

Calificări Marea Finală DY GAMES 2022

- Calificările vor fi în sistemul clasic DY Games, cât mai multe repetări în 8 minute.
- Cele 8 minute sunt împărțite în 6 exerciții de câte 80 de secunde fiecare.
- La finalul celor 80 de secunde, arbitrul va fluiera și va fi o pauză de 10 secunde pentru ca arbitrii să noteze numărul de repetări executate de către concurenți și concurenții să se pregătească de următorul exercițiu. Aceștia nu au voie să se apuce de următorul exercițiu până nu aud fluierul arbitrului.
- Fiecare repetare reprezintă un punct.

Se vor califica în finală cele mai bune 10 rezultate din cele 2 serii de concurs.

PROBELE DIN CALIFICĂRI :

Fete:

Proba 1. Sărituri peste cutie cu Burpees: 40Cm înălțime

Concurentul face un burpee sare pe cutie cu ambele picioare, apoi coboară pe cealaltă parte, face burpee și sare înapoi pe cutie.

Atenție!

- 1 repetare înseamnă 1 burpee și săritura pe cutie.
- **Se punctează repetările în care concurentul are picioarele perfect întinse la burpee și sare cu ambele picioare pe cutie**
- Nu se vor puncta repetările incomplete.

Proba 2. - Weighted sit-ups – 10 kg

Din culcat pe spate, duci discul spre înapoi atingând solul apoi te ridici cu el pana deasupra capului. Discul trebuie ridicat pana când va fi perpendicular pe sol și brațele vor fi in dreptul urechilor. Poziția trunchiului trebuie sa fie dreapta!

Atenție !

- **Nu se vor puncta repetarile in care picioarele se ridica de pe sol**
- **Nu se vor puncta repetarile in care brațele vor fi duse spre înainte**

- Nu se vor puncta repetările în care Discul nu atinge solul
- Nu este necesar să ții Brațele perfect drepte deasupra capului. Se permite ca brațele să fie ușor îndoite

Proba 3. Smuls KB cu 1 braț – 10KG

- Concurentul ia KB de jos și îl ridică cu un singur braț sus deasupra capului. La fiecare repetare, va schimba brațul cu care ridică greutatea. Este permisă schimbarea KB în coborâre dintr-un braț în celălalt, cu condiția ca KB să atingă solul înainte de a începe ridicarea lui. În ridicare brațul trebuie să ajungă în dreptul urechii iar KB va fi lipit de antebraț.

Atenție!

- Nu se vor puncta repetările în care KB nu atinge solul în coborâre și în urcare nu ajunge deasupra capului cu brațul perfect întins.
- Nu ai voie să te ajuți cu brațul liber. Nu ai voie să te sprijini cu brațul de genunchi

Proba 4. Alergare 7,5 m

Se va puncta fiecare atingere de disc. Discurile vor fi poziționate de fiecare parte a culoarului.

Atenție!

- Nu se punctează repetările în care Discul nu este atins

Proba 5. Slam ball – 6kg

. Bila se ridică deasupra capului și se trânteste pe podea.

Atenție!

- Se punctează doar repetările în care mingea trece deasupra capului și se trânteste pe podea.
- Nu se punctează repetările în care mingea este condusă spre sol.
- Nu se punctează repetările în care concurentul execută mișcarea cu corpul paralel cu solul. Trebuie să te ridici și corpul aproape drept

Proba 6. Squat & Press: 15 KG

Se pleacă cu bara de la nivelul pieptului, se coboară în genuflexiune până concurentul atinge stepperul și în ridicare împinge bara până când brațele vor fi perfect întinse și bara ajunge deasupra capului.

Atenție!

- Nu se vor puncta repetările din săritura în care concurentul nu atinge stepperul sau acesta nu întinde brațele.
- Nu se vor puncta repetările în care bara nu va ajunge perfect sus deasupra capului. Dacă brațele sunt întinse și bara nu ajunge deasupra capului repetarea nu se considera corectă
- Concurentul poate lăsa bara jos oricând simte nevoia, dar când se reapucă trebuie să pună întâi bara la piept și apoi să se așeze pe Stepper pentru a avea o repetare validă.

