

# Országos Amatőr Funkcionális Cross verseny

2018.11.17

## A verseny tematikája:

A verseny egy három fordulóból álló WOD-ot tartalmaz, amit eredmény hirdetés követ.

Az első WOD-ot minden versenyzőnek teljesíteni kell a továbbjutáshoz. Ez 4 fős hullámokban zajlik egy-egy 10 perces WOD keretein belül.

Miután minden induló teljesítette az első hullámot, kiértékelésre kerül az első 8 személy, aki részt vehet a második WOD-ban, hasonlóan az előzőben itt is 4 fő fog egyszerre versenyezni. Ezt követően az első 4 személy jut tovább az utolsó WOD-ig, ami után egyértelművé válik a végső rangsor.

A WOD-ok szisztémáját nem tesszük közzé, csak a versenyen előforduló gyakorlatokat és azok szabályait. A standardok áttanulmányozását minden induló figyelmébe ajánlom, ennek elmulasztása nem menti fel a résztvevőt az esetleges félreértéseknél. Minden versenyzőt egyéni bíró fog értékelni.

## Az első hullámban előforduló gyakorlatok:

**Strict Ring Dip:** A versenyző a gyűrűn test mellett lezárt nyújtott karokkal és összeszorított nyújtott lábakkal egy tolózkodó állásból kiindulva behajlítja a könyök ízületet addig, amíg a váll vízszintes vonala legalább a könyök vízszintes vonala alá ér be, majd lendületvétel nélkül egy teljes függőleges pozícióig nyújtja vissza a karokat. A lendületvétel, az ereszkedés minimum mélységének be nem tartása és a teljes karnyúlás elhagyása érvénytelen ismétlésnek minősül.

**Wall Ball Shot:** A versenyző egy erre kijelölt medicin labdát emel a mellkasa elé elvégez egy egész tartományos guggolást, ahol a csípő vízszintes vonala legalább a térd vízszintes vonala alá érkezik. Ebből lendületesen felállva eltalál egy 3 méter magasságban lévő korongot. A felegyenesedést követően a lábujjhegyre való kiállás engedélyezett, amíg a résztvevő nem ugrik fel. A guggolás minimum mélységének be nem tartása, a célpont el nem találása vagy annak nem érintése a labdával és a lábak talajtól való elválása érvénytelen ismétlésnek minősül.

**Bar Pull-Up:** A versenyző nyújtott karral, felsőmadár fogásban függeszkedő állapotot vesz fel a felső "bar"-on úgy, hogy a lába nem érinti a talajt. Ebből az állapotból egy egyenes húzás, kipping vagy butterfly technika segítségével az álla alá húzza a függeszkedő rudat, majd ebből a pozícióból visszaengedi magát egy teljes karnyúlásig. A karok nem teljes kinyúlása és a rúd áll alá húzásának elhagyása érvénytelen ismétlésnek minősül.

**Cluster BOB (Burpee over bar):** Ez egy összetett gyakorlat. A versenyző először elvégez egy "clustert", azaz a talajról elemeli az erre előre összeszerelt olimpiai rudat, amit egy lökés követ, majd egy egész tartományos guggolás úgy hogy a rúd a versenyző vállain fekszik (front rack). A guggolás során a minimum ponton a csípő vízszintes vonalának a térd vízszintes vonala alá kell érnie. A kiegyenesedést követve a versenyző feltolja magától a rudat függőleges irányba, ahol a karok, a lábak és a törzs teljesen kinyúlnak. Innen leteszi

a versenyző a rudat a talajra, majd elvégez egy "burpee over bar"-t, azaz a rúddal párhuzamosan leereszkedik a talajra úgy, hogy a kezek egyszerre érnek földet és a lábakkal párban hátra szökken. A comboknak és a mellkasnak érintenie kell a talajt, majd innen egy karból indított tolást követően egyszerre felhúzza a lábait, páros lábbal átugorja a rudat és páros lábbal érkezik a talajra.

A cluster-nél a guggolás mélységének be nem tartása, a kar, a lábak és a törzs teljes nyúlásának elhagyása és a rúd eldobása érvénytelen ismétlésnek minősül. A burpee over bar esetében az indításnál a kezek és a lábak nem párban történő talajra érkezése, a comb és mellkas érintésének elhagyása, a lábak nem párban történő felérékezése és a páros lábról történő ugrás kihagyása érvénytelen ismétlésnek minősül. Amennyiben az ugrást követően a láb a rúd alá ütközik, az érvénytelen ismétlésnek minősül.

## **A második és harmadik hullámban előforduló gyakorlatok:**

**DU (Double under):** A versenyző a magasságának és a karhossznak megfelelően beállítja az ugrálókötél hosszát, majd elkezdi hajtani azt úgy, hogy egy páros lábról elindított ugrás alatt kétszer tudja áthajtani a talpak alatt. A nem páros lábról indított ugrás és a lábba akadt ismétlés érvénytelennek minősül.

