

DEATH BY BURPEES 2018

Vi välkomnar alla till den utmanande tävlingen "Death by Burpees 2018" lördagen den 24:e november med start kl 14:00. Tävlingen utförs i par där man tillsammans utför 1000 Burpees, detta år har vi även lagt till en extra utmaning i tävlingen!

Kort om tävlingen;

- Tävlingen genomförs i par och man använder "tag-team"- principen, dvs. endast en i taget utför Burpees åt gången.
- Vid varje utfört 100-tal Burpees ska båda deltagarna klättra upp i ett rep innan man får fortsätta med Burpees.
- Vinnare är det lag som tillsammans utför 1000 Burpees och 20 repklättringar på kortast tid, tävlingen har dock en tidsgräns på 2 timmar. Har ingen utfört hela utmaningen innan tiden löpt ut vinner det lag som utfört flest repetitioner.

Samtliga regler för tävlingen kommer att distribueras till anmälda lag i samband med anmälan. Det kommer även vara en genomgång på tävlingsdagen strax innan tävlingen drar igång.

Vinster;

- 1:a pris 2000:-
- 2:a pris 500:-
- Utlottningspris 3st "Goodiebags" (värde ca 1500kr, 1000kr och 500kr).
- Samtliga deltagare som genomför alla tävlingsmoment eller håller ut 2 timmar får en specialdesignad "Death by Burpees 2018"-medalj!

Vilka kan delta;

Alla är välkomna att delta! Dock begränsat antal platser, endast 15 tävlande lag. Först till kvarn gäller!

Tid och Plats;

Lördagen 24/11 klockan 14:00 – 16:00, samling för tävlande 30minuter innan start. Gymnastiksalen i Kristineberg, Oskarshamn. Gratis parkering finns i anslutning till lokalen.

Hur anmäler man sig;

Maila lagnamn och namn på båda tävlande till; OCR-Oskarshamn@outlook.com, invänta bekräftelse via mail. I bekräftelsen kommer ni få swish-nummer för inbetalning, först efter genomförd betalning är er plats säkrad.

Anmälningsavgift; 400kr/lag (300 kr/lag om båda är medlem i föreningen OCR-Oskarshamn)

Anmälningsavgiften är ej återbetalningsbar. Dock kan överlåtande till annan person ordnas.

På plats;

I anslutning till tävlingen kommer det finnas tillgång till vatten. Omklädningsrum med dusch och tillgång till toaletter finns före, under och 1 timme efter tävlingen är avslutad.

TÄVLINGSREGLER

- Korrekt utförda Burpees i "Death by Burpees 2018":
Nedreläget: Hela bröstkorgen och låren skall vara emot golvet samtidigt.
Övreläget: Luft mellan fotsula och golv samt att båda handflatorna ska vara över huvudet. d.v.s. ett upphopp med uppsträckta händer som överstiger huvudet.
- Korrekt utförd repklättring i "Death by Burpees 2018":
Upp till markering på repet och sedan ner igen. Båda lagmedlemmarna måste utföra en klättring var.
- Tävlingen påbörjas med Burpees nr 1-100 och följs av 2st repklättringar, fortsätter sedan med Burpees nr 101-200 följt av 2st repklättringar. Vidare Burpees 201-300, 2st repklättringar... tills 1000 Burpees är utförda, sista momentet i tävlingen är 2 repklättring.
- Första lag att utföra 1000 Burpees och 20 repklättringar kommer att utses som vinnare.
- Tävlingen pågår i maximalt 2 timmar, det är sekretariatets klocka som är gällande.
- Endast en åt gången i laget får utföra Burpees och repklättring.
- Växlingar vid Burpees sker valfritt. Växling vid repklättring sker när bådass fötter är i golvet.
- Deltagare väljer själv hur många repetitioner av Burpees som utförs innan växling.
- Den som inte utför Burpees ansvarar för lagets räkning av antal utförda Burpees.
- Räkningen av Burpees ska utföras med hjälp av klickräknaren som delas ut av funktionärerna, detta för att växlingar inte ska kunna leda till missförstånd inom laget och att funktionärer ska kunna kontrollera antal gjorda Burpees utan att störa laget.
- Vid ej korrekt utförd Burpees utfärdas en varning till laget, vid 3 erhållna varningar får laget utföra 50 straff-Burpees som ej räknas till tävlingen, därefter nollställs antal varningar.
- OM repklättring ej utförs korrekt gäller samma bestraffning som tidigare omnämnt, 50 straff-Burpees. Man får försöka hur många gånger man vill på repklättringen.
- Vid medvetet fusk diskvalificeras hela laget. Medaljer kommer ej att delas ut till diskvalificerade lag. Diskvalificerade lag har ej heller möjlighet att delta i utlovningspriser. Medvetet fusk bedöms av 2st funktionärer i samråd.
- Det är EJ tillåtet att störa eller på något annat sätt påverka andra lag negativt. Detta bestraffas med 50 straff-Burpees på samma sätt som tidigare omnämnts.
- Har inget lag utfört 1000 Burpees och 20 repklättringar innan 2 timmar kommer vinnaren automatiskt bli det lag som utfört flest antal Burpees under de 2 tävlingstimmarna.
- Vid tveksamheter i regeltolkningen har arrangören(funktionärerna) vetorätt.