

CrossFit Leikarnir 2012 - Greinar

Einstaklingskeppni kvenna og karla:

WOD 1: Þol

AMRAP á 6 mín:

15 kcal Róður
15 Kassahopp 60/45 cm

Fjöldi umferða + endurtekninga ræður úrslitum

9 mínútna pása

WOD 2: Styrkur

6 mín:

Keppandi þarf að ná hámarksþyngd sinni í framhnébeygju af rekka innan tímarammans. Keppandi sér sjálfur um að setja lóð á stöng. Grip á stöng að eigin vali.

Mesta þyngd ræður úrslitum.

9 mínútna pása

WOD 3: Tækni og úthald

AMRAP 12 mín:

Keppandi hefur 12 mínútur til að taka eins margar endurtekningar og hann getur af stiganum:

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 af:

Power Clean 45/30 kg
Burpees yfir stöng
Ketilbjöllusveiflur 24/16 kg.

Ef keppandi nær að klára stigann innan tímarammans byrjar hann aftur á byrjun stigans þ.e.a.s. 10 endurtekningum og svo koll af kolli þar til tíma lýkur.

Fjöldi endurtekninga ræður úrslitum.

Stigagjöf:

Gefin eru stig (1 sæti = 1 stig o.s.frv) fyrir hvert WOD / Ef fleiri en einn ná sama árangri í WODinu fá þeir aðilar lægra skorið. Ef ekki verður hægt að skera um úrslit með hefðbundum leiðum verður óvæntur bráðabani í lok keppni.

CrossFit Leikarnir 2012 - Greinar

Parakeppni:

WOD 1a:

AMRAP á 12 mín:

- 30 Wall balls 20/14 lbs, 3/2,7m
- 30 Ketilbjöllusveiflur 24/16 kg
- 30 Kassahopp 60/45cm.

Keppendur skiptast á að taka eina og eina grein, t.d. tekur aðili 1 30 wall ball, aðili 2 tekur þá 30 KB sveiflur, aðili 1 30 kassahopp, aðili 2 svo 30 wall ball o.s.frv.

WOD 1b:

Á tíma:

- 90 Réttstöðulyftur 70/50kg

Réttstöðulyfturnar eru teknar í beinu framhaldi af WODi 1a. Parið má skipta þessum 90 endurtekningum á milli sín að vild, aðeins annar aðilinn má gera í einu.

Sameiginlegur árangur í báðum WODum ræður úrslitum, fjöldi endurtekninga í WODi 1a og tími í WODi 1b.

Stigagjöf:

Gefin eru stig (1 sæti = 1 stig o.s.frv) fyrir hvert WOD / Ef fleiri en eitt par ná sama árangri í WODinu fá þau pör lægra skorið. Ef ekki verður hægt að skera um úrslit með hefðbundum leiðum verður óvæntur bráðabani í lok keppni.

CrossFit Leikarnir 2012 - Greinar

Liðakeppni kvenna og karla:

WOD:

Á tíma:

- 1) 25 Wall balls 20/14 lbs, 3/2,7 m
- 2) 25 Kassahopp 60/45 cm
- 3) 25 Ground to over head 40/30 kg
- 4) 25 Burpees
- 5) 25 Ketilbjöllusveiflur 24/16 kg.

Fyrirkomulagið er eltingarleikur, þ.e.a.s liðsmaður 1 byrjar á æfingu 1 og þegar hann hefur lokið sér af og byrjar á æfingu 2 þá má liðsmaður 2 byrja á æfingu 1, þannig gengur þetta koll af kolli þangað til að allir liðsmenn hafa lokið öllum æfingum. Aðeins einn liðsmaður má vera í hverri grein í einu.

Stigagjöf:

Gefin eru stig (1 sæti = 1 stig o.s.frv) fyrir hvert WOD / Ef fleiri en eitt lið ná sama árangri í WODinu fá þau lið lægra skorið. Ef lið eru jöfn í efstu þremur sætum verður óvæntur bráðabani í lok keppni.