

SHOWROOM SHOWDOWN 2021



VÝHRA: AUTOMOBIL - na mesiac / dva týždne / týždeň

KATEGÓRIE: Male / Female

INFORMÁCIE:

- Počet workoutov: WORKOUT #1 (týždeň na vykonanie a zaslanie)
WORKOUT #2 (týždeň na vykonanie a zaslanie)
WORKOUT #3 (týždeň na vykonanie a zaslanie)
WORKOUT #FINALE (týždeň na vykonanie a zaslanie)
- Trvanie – 19. 7. – 16. 8. 2020
- Zasielanie workoutov – prostredníctvom formulára na webe

REGISTRÁCIA:

Registrácia prebieha online formou, link je na:
<https://showroomshowdown.sk/SS2021/>
Poplatok za registráciu je 15€

PODMIENKY:

- ZDIEĽANIE** videa / fotky (z workoutu / pred workoutom / po workoute / je to na tebe) na svojom profile facebook / instagram
- OZNAČIŤ** Auto Lamač (@autolamacbratislava) a SHOWROOM SHOWDOWN (@showroomshowdown) + hashtag #showroomshowdownonline

WORKOUTY

Workouty budú zverejnené vždy v pondelok. Atléti budú mať priestor pondelok – nedeľa do 17.00 hod. na zaslanie svojich skóre a videí.

WORKOUT #1

ZVEREJNENIE: 19. 7. 2021 11.00 hod

DEADLINE NA ODOSLANIE: 25.7. 2021 17.00 hod

WORKOUT #2

ZVEREJNENIE: 26. 7. 2021 11.00 hod

DEADLINE NA ODOSLANIE: 1.8. 2021 17.00 hod

WORKOUT #3

ZVEREJNENIE: 2. 8. 2021 11.00 hod

DEADLINE NA ODOSLANIE: 8.8. 2021 17.00 hod

WORKOUT #FINALE

ZVEREJNENIE: 9. 8. 2021 12.00 hod

DEADLINE NA ODOSLANIE: 15. 8. 2021 17.00 hod

BODOVACÍ SYSTÉM

Na základe umiestnenia vo workoutoch #1-#3 bude atlétom pridelené skóre. 10 najlepších atlétov/atlétiiek postúpi do finálového workoutu.

SHOW UP AND SHOW YOUR COURAGE

Skóre prvých workoutov nebudú zverejnené - iba mená postupujúcich. Výsledky finalového workoutu budú pripočítané ku skóre z prvých. Za finálový workout získa atlét dvojnásobok bodov.

Workouty vyhodnocujú online rozhodcovia.

OVEROVANIE

Videá workoutu posúdi online rozhodca. Ak športovec nespĺňa štandardly pohybu alebo nespĺňa požiadavky na cvičenie, on-line rozhodca odpočíta body z jeho bodovania. Ak je video odovzdané v zlej kvalite alebo sa pohyby nedajú úplne vidieť, skóre sa nebude brať do úvahy.

EQUIPMENT

Vybavenie potrebné pre absolvovanie workoutu:

- 2x jednoručné činky (MUŽ /ŽENA)
- 1x švihadlo..

VIDEO

Pred workoutom musí športovec oznámiť na kameru, svoje meno a ktoré cvičenie sa chystá vykonať. Okrem toho musí športovec nakrútiť použité zariadenie tak, aby boli zreteľne zobrazené použité závažia. Všetky videá musia byť nezostrihané a neupravené, aby bolo možné presne potvrdiť výkon. Videá natáčajte z uhla, aby bol športovec jasne viditeľný pri vykonávaní pohybov.

ODOSIELANIE VIDEA

Workouty je potrebné uploadnúť do online formulára – info
<https://showroomshowdown.sk/online/>

WORKOUT #1 - 25.7. 2021 17.00 hod
WORKOUT #2 - 1.8. 2021 17.00 hod
WORKOUT #3 - 8.8. 2021 17.00 hod
WORKOUT #FINAL - 15. 8. 2021 17.00 hod

PODMIENKY:

Na stránke showroomshowdown.sk/online-upload je potrebné do formulára uviesť : meno, priezvisko, skóre a vložiť link na video s workoutom. Navrhujeme youtube, wodproof alebo podobné aplikácie/služby, ktoré poskytujú odkazy.

FINÁLNE WORKOUTY:

Finálové workouty musia byť uploadnuté ako viditeľné/verejné. Nie súkromné alebo nezaradené.