

**Spēka, izturības un ātruma sacensības
“POWER HOUSE SUMMER GAMES 2018”
Durbes pilsētas svētkos**

Spēka, izturības un ātruma sacensības, kurās piedalīsies CrossFit atlēti no Latvijas. Dinamiskākajās sacensībās Durbē savu dalību ņems gan vietējie atlēti no Liepājas un rajona, gan no Rīgas.

Skatītājiem interesantās sacensības norisināsies divās komandu kategorijās:

1) sieviete + sieviete 2) vīrietis + vīrietis. Šāds formāts Latvijā norisināsies pirmo reizi, lai gan Eiropā šis formāts jau ir atzīts, vienmēr skatīts un acīm baudāms.

Katrai komandai būs jāpilda 4wod jeb četri uzdevumi, kuros būs iekļauti gan svarcelšanas elementi, gan kardio vingrinājumi un daudzi citi uzdevumi. Dalībnieki savus uzdevumus uzzinās jau iepriekš, lai var nedaudz sagatavoties.
Ja vēlies pieteikties, sazinies ar Power house Liepāja (28306878 vai FB).

Būs arī skatītāju uzdevumi kuros dalību varēs ņemt ikviens un, protams, pārsteiguma balvas.

Sacensību sākums 10:45

Apbalvošana ap 17:00