**HRPU (Hands release push-up):** A versenyző hason fekvő pozícióba fekszik, ahol a lábak nyújtott, természetes állapotukban vannak, a kezek pedig a váll mellett elhelyezkedve nyitott tenyérrel a talajon. Ebből a pozícióból egy erőteljes tolással teljes karnyúlásig tolja a törzset és vele egyszerre emeli a lábakat, majd behajlítja a karokat, visszakerül a kiinduló helyzetbe és egy pillanatra elengedi mindkét tenyerét a talajról, ebből újra indítva a következő ismétlést. A karok teljes nyúlásának elhagyása, a törzs és lábak nem szinkronban való elválása a talajtól, illetve a fekvő pozícióban a kezek el nem emelése érvénytelen ismétlésnek minősül.

**AKBS (American Kettlebell Swing):** A versenyző megfogja a kettlebell két "szarvát" majd egy hátra lendítésből elindulva a feje fölé lendíti azt egészen addig, amíg a karok, a törzs és a lábak teljes nyúlása egy függőleges vonalat alkotnak. Ebből a pozícióból előre engedi az eszközt addig, amíg az a térd vonalak mögé nem ér, majd ebből a lendületből indítja a következő ismétlést. A gyakorlatot a lábak előtti és a lábak mögötti kiindulópontból is el lehet indítani amennyiben a lendítés pontja a térd mögött van. A karok nem függőlegesig lendítése, a csúcsponton a lábak, a törzs és a karok teljes nyúlásának elhagyása, és az adott ismétlés alatt az alapállás elvesztése érvénytelen ismétlésnek minősül.

**Thruster:** A versenyző az erre előre összeszerelt olimpiai rudat tetszőleges módon egy "front rack" pozícióba helyezi a vállakra, majd ebből egy egész tartományos "front squat"-ot végez, ahol a minimum ponton a csípő vízszintes vonala legalább a térd vízszintes vonala alá ér be. A kiegyenesedést követően a versenyző feltolja magától a rudat függőleges irányba, ahol a karok, a lábak, és a törzs teljes nyúlást végeznek. Ebből a pozícióból visszaengedi a rudat a vállaira, majd elindítja a következő ismétlést. A gyakorlat első ismétlésénél lehetőség van "squat clean"-ben kezdeni. A guggolás mélységének be nem tartása, a csúcsponton a kar, a lábak és a törzs teljes nyúlásának elhagyása érvénytelen ismétlésnek minősül.

**OHS (Overhead Squat):** A versenyző tetszőleges fogásszélességgel a feje fölé emeli az erre előre összeszerelt olimpiai rudat egészen addig, amíg a karok teljesen kinyúlnak. Ebből a pozícióból elvégez egy egész tartományos guggolást ahol a minimum ponton a csípő

vízszintes vonala legalább a térd vízszintes vonala alá ér, majd felegyenesedik addig, amíg a lábak és a törzs kinyúlik. A karok ki nem nyúlása, a guggolás mélyégének be nem tartása és a kiegyenesedett állapotban a csípő betolásának elhagyása érvénytelen ismétlésnek minősül.

**HRDL (Hand release deadlift):** A versenyző az erre előre összeszerelt olimpiai rudat tetszőleges fogással (overhand, alternative, hook grip), hogy a lábai a karok között helyezkednek el. Ebből a pozícióból elemeli a rudat egészen addig, amíg a lábak és a törzs teljesen kiegyenesednek, majd leengedi azt a talaj érintéséig. A letétel után a résztvevőnek jól láthatóan ki kell nyitni a tenyereit, hogy a fogást minden ismétlésnél megtörje. Az ismétlés a rúd letételéig tart, nem pedig a kiegyenesedésig. A lábak karon kívül elhelyezése, a csúcsponton a lábak és a törzs teljes nyúlásának elhagyása, a rúd eldobása és az újra indító pozícióban a tenyerek ki nem nyitása érvénytelen ismétlésnek minősül. Gurtni nem engedélyezett.

**BFBJO (Box facing burpee box jump over):** Ez egy összetett gyakorlat. A versenyző szemben áll a box-szal, majd elvégez egy "burpee"-t, azaz leereszkedik a talajra úgy, hogy a kezek egyszerre érnek földet és a lábakkal párban hátra szökken. A comboknak és a mellkasnak érintenie kell a talajt majd innen egy karból indított tolást követően egyszerre felhúzza a lábait és páros lábbal felugrik, vagy érintés nélkül átugorja az erre kijelölt box-ot. A doboz érintése után engedélyezett a lelépés. A burpee esetében a kezek és a lábak nem párban történő talajra érkezése, a comb és mellkas érintésének elhagyása, a lábak nem párban történő felérkezése és a nem páros lábról való dobozra ugrás érvénytelen ismétlésnek minősül.

Sikeres versenyzést kívánunk!

tiÉD a sport Alapítvány