



## LTeam Throwdown 2017

Vieta	Komanda	Rungtis 1	Rungtis 2	Rungtis 3	Total
1	<b>CF Klaipėda</b>	1	3	1	5
2	<b>VS-Fitness</b>	2	2	2	6
3	<b>Team Relentless</b>	3	1	9	13
4	Amber Team	5	5	4	14
5	Taurus Team	4	4	7	15
6	FTS 1	8	10	3	21
7	Liolikas ir anabolikas	11	9	6	26
8	Trouble Unders	6	6	16	28
9	161 Burpis	9	8	11	28
10	Susirink štangą	13	7	8	28
11	CFV Team	10	13	5	28
12	Team RSF	7	12	12	31
13	Vingis Crew	15	11	14	40
14	Urban Gym	14	18	10	42
15	Buns n Guns	18	15	13	46
16	Suncity CrossFit	12	16	19	47
17	CrossFit Vilnius	17	14	17	48
18	FTS 2	16	17	15	48
19	Olimpo Team	19	19	18	56
20	FTS 3 Morning	20	20	20	60

## RUNGTYS

### Rungtis 1 - Conditioning

FT (laikui), TC (laiko limitas užduoties atlikimui) 15 min.

1. Row (irklavimas) - 2000 m komandai\*

\*Komandos nariai keičiasi kas 500 m, irkluoti turi visi komandos nariai

2. Thruster - 120 pakartojimų komandai\*\* (svoris 40/25 kg)

\*\*Atliekama sinchroniškai poromis (vaikinas + mergina), poros keičiasi kas 10 pakartojimų

3. Burpee over the bar (burpiai per štangą) - 80 pakartojimų komandai\*\*\*

\*\*\*Atliekama sinchroniškai poromis (susiskirstymas nesvarbu), poros keičiasi kas 10 pakartojimų

### Rungtis 2 - Girų iššūkis

AMRAP\*\*\*\* (kuo daugiau pakartojimų), TC 15 min., (svoris 24/16 kg)

1. 15 pakartojimų KB swing (girų mostų)

2. 15 pakartojimų KB goblet squat (pritūpimai su gira)

3. 15 pakartojimų KB SDHP (sumo deadlift high pull)

\*\*\*\*Vienas komandos narys atlieka visą pratimų seką, tada daro sekantis ir t.t. Komandos nariai

keičiasi ta pačia eilės tvarka

### Rungtis 3 - Štangos iššūkis\*\*\*\*\*

FT (laikui), TC (laiko limitas užduoties atlikimui) 15 min.

1. Deadlift - 160 pakartojimų komandai (svoris 80/50 kg)

2. Power clean - 120 pakartojimų komandai (svoris 60/35 kg)

3. Over head squat - 80 pakartojimų komandai (svoris 50/20 kg)

\*\*\*\*\*Visi šios rungties pratimai atliekami sinchroniškai poromis (vaikinas + mergina), poros

keičiasi kas 10 pakartojimų