИЛИ ПРАВИЛ И ПОЛИТИК ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ CROSSFIT, А ТАКЖЕ ПРЕТЕНЗИЙ ЛЮБЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ, КОТОРЫХ Я ПРИГЛАШАЮ НА МЕРОПРИЯТИЕ CROSSFIT ИЛИ В МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ, ИЛИ ЛЮБЫХ ДРУГИХ ТРЕТЬИХ ЛИЦ, СВЯЗАННЫХ С МЕРОПРИЯТИЕМ CROSSFIT.
10. **Обещание не предъявлять иски.** Настоящим я соглашаюсь, обещаю и буду понуждать Лица, отказавшиеся от прав в пользу другого лица, не предъявлять иски, не требовать привлечения к суду, выплаты компенсаций или наложения ареста на имущество или активы всех или любой из Освобождаемых от ответственности сторон в связи с какими-либо потерями или убытками, возникшими вследствие или в результате моего участия в Мероприятии CrossFit, либо моего нахождения в Месте проведения, либо по пути к нему или обратно, а также навсегда освободить все Освобождаемые от ответственности стороны или любую из них по отдельности от обязательств по таким претензиям.
11. **Гости.** Я принимаю на себя весь риск нанесения повреждений или травм любым лицам, которых приглашаю в качестве гостей на Мероприятие CrossFit или в Место проведения, независимо от того, присутствую ли я там лично или нет, и настоящим соглашаюсь полностью возместить Освобождаемым от ответственности сторонам весь ущерб по претензиям, касающимся повреждений или травм, полученных приглашенными мной гостями.

### РАЗГЛАШЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ

12. **Характер и объем разглашаемой информации.** В качестве надлежащего встречного предложения, истинность которого подтверждается здесь установкой соответствующего флажка и выражением согласия с условиями настоящего Соглашения, я настоящим безоговорочно предоставляю Сторонам CrossFit безотзывное, бессрочное и неограниченное (кроме случаев, прямо указанных ниже) право и разрешение использовать и публиковать мое изображение (далее — «**Права на рекламу**») в любых мультимедийных материалах, которые известны сейчас или будут известны в будущем как связанные со Сторонами CrossFit, Мероприятием CrossFit, товарами, продуктами или услугами Сторон CrossFit, программой для аффилированных центров CrossFit, LLC или с любыми видами деятельности, имеющими отношение ко всему, что перечислено выше (все такие мультимедийные материалы, для которых используются Права на рекламу, будут обозначаться термином «**Изображения**»), для любых коммерческих целей и без выплаты мне каких-либо авторских отчислений (роялти), вознаграждений или любых иных видов компенсации. Я понимаю и соглашаюсь с тем, что в случае такого использования Прав на рекламу и Изображений я не буду иметь права на какую-либо компенсацию или вознаграждение, кроме права на участие в Мероприятии CrossFit. Я также соглашаюсь с тем, что Стороны CrossFit могут редактировать, изменять, оцифровывать, синхронизировать, воспроизводить или иным образом обрабатывать Изображения для любой такой цели. Я признаю, что не буду иметь, и настоящим прямо отказываюсь от каких-либо прав собственности, авторства или моральных прав на Изображения или какую-либо их часть.
13. **Отказ от права на рекламу.** Настоящим я отказываюсь от всех прав и полностью освобождаю от ответственности Стороны CrossFit, а также обязуюсь не подавать против них иски, не возбуждать против них судебные разбирательства (включая, помимо всего прочего, обращение за любой формой судебной защиты) и соглашаюсь гарантировать Освобождаемым от ответственности сторонам возмещение ущерба, освобождение от ответственности и обеспечение правовой защиты в случае любых претензий, требований, действий или исковых

Формы, продолжение

действий, обязательств, расходов, сборов, санкций, гонораров, штрафов или затрат (включая разумные гонорары адвокатов) какого бы то ни было рода, характера или описания, которые у меня или кого-то из моих правопреемников или уполномоченных агентов могут возникнуть или о существовании которых мы можем заявить сейчас или в любое время, будь они сейчас известны или неизвестны, а также фактически или предположительно являются результатом или возникают вследствие любого способа использования Прав на рекламу и/или Изображений. Ни при каких обстоятельствах я не буду иметь права на использование средств судебной защиты или иных средств защиты по праву справедливости против любой из Освобождаемых от ответственности сторон в связи с использованием Прав на рекламу и/или Изображений.