*Vor fi 10 secunde de pauză la fiecare 80 de secunde de execuție, pentru ca arbitrul să aibă timp să noteze repetările și să poată fi 100% atenți la execuția următorului exercițiu. Concurentul are timp să se pregătească de următorul exercițiu.

BĂIEȚI

Proba 1. Sărituri peste cutie cu Burpees: 60cm înălțime

Concurentul face un burpee sare pe cutie cu ambele picioare, apoi coboară pe cealaltă parte, face burpee și sare înapoi pe cutie.

Atenție!

- 1 repetare înseamnă 1 burpee și săritura pe cutie.
- Se punctează repetările în care concurentul are picioarele perfect întinse la burpee și sare cu ambele picioare pe cutie
- Nu se vor puncta repetările incomplete. .

Proba 2. - Weighted sit-ups – 20 kg

Din culcat pe spate, duci discul spre înapoi atingând solul apoi te ridici cu el până deasupra capului. Discul trebuie ridicat până când va fi perpendicular pe sol și brațele vor fi în dreptul urechilor. Poziția trunchiului trebuie să fie dreaptă!

Atenție !

- Nu se vor puncta repetările în care picioarele se ridică de pe sol
- Nu se vor puncta repetările în care brațele vor fi duse spre înainte
- Nu se vor puncta repetările în care Discul nu atinge solul
- Nu este necesar să ții Brațele perfect drepte deasupra capului. Se permite ca brațele să fie ușor îndoite

Proba 3. Smuls KB cu 1 braț : 20kg

- Concurentul ia KB de jos și îl ridică cu un singur braț sus deasupra capului. La fiecare repetare, va schimba brațul cu care ridică greutatea. Este permisă schimbarea KB în coborâre dintr-un braț în celălalt, cu condiția ca KB să atingă solul înainte de a începe ridicarea lui. În ridicare brațul trebuie să ajungă în dreptul urechii iar KB va fi lipit de antebraț.

Atenție!

- Nu se vor puncta repetările în care KB nu atinge solul în coborâre și în urcare nu ajunge deasupra capului cu brațul perfect întins.
- Nu ai voie să te ajuți cu brațul liber. Nu ai voie să te sprijini cu brațul de genunchi

Proba 4. Alergare 7,5 m.

Se pleacă cu mâna pe disc și se sprintează până la următorul disc aflat pe culoarul tău, apoi te întorci. Se va puncta fiecare atingere de disc din ambele capete ale culoarului.

Proba 5. Slam ball : 9kg

Bila se ia de jos se ridică deasupra capului și se trânteste pe podea.

Atenție!

- Se punctează doar repetările în care mingea trece deasupra capului și se trânteste pe podea.
- Nu se punctează repetările în care mingea este condusă spre sol.
- Nu se punctează repetările în care concurentul execută mișcarea cu corpul paralel cu solul. Trebuie să te ridici și corpul aproape drept

Proba 6. Squat & Press: 30 kg

Se pleacă cu bara de la nivelul pieptului, se coboară în genuflexiune până când concurentul atinge stepperul și în ridicare împinge bara până când brațele vor fi perfect întinse și bara ajunge deasupra capului.

Atenție!

- Nu se vor puncta repetările din săritura în care concurentul nu atinge stepperul sau acesta nu întinde brațele.

- Nu se vor puncta repetările în care bara nu va ajunge perfect sus deasupra capului. Dacă brațele sunt întinse și bara nu ajunge deasupra capului repetarea nu se considera corectă
- Concurentul poate lăsa bara jos oricând simte nevoia, dar când se reapucă trebuie să pună întâi bara la piept și apoi să se așeze pe Stepper pentru a avea o repetare validă.

*10 secunde pauză la fiecare 80 de secunde pentru ca arbitrul să fie 100% pregătit să scrie numărul de repetări și concurentul să se pregătească de următorul exercițiu.

Se vor califica în Finala primele cele mai bune 10 rezultate din ambele serii!

MAREA FINALA

Primul care termină circuitul de 6 exerciții va fi CÂȘTIGĂTORUL DY GAMES ROMÂNIA 2022.

