



WOD Q2



kvalifikációs feladat leírása

Time cap 3 min.

3 RM Touch'n Go Clean

Végrehajtás

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

A kezdő súly előre felpakolható a rúdra.

Az óra indulása után a versenyzőnek a feladatot a sztenderdben meghatározott szabályok szerint kell teljesítenie.

A megadott időkereten belül bármennyi kísérlet végrehajtható, a súly lefelé és felfelé is pakolható, de ehhez külső segítség nem vehető igénybe, ezt a versenyzőnek önállóan kell elvégezni.

Eredmény

A cél, hogy a rendelkezésre álló időn belül a versenyző megtalálja azt a maximum súlyt, mellyel a 3 ismétléses T'nG felvételt szabályosan végre tudja hajtani.

Csak a teljesen és szabályosan befejezett 3 ismétlés fogadható el eredménynek, részeredmény nincs.

Csak a megadott időkereten belül teljesen befejezett gyakorlat fogadható el, megkezdett, de be nem fejezett gyakorlat nem kerül elfogadásra.

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

Gyakorlatok leírása

3 RM Touch'n Go Clean

(3 ismétléses felvétel, talaj érintéssel, maximum súllyal)

A gyakorlat indításánál a rúd a talajon helyezkedik el, melyet az óra indítása előtt a kezdő súlyra fel lehet pakolni.

A versenyző az első ismétlésnél az előre felpakolt súlyt a talajról indítva felveszi vállra front rack pozícióba.

A súlyt ebben a pozícióban a versenyzőnek kontrollálnia kell, valamint egy időben a térdeknek, csípőnek jól láthatóan nyújtva kell lenniük, a könyököknek a rúd függőleges síkja előtt kell elhelyezkedniük.

Ezt követően a második és harmadik ismétlések előtt a súlyt nem lehet letenni, illetve nem lehet elengedni.

A súlyt vagy a válláról, vagy ölből úgy kell leengednie a talajra, hogy a rúdon lévő tárcsák azt csak egy pillanatra érintik, majd innen újra vissza kell indítani a súlyt és vállra felvenni.

Felvételkor megengedett technikák:

1. helyből felvétel (power clean)
2. guggolásba felvétel (squat clean)

Videózás szabályai

A kvalifikációs feladat gyakorlatát videóra kell rögzíteni!

Fontos, hogy a felvétel folyamatos és vágatlan legyen.

A felvételen folyamatosan jól láthatónak kell lennie a 3 percet lefelé, vagy felfelé számláló digitális órának, illetve a használt eszközöknek.

Az eredményes gyakorlathoz használt súlyt a felvétel végén szintén jól látható módon kell bemutatni.

A videón a végrehajtott gyakorlatok szabályosságának tisztán láthatónak kell lenni, ezért a gyakorlatokat kérjük oldalról felvenni.

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

hrsdebrecen@gmail.com

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

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.