

KvadTraining Championship 2020

"Mobility Tarzan"

Økt 4 - Skill

Fitness

RX

AMRAP 9

-10 Double unders
-2 alt. pistol squats
-3m handstand walk

-20 Double unders
-4 alt. pistol squats
-6m handstand walk

-30 Double unders
-6 alt. pistol squats
-9m handstand walk
etc...



KVADTRAINING
— CHAMPIONSHIP —
ONLINE 2020

Scaled

AMRAP 9

-10 Single unders
-4 Narrow squats
-4 Shoulder touches in plank

-20 Single unders
-8 Narrow squats
-8 Shoulder touches in plank

-30 Single unders
-12 Narrow squats
-12 Shoulder touches in plank
etc...

Score: Max antall reps på 9 min

RX: Double unders øker med 10 reps hver runde. Alt. pistol squats øker med 2. HSW øker med 3m

RX: Må gå 3m segmenter eller mer på HSW hver runde. Merk opp dette.

Scaled: Single unders øker med 10 reps hver runde. Narrow squats og shoulder touches øker med 4.

Scaled: Stå med føttene helt inntil hverandre på narrow squats. Gå så dypt du klarer og så opp igjen.

Scaled: Stå i i toppen av en push up posisjon og touch annenhver skulder med motsatt hånd.

Merk: For å få godkjent HSW, må du over linjen med begge hender.

Vær nøye med god utførelse på hver rep! Under parallell i squat snatch, og strekk helt ut før du bytter hånd. Du velger selv alltid hvilken arm du ønsker å begynne med.

Bruk teip for å markere høyde på tauet, og touch denne teipen for hver RC.

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 vi klart og tydelig kan se utførelse 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 04.12 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.

Hvis du har mye musikk på så anbefaler vi deg å ta av lyden på videoen, så ikke youtube sperrer 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 4-6 og annonsering av vinnere vil annonseres på vårt update show på kvelden 06.12

Mer eksakt tidspunkt for KvadStudio vil komme via våre sosiale medier.

Hvis du har spørsmål om utførelse av økta eller om konkurransen, send mail til info@kvadtraining.com