

# KvadTraining Championship 2020

## "Winter Is Coming"

### Økt 1 - Capacity

#### Fitness

#### RX

##### AMRAP 30

- 10 10m shuttle run
- 24 air squat
- 10 10m shuttle run
- 20 sit ups
- 10 10m shuttle run
- 16 burpees



**KVADTRAINING**  
CHAMPIONSHIP  
ONLINE 2020

#### Scaled

##### AMRAP 20

- 8 10m shuttle run
- 20 air squat
- 8 10m shuttle run
- 16 sit ups
- 8 10m shuttle run
- 12 burpees

**Score:** Max antall reps på angitt tid

**1 runde (RX):** 90

**1 runde (Scaled):** 72

## Generelle retningslinjer

### Standard for øvelser

[Standard for 2020 fra NOR3F \(Vanlig\)](#)

[Standard for 2020 fra NOR3F \(Skalerte øvelser\)](#)

### Dømming og video

Vi anbefaler å ha en dommer som kan telle reps og korrigere om du ikke følger standarden.

Dette er likevel ikke et krav da vi skjønner at det kan være vanskelig å få til nå.

Når du filmer er det viktig at du klart og tydelig ser evt. monitorer.

Sørg også for at vi ser tydelig utførelse og krav av alle øvelser.

Du MÅ ha en timer synlig! Enten en som står et sted i bildet, eller bruk en app som WodProof.

### Innlevering av økt og videodømming

Resultat må legges inn på Competition Corner innen fredag 27.11 kl. 21.00.

Hvis du tror du kan komme topp 10 på økta MÅ du også legge ved link til YouTube-video innen 21.00

Hvis du er usikker, legg til video uansett. Link skal legges til når du registrerer resultat.

Denne linken legger du til inne på Competition Corner når du logger resultatet ditt der.

Legg til video på youtube som "Ikke oppført". Da er det kun de med link som kan se den.

### Annonsering av resultat og rettfærdig konkurranse

For å sørge for rettfærdig resultat vil video av de beste i hver klasse sees gjennom fredag kveld og lørdag

Dette mener vi vil føre til en rettfærdig konkurranse.

Vi håper selvfølgelig at alle vil registrere inn riktig resultat slik at dere bidrar til en rettfærdig konkurranse!

Resultat av økt 1-3 vil annonseres på vårt update show 29.11 kl. 18.00.