



# UMB Crossfit game 2017

**6.12.2017**

Pripravili sme pre Vás **UMB Crossfit game 2017** súťaž, kde si preveríte svoje možnosti. Bude to 6.12.2017 od 19,00 do 22,00 hod. v hlavnej telocvični (T037) KTVŠ FF UMB. Prezentácia sa začne od 18,00- 18,45 hod.

## Pravidlá:

- prihlasovanie sa elektronickou formou na [www.kondicnytrener.sk](http://www.kondicnytrener.sk)
- súťaž štvorčlenných tímov (muži, ženy), ale aj jednotlivcov
- tím je hodnotený za súčet časov prvých troch členom tímu
- vyhlásené budú výsledky tímov, ako aj najlepších jednotlivcov
- je potrebné vykonať všetky disciplíny v čo najkratšom čase

## Disciplíny:

- 3 x okruh v telocvični
- 30x Mŕtvy ťah 20 kg (ženy 10 kg)
- 20 x Kľuk (hrudník až na zem – crossfit kľuk)
- 30 x Sed ľah
- 20 x Výrazový tlak s 20 kg kotúčom (ženy 10 kg)
- 30 x Výskok na lavičku
- 6 x 20 m nosenie vreca (alebo AQUAHIT)
- 20 x Burpees (angličák)

