

# SHOWROOM SHOWDOWN ONLINE



**VÝHRA:** KODIAQ / KAROQ / KAMIQ - na mesiac / dva týždne / týždeň

**KATEGÓRIE:** Male / Female – začiatočníci/pokročilí / Elite

## INFORMÁCIE:

- Počet workoutov: 1 WORKOUT (týždeň na vykonanie a zaslanie)  
1 FINÁLNY (top skupina atlétov a atlétiek)
- Trvanie – 15. 7. – 10. 8. 2020
- Zasielanie workoutov – prostredníctvom formulára na webe

**REGISTRÁCIA:** Registrácia prebieha online formou, link na:

<https://showroomshowdown.sk/online/>

Poplatok za registráciu je 10€

## 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

**KAŽDÝ, KTO SPLNÍ PODMIENKU ZDIEĽAŤ/OZNAČIŤ SA ZARADÍ DO EXKLUZÍVNEHO LOSOVANIA O AUTOMOBIL NA VÍKEND 🏆**

## WORKOUTY

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

Workout #1

Zverejnenie: pondelok 27. 7. 2020 o 11.00 hod.

Deadline: 27. 7. - 1. 8. 2020 o 17.00 hod.

Zverejnenie mien postupujúcich atlétov do finálového workoutu

Zverejnenie: pondelok 2. 8. 2020

Workout #FINALE

Zverejnenie: pondelok 3. 8. 2020 o 11.00 hod.

Deadline: 3. - 8. 8. 2020 o 17.00 hod

## BODOVACÍ SYSTÉM

Na základe umiestnenia vo workoute bude atlétom pridelené skóre. Skupina najlepších atlétov/atlétiek postúpi do finálového workoutu.

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

Workouty vyhodnocujú online rozhodcovia.

# SHOW UP AND SHOW YOUR COURAGE

## OVEROVANIE

Videá workoutu posúdi online rozhodca. Ak športovec nespĺňa štandardy 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 (FEMALE - 10kg, MALE - 15kg, ELITE - 22,5kg)
- 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/>

### DEADLINE:

WORKOUT #1 - 1. 8. 2020 – 17.00 hod

WORKOUT #FINAL - 8. 8. 2020 – 17.00 hod

### PODMIENKY:

Na stránke [showroomshowdown.sk/online-upload](https://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.