În marea finală, vor fi în total 6 probe:

FINALA MASCULINĂ :

Proba 1. Rower 1 Km. – dumperul se poate seta individual

Concurentul pleacă cu picioarele întinse fără a atinge mânerul de tragere. În momentul când a terminat 1000 m, așază mânerul la loc, își dezleagă picioarele și continuă traseul.

Proba 2. Slam ball over the bar cu 9kg – 30 de aruncări .

Se trânteste mingea pe sol, apoi se aruncă peste cadrul metalic. Mingea trebuie trântită iar de pe cealaltă parte a cadrului continuând până la ultima repetare. O repetare completă înseamnă ca mingea să fie trântită pe sol și mai apoi să fie aruncată peste cadrul metalic .

Atenție!

Dacă mingea nu va trece de cadrul metalic, repetarea nu se va puncta. Cadrul metalic are o înălțime de 2.5m

- După terminarea tuturor repetărilor, se trece la exercițiul următor.

Proba 3. Tracțiuni la bara cu greutate adăugată 10kg – 30 rep

Vei pune o vestă ce are o greutate adăugată de **10kg**. Din atârnat cu priza pe bara în supinație te vei ridica cu capul și bărbia deasupra barei.

Atenție!

- Dacă brațele nu sunt întinse perfect și bărbia nu ajunge deasupra barei, repetarea nu va fi punctată.
- Se permite coborârea ori de câte ori este nevoie.
- Nu este permisă tehnica de balans din crossfit.
- După terminarea repetărilor se trece la exercițiul următor

Proba 4. Sanie - 2 ture tragi și încarci și 4 x ture cu ea încărcată. – 40Kg încărcare. 12.5 m lungimea de deplasare a saniei.

Sania este trasă cu ajutorul funiei până trece complet de linie, este încărcată cu 1 disc de 20kg, apoi împinsă la loc până trece de linie. Concurentul aleargă înapoi și trage din nou sania pentru a fi încărcată cu cel de al 2-lea disc de 20kg. După ce a încărcat sania și a dus-o la locul ei, trebuie să tragă sania de încă 4 ori și să o aducă în poziția inițială. Abia apoi se poate trece la următorul exercițiu, luând un disc pe care trebuie să îl aducă până la ultima probă.

Atenție!

- Tura este considerată valabilă dacă sania este trasa pana in zona stabilită pentru încărcare, și împinsă pana trece in întregime de linia de stabilită
- 1 tura completa înseamnă sa tragi sania pana după locul indicat și sa împingi înapoi pana la poziția inițială.
- Nu uita sa iei 1 disc pentru probele ce vor urma
****Greutatea poate suferi modificări, în funcție de aderența de pe suprafața de concurs.*

Proba 5. Jump over the box cu flotare: 30 Repetari înălțime cutie 60cm

Concurentul lasă Discul jos și pleacă din poziție de flotare, se ridică sare pe cutie și coboară pe celalalta parte. Se considera repetare completa o flotare + Săritura pe cutie

Atenție!

- Nu se punctează dacă mișcarea de burpee dacă nu este executata fără ca picioarele sa fie întinse și aterizarea pe cutie cu ambele picioare. Concurentul va cobora pe celălalta parte si va continua proba ..
- La finalul repetarilor concurentul va lua Discul și îl va duce către ultima proba

Proba 6. Devil Press cu discul de 20kg -30Rep

Concurentul pune discul pe poziție între cele 2 linii de pe salteluta , pleacă de jos cu pieptul pe disc, , sare în poziție de genuflexiune, ia discul de jos și îl ridică deasupra capului.

Atenție!

- Nu se punctează dacă picioarele nu sunt întinse în poziția culcat, dacă pieptul nu este pus pe disc și dacă brațele nu sunt întinse perfect când discul ajunge deasupra capului.

Va câștiga competiția concurentul care va ridica și va flutura steagul DY Games!

*****Atât în calificări cât și în finala vor fi 10 arbitri DY ce vor număra repetările cât și 4 Arbitri Oficiali ai Federației Române de Fitness ce vor superviza atât concurenții pentru corectitudinea exercițiilor cât și corectitudinea arbitrilor.**

- Arbitrii oficiali au dreptul să oprească concurentul în cazul în care acesta execută în mod greșit și consecutiv un exercițiu. Explicând greșeala.

