

FELADATOK LEÍRÁSA

SZTENDERDEK

1. WOD – BeStrong Kondipark

Nem csak az erő, a taktika is számít!

Az 1. WOD a BeStrong mobil kondiparkján, szabadtéren zajlik, amelyet minden versenyzőnek teljesíteni kell. Az egyes feladatoknál 1 perc alatt a legtöbb szabályos ismétlésszámot kell elérni. A feladatok között 30 másodperc pihenőidő áll rendelkezésre. A feladat végrehajtását meg lehet szakítani, de a pihenőidő a 1 perces feladat végrehajtás időmérését nem állítja meg.

Húzódkodás:

A versenyző nyújtott karú függésből indulva, tetszőleges fogással (alsó, felső madárfogás, váltott fogás...) és technikával (military, kipping, butterfly...), egy folyamatos mozdulattal felhúzza magát, amíg az álla a rúd fölé nem kerül. Minden ismétlés nyújtott karú függésből (nyújtott könyök) indul és az áll a rúd fölé kerülésével ér véget.

Tolódkodás:

A versenyző nyújtott kartámaszból (nyújtott könyök) karhajlítást végez, amíg a váll a könyökkel egy vonalba, vagy az alá nem kerül, innen karnyújtást hajt végre a kiinduló helyzetig.

Medicinlabda dobás guggolással:

A wall ball hölgyeknek 6 kg, férfiaknak 9 kg.

A versenyző a wall ball-t kézben tartva állásból guggolással kezdi meg a gyakorlatot, majd onnan egy folyamatos mozdulattal felállva, a labdával el kell találnia a meghatározott magasságban lévő célpontot („wallball target”-et). Az innen visszaérkező labdát elkapva, a feladatot a megadott időkeretig kell folytatni. A guggolás alsó pontján a versenyző csípője legalább a térd vízszintes vonalába, vagy az alá kell, hogy kerüljön.

Traktorgumi forgatás:

A versenyző a traktorgumit a kijelölt helyről lapjával forgatja át, a 1 perces időkeret alatt 2 forgatásonként vált irányt.

WOD - Concept2

A 2. WOD a három Concept2 gépen zajlik majd a Kiképző Központ tornatermében.

A versenyzőknek 12 perc áll rendelkezésükre, hogy az eszközönként előre meghatározott távolságot leküzdjék. Az eszközök használatának sorrendje kötött, Ski Erg, Row, Bike Erg. Az eredményeket és a versenyzők teljesítményét valós időben egy kivetítőn követhetjük majd figyelemmel.

A feladatot mindenkinek teljesíteni kell. A végrehajtást meg lehet szakítani, lehet pihenni, de a pihenőidő alatt a 12 perces szintidőt mérő órát nem állítjuk meg.

A feladat értékelésének alapját a teljes táv leküzdésének ideje adja. Amennyiben a versenyző a meghatározott időkereten belül a feladatokat nem tudja végrehajtani, úgy a feladat vége jel pillanatában mért távolság lesz az értékelés alapja az egyéni és a csapatversenyben is.

3. WOD – CrossTraining

A 3. WOD feladatai is a Kiképző Központ tornatermében kerülnek végrehajtásra.

A feladatsort minden versenyzőnek teljesítenie kell, melyre 10 perc szintidő áll rendelkezésre. Az nyer, aki a meghatározott időn belül a legtöbb ismétlésszámot hajtja végre a feladatsorban. Amennyiben a versenyző a feladatsor egyik vagy több feladatát nem tudja végrehajtani akkor tovább haladhat a következőre, viszont az adott feladat kötött ismétlésszámait büntető pontokra váltja át a bíró. Egy ismétlés kihagyása 2 pont büntetést jelent. A feladat végén az érvényesen végrehajtott ismétlésekből a felszámolt büntetőpontok kivonásra kerülnek. Kizárással nem jár az egyes feladatok kihagyása, de a büntetőpontok miatt nullázhatja a versenyző az eredményét.

Kötélmászás: (CSAK FÉRFIAKNAK)

Az 5 méter hosszúságú kötelet szabadon választott technikával csak a férfiaknak a meghatározott ismétlésszámmal kell megmászni.

Ingafutás:

Hölgyeknek és férfiaknak. A feladat a kötel vonalából indul. A nők az első végrehajtást az óra jelzésére kezdik meg. A végrehajtás során a távolságokat jelölő vonalakon mindkét lábbal át kell lépni. A táv, amely 1 hosszt jelöl a feladat leírásában 8m.

Lábemelés nyújtóhoz:

A végrehajtáshoz a versenyző felkapaszkodik a nyújtóra felső madár fogással. A gyakorlat alsó pozíciójában a bokáknak hátra kell, hogy lendüljenek a nyújtó függőleges síkja mögé, illetve felső pozícióban mindkét cipő orrával egyszerre kell, hogy megérintse a nyújtót a két kéz között. Bármilyen kipping technika megengedett a végrehajtásban.

Elemelés:

Hölgyeknek 40 kg, férfiaknak 60 kg az olimpiai rúd tárcsákkal, melyet a talajtól kell elemelni. A versenyző a kijelölt területen elhelyezett rudat két kézzel megfogja és a súlyt egy folyamatos mozdulattal a talajról elemeli, addig amíg a térd és csípő ízület teljesen kiegyenesedik, a vállak a rúd vonala mögé kerülnek.

A lenti végponton a rúdon lévő tárcsáknak a talajt érinteniük kell. A végrehajtás során a karok a lábakon kívül helyezkednek el. A sumo elemelés és a talajon történő pattintás nem engedélyezett.

Burpee dobozon átugrással:

Hölgyeknek 50 cm, férfiaknak 60 cm a doboz magassága.

A versenyző a pályán elhelyezett dobozhoz érkezik, amely mellett tetszőleges pozícióban végrehajt 1 burpee-t. Ezt követően páros lábbal kell felugrania a dobozra, majd átkerülnie a doboz túoldalára.

A felugrás során a két lábnak egyszerre kell elhagynia a talajt és egyszerre kell a doboz felületére érkeznie. Az átkerülés már tetszőleges technikával hajtható végre, pl. leugrás vagy lelépés. Ez számít egy ismétlésnek.

A doboz tetején a térd- és csípőizületet nem szükséges kinyújtani, azaz nem kell beleállni a felugrásba.

Amerikai swing: Hölgyeknek 16 kg, férfiaknak 24 kg a kettlebell súlya.

A versenyző a kettlebell „fülét” két kézzel megfogja és a feje fölé lendíti egy folyamatos mozdulattal. Az alsó végponton a bellnek jól láthatóan át kell haladnia a versenyző lábai között. A felső végponton a bell a fej fölött van, a térdnek, csípőnek, könyököknek egy időben, jól láthatóan nyújtva kell lenniük, és a karoknak legalább a fül vonalában vagy hátrébb kell elhelyezkedniük.

További kérdésekben a technikai értekezlet az irányadó.