14. **Авторские права.** Права, предоставленные Сторонам CrossFit согласно настоящему документу, включают, помимо всего прочего, все права любого характера, связанные с использованием Изображений, в том числе все авторские права (и любые другие права интеллектуальной собственности) на них, а также их возобновление и продление. Я признаю и соглашаюсь с тем, что все авторские права и права любого иного рода, относящиеся к Изображениям, описанным выше, являются исключительной собственностью компании CrossFit, LLC, и я не имею никаких претензий в отношении авторских прав (или любых других прав интеллектуальной собственности) на Изображения.

15. **Подтверждение.** Если Участнику еще не исполнилось 18 лет, то Взрослый подтверждает, что он подписывает настоящее Соглашение не только от своего — Взрослого — имени, но и от имени Участника, и что Участник обязуется соблюдать все условия настоящего Соглашения. Кроме того, подписывая настоящее Соглашение в качестве родителя или законного опекуна Участника, Взрослый понимает, что он также отказывается от имени Участника и от прав. Взрослый соглашается с тем, что Участнику не будет разрешено участвовать в Мероприятии CrossFit или использовать Место проведения, если Взрослый не подпишет настоящее Соглашение от имени Участника. Подписывая настоящее Соглашение в отсутствие подписи родителя или законного опекуна, Участник под страхом наказания за мошенничества заявляет, что ему уже исполнилось 18 лет. Взрослый заявляет, что он является законным родителем или опекуном Участника.

16. **Законодательство штата Калифорния, юрисдикция.** Настоящее Соглашение регламентируется и толкуется в соответствии с законодательством штата Калифорния, США, независимо от норм коллизионного права. Любой иск или разбирательство, инициируемое с целью принудительного соблюдения условий настоящего Соглашения или разрешения любого спора, вытекающего из настоящего Соглашения, должны инициироваться исключительно в округе Сан-Диего, штат Калифорния, США. В связи с вышеизложенным стороны настоящим отказываются выдвигать в качестве любых возражений аргументы, связанные с местом проведения, неудобством проведения форума, отсутствием субъектной юрисдикции, несвоевременной доставкой судебных извещений, или другие подобные им аргументы и указывать их в любом таком юридическом действии, иске или судебном разбирательстве, инициированном в штате Калифорния. Настоящее Соглашение представляет собой мою полную и всецелую договоренность с Освобождаемыми от ответственности сторонами по изложенным здесь вопросам и может быть изменено только в письменной форме, подписанной как компанией CrossFit, LLC, так и мной.

Я ПОНИМАЮ, ЧТО УСЛОВИЯ ЭТОГО ДОКУМЕНТА — «ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ПО РИСКАМ / ОТКАЗ ОТ ПРЕТЕНЗИЙ / РАЗГЛАШЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ» — ОЗНАЧАЮТ МОЙ ОТКАЗ ОТ НЕКОТОРЫХ ВАЖНЫХ ПРАВ, КОТОРЫЕ В СЛУЧАЕ ЕГО НЕПОДПИСАНИЯ БЫЛИ БЫ МНЕ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ В СООТВЕТСТВИИ С ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ КАЛИФОРНИИ.

17. **Автономность положений.** Если какое-либо из положений настоящего Соглашения (или его часть) будет признано судом компетентной юрисдикции недействительным или утратившим силу, то такое положение (или его часть) подлежит исполнению или, если оно окажется неисполнимым, считается исключенным из настоящего Соглашения, тогда как остальная часть настоящего Соглашения сохраняет полную силу и продолжает действовать в соответствии с заявленными в нем условиями.