FINALA FEMININĂ

Proba 1. Rower 1 Km. Dumperul se poate seta individual

Concurenta pleacă cu picioarele întinse fără a atinge mânerul de tragere. În momentul când a terminat 1000 m, așază mânerul la loc, își dezleagă picioarele și continuă traseul.

Proba 2. Slam ball over the bar cu 6kg – 20 de aruncări.

Se trânteste mingea pe sol, apoi se aruncă peste cadrul metalic. Mingea trebuie trântită iar de pe cealaltă parte a cadrului continuând până la ultima repetare. O repetare completă înseamnă ca mingea să ajungă pe sol și mai apoi să fie aruncată peste cadrul metalic

Atenție!

- Dacă mingea nu va trece de cadrul metalic, repetarea nu se va puncta.
- După terminarea tuturor repetărilor, se trece la exercițiul următor.

Proba 3. Weighted sit-ups 10 kg – 20 rep

Din culcat pe spate, duci discul spre înapoi atingând solul apoi te ridici cu el până deasupra capului. Discul trebuie ridicat până când va fi perpendicular pe sol și brațele vor fi în dreptul urechilor. Poziția trunchiului trebuie să fie dreapta!

Atenție !

- Nu se vor puncta repetările în care picioarele se ridică de pe sol
- Nu se vor puncta repetările în care brațele vor fi duse spre înainte
- Nu se vor puncta repetările în care Discul nu atinge solul

Proba 4. Sanie - 2 ture tragi și încarci și 3 x ture cu ea încărcată. – 20Kg încărcare. 12.5 m lungimea de deplasare a saniei.

Sania este trasă cu ajutorul funiei până trece complet de linie, este încărcată cu 1 disc de 10kg, apoi împinsă la loc până trece de linie. Concurentul aleargă înapoi și trage din nou sania pentru a fi încărcată cu cel de al 2-lea disc de 10kg. După ce a încărcat sania și a dus-o la locul ei, trebuie să tragă sania încă de 3 ori și să o aducă în poziția inițială. Abia apoi se poate trece la următorul exercițiu, luând un disc pe care trebuie să îl aducă până la ultima probă.

Atenție!

- Tura este considerată valabilă dacă sania este trasa până în zona stabilită pentru încărcare, și împinsă până trece în întregime de linia de stabilită
- 1 tura completă înseamnă să tragi sania până după locul indicat și să împingi înapoi până la poziția inițială.
- Nu uita să iei 1 disc pentru probele ce vor urma
******Greutatea poate suferi modificări, în funcție de aderența de pe suprafața de concurs.***

Proba 5. Jump over the box cu flotare: 20 Repetări înălțime cutie 40cm

Concurentul lasă Discul jos și pleacă din poziție de flotare, întinde brațele se ridică sare pe cutie și coboară pe cealaltă parte. Se considera repetare completă o flotare + Săritura pe cutie

Atenție!

- Nu se punctează dacă mișcarea de flotare nu este cu pieptul până jos și aterizarea pe cutie cu ambele picioare. Concurentul va cobora pe cealaltă parte și își va continua proba
- La finalul repetărilor concurentul va lua Discul și îl va duce către ultima probă

Proba 6. Devil Press cu discul de 10kg – 20 Rep

Concurentul pune discul pe poziție între cele 2 linii de pe salteluta, pleacă de jos cu pieptul pe disc, sare în poziție de genuflexiune, ia discul de jos și îl ridică deasupra capului.

Atenție!

- Nu se punctează dacă picioarele nu sunt întinse în poziția culcat, dacă pieptul nu este pus pe disc și dacă brațele nu sunt întinse perfect când discul ajunge fix deasupra capului.

Va câștiga competiția concurentul care va ridica și va flutura steagul DY Games!

******Atât în calificări cât și în finală vor fi 10 arbitri DY ce vor număra repetările cât și 4 Arbitri Oficiali ai Federației Române de Fitness ce vor superviza atât concurenții pentru corectitudinea exercițiilor cât și corectitudinea arbitrilor.***

- Arbitrii oficiali au dreptul să oprească concurentul în cazul în care acesta execută în mod greșit și consecutiv un exercițiu. Explicând greșeala.