

# KvadTraining Championship 2020

## "Dobbel Jan"

### Økt 5 - Mixed Modal

#### Fitness

#### RX

##### For time

- 40 10m shuttle runs
- 35 Push ups
- 30 Lunges
- 50 Line jumps
- 20 jack knife sit ups
- 15 Burpee to reverse burpee
- 10 Jumping air squats
- 5 Strict HSPU



#### Scaled

##### For time

- 40 10m shuttle runs
- 35 Push ups, 70cm box
- 30 Lunges
- 50 Line jumps
- 20 Sit ups
- 15 Burpees
- 10 Jumping air squats
- 5 Push ups

**Score:** For time. Desto kortere tid, desto bedre resultat. Ingen timecap på økta.

Line jumps: Hopp med samlede bein over og tilbake på en linje. Vi anbefaler å hoppe sidelengs langs linja. Ingen krav til å strekke ut.

Jack knife sit ups: Bein og armer MÅ i bakken mellom hver rep. Deretter samles de på toppen og hender toucher ytterst på foten.

Burpee to reverse burpee: Ned i en burpee, rull rundt og opp som i en reverse burpee. Dette er 1 rep

Jumping air squats: Må strekke ut og begge føttene må forlate bakken helt for at repetisjonen skal godkjennes.

## 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 rettferdig konkurranse

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

Dette mener vi vil føre til en rettferdig konkurranse.

Vi håper selvfølgelig at alle vil registrere inn riktig resultat slik at dere bidrar til en rettferdig 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](mailto:info@kvadtraining.com)