Формы, продолжение

**18. Дополнительное подтверждение Участника.**

(а) Я ПОНИМАЮ И ПОДТВЕРЖДАЮ, ЧТО, ПРИНИМАЯ НАСТОЯЩЕЕ СОГЛАШЕНИЕ, Я ОТКАЗЫВАЮСЬ ОТ НЕКОТОРЫХ ЮРИДИЧЕСКИХ ПРАВ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРАВ НА РЕКЛАМУ, ПРАВА НА ВОЗМЕЩЕНИЕ УБЫТКОВ В СЛУЧАЕ ТРАВМЫ, СМЕРТИ ЛИБО ПОТЕРИ ИЛИ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИМУЩЕСТВА. Я ПОНИМАЮ, ЧТО НАСТОЯЩИЙ ДОКУМЕНТ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЕЩАНИЕМ НЕ ПОДАВАТЬ В СУД, ОСВОБОЖДАТЬ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ВОЗМЕЩАТЬ УЩЕРБ ПО ВСЕМ ПРЕТЕНЗИЯМ.

(б) Я ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЛ(А) ВСЕ НАСТОЯЩЕЕ СОГЛАШЕНИЕ И ПОЛНОСТЬЮ ПОНИМАЮ ВСЕ ЕГО УСЛОВИЯ И ПОЛОЖЕНИЯ. Я ПОДТВЕРЖДАЮ И СОГЛАШАЮСЬ С ТЕМ, ЧТО У МЕНЯ БЫЛА ВОЗМОЖНОСТЬ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ ВСЬ ТЕКСТ СОГЛАШЕНИЯ И ПОЛУЧИТЬ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОЗНИКШИЕ ВОПРОСЫ.

Настоящим я заявляю, гарантирую и подтверждаю Освобождаемым от ответственности сторонам истинность и точность каждого из следующих пунктов:

- Мне уже исполнилось 18 лет, и я имею право заключать договор от своего имени, или, если мне меньше 18 лет, то мой родитель или опекун может заключить договор от моего имени.
- Я прочитал(а) весь текст настоящего Соглашения, понимаю слова и формулировки настоящего Соглашения и соглашаюсь со всеми условиями и положениями настоящего Соглашения.
- Я прочитал(а), понял(а) и соглашаюсь соблюдать Правила и политики проведения мероприятий CrossFit.
- Я осознаю потенциальные опасности и риски, присущие Мероприятию CrossFit, и добровольно участвую в нем.

Имя участника: \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Участник или законный опекун, если Участник не достиг 18 лет:

Как родитель или опекун Участника, чье имя указано выше, я настоящим подтверждаю, что прочитал(а) настоящее Соглашение и принимаю все его положения, по отдельности и целиком, от своего имени (в качестве стороны, непосредственно подписавшей настоящее Соглашение), а также от имени Участника, признавая тем самым, что настоящее Соглашение является безусловно обязательным для меня, Участника и всех наследников, адвокатов, администраторов и уполномоченных агентов — моих и моего Участника. Я заявляю и гарантирую, что мне уже исполнилось 18 лет, я являюсь родителем или законным опекуном вышеуказанного участника и обладаю юридическим основанием для того, чтобы заключить настоящее соглашение, действуя от имени Участника.

Имя родителя/опекуна печатными буквами: \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Формы, продолжение

**СОГЛАШЕНИЕ О СОБЛЮДЕНИИ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ УЧАСТНИКОМ КУРСА 1-ГО УРОВНЯ**

Я понимаю, признаю и принимаю нижеизложенное:

- Все вопросы теста и ответы на них являются исключительной и конфиденциальной собственностью компании CrossFit, LLC и защищены правами на объекты интеллектуальной собственности CrossFit.
- Я обязуюсь не разглашать вопросы теста и ответы на них и не обсуждать какие-либо части содержания материалов теста с кем бы то ни было без предварительного письменного согласия компании CrossFit.
- Я обязуюсь не выносить из помещения, в котором проводится тест, никакие предоставленные мне материалы теста или любые другие материалы, относящиеся к тесту, включая, помимо всего прочего, любые записи или расчеты.
- Я обязуюсь не копировать и не предпринимать попыток сделать копии (путем переписывания от руки, фотокопирования, фотографирования или иным образом) каких бы то ни было материалов теста, включая, помимо всего прочего, какие бы то ни было вопросы или ответы теста.
- Я обязуюсь никому не продавать, не предоставлять по лицензии, не распространять, не дарить и не получать из каких-либо иных источников, кроме компании CrossFit, материалы, вопросы теста или ответы на них.
- Я соглашаюсь с тем, что мои обязательства по настоящему Соглашению сохраняют свою силу и после прохождения теста, а также, если это применимо, по истечении срока действия моего сертификата.
- Я соглашаюсь с тем, что любое нарушение настоящего Соглашения будет считаться нарушением Кодекса поведения, приведенного в Справочнике участника курса 1-го уровня, что станет основанием для запрета на подтверждение моего Сертификата 1-го уровня и на получение мною любых последующих сертификатов CrossFit.

