



WOD Q1



kvalifikációs feladat leírása

7 min AMRAP

3, 6, 9, 12... ismétlés

OVERHEAD SQUAT

	ELITE	OPEN	TEAM
NŐI	45 kg	30 kg	35 kg
FÉRFI	60 kg	45 kg	50 kg

BOX JUMP OVER

	ELITE	OPEN	TEAM
NŐI	50 cm	50 cm	50 cm
FÉRFI	60 cm	60 cm	60 cm

Végrehajtás

Kiinduló helyzetben a versenyző a rúdnál állva helyezkedik el, a rudat nem foghatja.

Az óra indulása után a feladatot 3 ismétlés Overhead Squat végrehajtásával kell megkezdeni, majd 3 ismétlés Box Jump Over végrehajtásával kell folytatni.

Ezt követően a gyakorlatokat váltva, hármasával növekvő ismétlésszámokkal (3-3, 6-6, 9-9 és így tovább) kell végrehajtani 7 percen keresztül.

A feladatok sorrendjét felcserélni nem lehet.

Eredmény

A cél a rendelkezésre álló idő alatt a lehető legtöbb szabályos ismétlés végrehajtása, azaz a legmagasabb ismétlésszám elérése.

Az eredményt az adott időn belül végrehajtott szabályos ismétlések összege adja, tehát a magasabb ismétlésszám kerül előrébb a besorolásban.

A szabálytalannak ítélt ismétlések levonásra kerülnek.

Azonos eredmény esetén a versenyzők azonos helyezést érnek el a wodon belül.

Csak a teljesen befejezett gyakorlatok számolhatók bele az eredménybe, a megkezdett, de be nem fejezett gyakorlat nem számít ismétlésnek!

Csapatoknál a tagok egyéni eredményei kerülnek összeadásra és ez az összesített ismétlésszám adja a csapat együttes eredményét, amely alapján a besorolás történik.

Gyakorlatok leírása

Overhead Squat

A gyakorlat indításánál a rúd a talajon helyezkedik el. A versenyző a súlyt tetszőleges módon a feje fölé juttatja, majd a megadott számú guggolást végrehajtja. A felvételt követően a guggolás álló helyzetből indul, azaz a térd, csípő és könyök nyújtott helyzetben van, a fogás szélessége tetszőleges.

Beülve felvétel engedélyezett, amennyiben a guggolás szabályainak megfelel, úgy szabályos ismétlésnek számít.

Guggolás során a versenyző a súlyt folyamatosan a feje fölött tartja, a könyök nyújtva van. Lenti pozícióban a csípő legalább a térd vonalába, vagy annál lejjebb megy, fenti pozícióban a térdet és csípőt ki kell nyújtani. (az utolsó ismétléseknél is!!)

Box Jump Over

A versenyzőnek a dobozra páros lábbal kell felugrania és megérkeznie a doboz tetejére. Ezt követően az ellenkező oldalra tetszőleges módon és technikával (lelépés, leugrás stb.) jut le és ugrik vissza páros lábbal. A gyakorlat végrehajtása során a doboz tetején a térd- és csípőízületet nem kell kinyújtani, a dobozt nem kötelező szemből megtámadni.

Egy ismétlésnek számít: egy szabályos felugrás a dobozra és mindkét láb leérkezése a doboz ellenkező oldalán a talajra.

Videózás szabályai

A kvalifikációs feladat gyakorlatait videóra kell rögzíteni!

Fontos, hogy a felvétel folyamatos és vágatlan legyen.

A felvételen folyamatosan jól láthatónak kell lennie a 7 percet lefelé, vagy felfelé számláló digitális órának, illetve a használt eszközöknek.

A használt súlyt és doboz méretét a felvétel elején, vagy végén szintén jól látható módon kell bemutatni.

A videón a végrehajtott gyakorlatok szabályosságának tisztán láthatónak kell lenni, ezért az OHS-ot kérjük oldalról felvenni, a BJO-t pedig úgy, hogy a videón látható legyen az a két oldal, ahonnan az elugrás és ahova az érkezés történik.

A felvett videókat kérjük megosztó portálra (YouTube) feltölteni és a linket a megadott határidőn belül e-mailben az alábbi címre elküldeni:

hersedebrecen@gmail.com

A beküldött videók linkje mellett kérjük a feladat eredményét is feltüntetni.

Beküldési határidő: 2017. december 10. 24:00 óra

Az ezt követően érkező videókat, nem áll módunkban elfogadni.

A csapatok tagjainak a felvételt külön-külön kell elkészíteniük és feltölteniük, de egy e-mailben kell beküldeni.