



WOD Q3



kvalifikációs feladat leírása

For time

Time cap: 8 min

Deadlift

20-15-10-5

	ELITE	OPEN	TEAM
NŐI	80 kg	60 kg	70 kg
FÉRFI	100 kg	80 kg	90 kg

Lateral Burpee Over The Bar

5-10-15-20

Végrehajtás

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

Az óra indulása után a versenyző a feladatot 20 ismétlés Deadlift gyakorlattal kezdi meg, majd 5 ismétlés Lateral Burpee Over The Bar gyakorlattal folytatja. Ezt követően 15-10, 10-15 és végül 5-20 ismétlésszámban hajtja végre a gyakorlatokat, a sztenderdben leírtaknak megfelelően, a lehető legrövidebb időn belül.

A feladatok sorrendje és az ismétlésszámok nem felcserélhetők.

Eredmény

A cél, hogy a feladatban meghatározott gyakorlatokat szabályosan, a megadott sorrendben és ismétlésszámmal, valamint a lehető leggyorsabban teljesítse a versenyző.

Amennyiben a versenyző a rendelkezésre álló időn belül nem tudja teljesíteni a feladatot, úgy a fennmaradt ismétlésszámok másodpercre kerülnek átváltásra és a 8 perchez adódnak hozzá.

Az idő mérésénél a perc és az egész másodperc vehető figyelembe.

Aki szabálytalan ismétlést hajt végre, amit a végrehajtás során azonnal nem javít, annak a mért idejéhez 10 mp büntetés kerül hozzáadásra, minden szabálytalanul végrehajtott ismétlés után.

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

Gyakorlatok leírása

Deadlift

A gyakorlat indításánál a rúd a talajon helyezkedik el. A versenyző a rudat két kézzel, tetszőleges fogással fogja és a súlyt egy folyamatos mozdulattal a talajról elemeli addig, amíg a térd és csípő ízület teljesen kiegyenesedik, a vállak a rúd függőleges síkja mögé kerülnek.

A lenti végponton a rúdon lévő tárcsáknak a talajt érinteniük kell.

A végrehajtás során a karok a térdeken kívül helyezkednek el. A sumo elemelés és a talajon történő pattintás nem engedélyezett.

Lateral burpee over the bar

A versenyző a rúd mellett, azzal párhuzamosan, álló helyzetből indul.

Innen tetszőleges módon hasra veti magát úgy, hogy a mellkas és a combok is érintik a talajt, majd bármilyen módon visszajut álló helyzetbe. Itt nem kell felegyenesednie (nem kell a térd, csípő ízületet nyújtani) és a fej felett tapsolnia.

Ezt követően a rúdon páros lábban kell átugrania, bármilyen irányból. A lábak egyszerre és a rúd felett haladnak át, a rudat nem érinthetik. A lábakat zárni nem kell. Az átugráskor a lábaknak előbb kell a talajra érkezni, mint a kezeknek!

Ezt követően a versenyző a rúddal párhuzamos helyzetből folytatja a feladatot, a megadott ismétlésszámig.

Egy ismétlésnek számít: burpee+átugrás, azaz a feladat átugrással fejeződik be, a sorrend nem felcserélhető. Tehát ha valaki átugrással indítja a gyakorlatot, az nem számít bele az adott ismétlésszámba, ha nem átugrással fejezi be, akkor az érvénytelen ismétlésnek minősül!

Videózás szabályai

A kvalifikációs feladat gyakorlatait videóra kell rögzíteni!

Fontos, hogy a felvétel folyamatos és vágatlan legyen.

A felvételen folyamatosan jól láthatónak kell lennie az időt felfelé számláló digitális órának, illetve a használt eszközöknek.

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

A videón a végrehajtott gyakorlatok szabályosságának tisztán láthatónak kell lenniük, ezért a DL-et kérjük oldalról felvenni, a Burpee-t pedig ehhez képest a sztenderdben meghatározott módon úgy kell végrehajtani, hogy a versenyző arccal a kamera irányába nézzen a rúd mindkét oldalán!

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.