Расшифровка подписи: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_

## 9. ОБНОВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В этом разделе содержится информация об обновлениях, касающихся объема, цели, целей обучения, квалификационных требований, условий получения сертификатов, оплаты участия в Сертификационной программе 1-го уровня и о дате вступления соответствующих изменений в силу.

- Действует с 24 января 2018 г. — Обновлены «Цели обучения»: текст в разделе [1.5. ИТОГИ ПРОХОЖДЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ](#) изменен с «Описывать методы, позволяющие безопасно и эффективно применять Программу CrossFit для обучаемых» на «Безопасно и эффективно реализовать программу CrossFit».
- Действует с 24 января 2018 г. — Обновлены «Условия получения сертификата»: текст в разделе [2.4. УСЛОВИЯ ПОЛУЧЕНИЯ СЕРТИФИКАТА](#) обновлен путем включения дополнительных условий:
  - Согласие с положениями политик, изложенных в Справочнике участника курса 1-го уровня.
  - Согласие на отказ от претензий и освобождение от ответственности.
  - Согласие с положениями Соглашения о конфиденциальности.
  - Оплата в полном объеме стоимости прохождения всех курсов/тестов.
- Действует с 24 января 2018 г. — Обновлены «Квалификационные требования»: текст в разделе [2.1. ПРАВО НА ПРОХОЖДЕНИЕ СЕРТИФИКАЦИИ](#): обновлен, чтобы включить следующие пункты: «не имеющий непогашенных задолженностей по предыдущим сертификационным или специализированным курсам CrossFit; не имеющий текущих судебных споров с компанией CrossFit, LLC; не допускавший документально подтвержденных нарушений Кодекса поведения»;».
- Действует с 24 января 2018 г. — Обновлен «Кодекс поведения»: текст в разделе [2.2. КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ](#): обновлен, чтобы включить следующие пункты: «нарушение положений соглашений о конфиденциальности, например Соглашения о конфиденциальности, подписанного в процессе регистрации на прохождение Сертификационного курса и теста 1-го уровня; распространение кодов скидок, включая скидки на регистрацию на курсы; продажа мест на курсах, например выделенных организатору семинаров CrossFit; ненадлежащее использование названия CrossFit, например реклама услуг CrossFit в отсутствие статуса аффилированного центра; ложное представление сертификатов Тренера CrossFit, в том числе видоизменение или подделка сертификатов тренера».
- Действует с 1 марта 2018 г. — Обновлена политика в отношении повторного прохождения тестов: в разделах [3.4. ПОВТОРНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ТЕСТА: ТЕСТ НЕ ПРОЙДЕН УЧАСТНИКОМ](#) и [3.5. ТОЛЬКО ТЕСТ: УЧАСТНИК РЕШАЕТ НЕ ПРОХОДИТЬ ТЕСТ](#) максимально допустимое число попыток прохождения теста было снижено с неограниченного до четырех (один тест сразу после курса и три попытки повторной сдачи теста) в течение одного года после даты прохождения курса.
- Действует с 1 июня 2018 г. — Обновлен возраст: в разделе [2.1.1. ВОЗРАСТ](#) внесено условие, касающееся минимального возраста участников и указывающее, что лица в возрасте до 14 лет к прохождению курса не допускаются.
- Действует с 15 декабря 2018 г. — В разделе [5.10. ЗАПРОСЫ НА ПРОВЕРКУ РЕЗУЛЬТАТОВ ВРУЧНУЮ](#) установлен новый срок подачи запроса на проверку результатов вручную; теперь он составляет 21 день с момента предоставления результатов теста. Предыдущий срок равнялся 30 дням.
- Действует с 15 декабря 2018 г. — В разделе [5.11. ПОЛИТИКА В ОТНОШЕНИИ АПЕЛЛЯЦИЙ](#) установлен новый срок подачи апелляций; теперь он составляет 21 день с момента предоставления результатов теста. Предыдущий срок равнялся 30 дням.
- Действует с 1 февраля 2019 г. — В разделе [1.7. СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ ТЕСТ 1-ГО УРОВНЯ](#) обновлены данные о текущем минимальном проходном балле для тестов не на английском языке.
- Действует с 1 февраля 2019 г. — В разделе [1.7. СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ ТЕСТ 1-ГО УРОВНЯ](#) обновлены данные об общей продолжительности тестирования, которая составляет 75 минут для тестов, проводимых не на английском языке.

