

KvadTraining Championship 2020

"Drama Queen"

Økt 6 - Power

Fitness

RX

2 rounds for time

-20 Burpee over line

-30 Squat jump over line

TC: 4min



KVADTRAINING
CHAMPIONSHIP
ONLINE 2020

Scaled

2 rounds for time

-20 Burpee over line

-30 Squat jump over line

TC: 4min

Score: For time. Desto kortere tid, desto bedre resultat. 4min timecap.

Dette er en sprint! En kort økt hvor syra kommer kjapt, men det gjelder å bare holde ut!

Burpee over line: Gjør en burpee og hopp deretter over linja. Trenger ikke strekke ut

Squat jump over line: Du hopper fram og over en linje, og deretter baklengs for å kommer over samme linje.

Du må gå under parallell hver gang, men du trenger ikke strekke deg ut for hver repetisjon.

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