

# Mikulášská challenge

6.12. 2021 od 18 hodin ve Valhalle

## Informace k registraci

Teamy po **2 lidech**

Startovné skupinek je **300 Kč**

Registrace předem, nejpozději na místě **do 17:30**

## Disciplíny

Dead Hang na co nejdelší čas - sčítají se časy obou v teamu

Dráha - Výpady s teammatem na zádech + Trakař + 50kg sáně 1+1+1+1+1+1 na čas

Deadlift s axle osou 1 minuta max. opakování - Muži se 150% BodyWeight, Ženy 100% BW

## Pravidla

U Dead hang visu platí pravidlo, že lze viset pouze nadhmatem. Deadlift opakování se uznává jen takové, které není odráženo od země a je vytaženo do plna. Dráha bude čistě na tom, jak se v teamu dohodnete a prostřídáte, ale musí být splněno 2 dráhy sání, 2 dráhy trakařů a 2 dráhy výpadů.

## Vyhlášení + ceny

Vítěz bude vyhlášen dle největšího počtu opakování Deadliftu + nejlepší časy  
Vyhlašují se první tři místa.

Ceny budou do soutěže věnovány společností Sportcentrum Valhalla.