Обновления программы, продолжение

- Действует с 1 февраля 2019 г. — Обновлен раздел [3.3.1. ДОСТУПНЫЕ ЯЗЫКИ](#). Из списка доступных на данный момент языков исключены африкаанс, нидерландский, иврит, исландский и норвежский.
- Действует с 1 февраля 2019 г. — В разделе [2.1. ПРАВО НА ПРОХОЖДЕНИЕ СЕРТИФИКАЦИИ](#) внесено дополнительное обязательное условие получения Сертификата 1-го уровня, а именно: «не допуская документально подтвержденных нарушений [Соглашения о лицензировании тренера CrossFit 1-го уровня](#)».
- Действует с 1 июля 2019 г. — Обновлен раздел [3.4. ПОВТОРНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ТЕСТА: ТЕСТ НЕ ПРОЙДЕН УЧАСТНИКОМ](#). Максимальное количество попыток повторного прохождения теста изменено с трех на две.
- Действует с 1 июля 2019 г. — В разделе [3.5. ТОЛЬКО ТЕСТ: УЧАСТНИК РЕШАЕТ НЕ ПРОХОДИТЬ ТЕСТ](#) максимальное количество попыток прохождения теста изменено с четырех на три. Максимальное количество попыток повторного прохождения теста изменено с трех на две.
- Действует с 14 сентября 2019 г. — В разделе [1.7. СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ ТЕСТ 1-ГО УРОВНЯ](#) изменен минимальный проходной балл для англоязычной версии теста, чтобы отразить выход обновленной версии теста 14 сентября 2019 г.
- Действует с 17 сентября 2019 г. — Раздел [8.3. ОТКАЗ](#) обновлен, чтобы отразить текущую версию документа «Принятие ответственности по рискам / Отказ от претензий / Разглашение информации».
- Действует с 13 января 2020 г. — В разделе [3.1. РЕГИСТРАЦИЯ И ОПЛАТА УЧАСТИЯ](#) обновлены критерии предоставления скидок: текст «находящимися на действительной службе или уволенными в запас военными» изменен на «военнослужащих и ветеранов военной службы США».
- Действует с 23 июня 2020 г. — В разделе [3.1. РЕГИСТРАЦИЯ И ОПЛАТА УЧАСТИЯ](#) удалено следующее положение политики: «В случае регистрации за 14 или менее дней до начала курса стоимость его прохождения увеличивается на 20 %».
- Действует с 1 октября 2020 г. — Добавлен раздел [5.5. ПОДТВЕРЖДЕНИЕ](#). Этот недавно обновленный раздел (ранее — раздел 3.6) содержит описание процесса подтверждения сертификатов, в который добавлен онлайн-курс 1-го уровня.
- Действует с 1 октября 2020 г. — Добавлен раздел [5.5.1. ОНЛАЙН-ПОДТВЕРЖДЕНИЕ](#), включающий информацию об онлайн-курсе 1-го уровня и требованиях к подтверждению путем прохождения онлайн-курса.
- Действует с 1 октября 2020 г. — Добавлен раздел [5.6. ПРОДЛЕНИЕ СРОКА ДЕЙСТВИЯ СЕРТИФИКАТА](#), включающий политику в отношении запросов на продление срока действия имеющихся сертификатов.
- Действует с 1 октября 2020 г. — Добавлен раздел [5.6.1. ПРОЦЕСС ПОДАЧИ ЗАПРОСА НА ПРОДЛЕНИЕ СРОКА ДЕЙСТВИЯ](#), содержащий описание процесса для тренеров, которым требуется запросить продление срока действия имеющегося сертификата CF-L1.