

X-fire games 2016



När? 4/6 2016

Var? I Gripen CrossFits lokaler på Flygaregatan 1 i Malmö

Tävlingsform

Lag om två: kille+kille, kille + tjej, tjej + tjej. Alla konstellationer är ok. Krav på laget är att ni skall tillhöra samma räddningstjänst.

Förkunskaper

Kännedom av olympiska lyft, styrkemoment såsom marklyft, press och böj samt förtrogen med de gymnastiska momenten inom CrossFit.

Ett stort plus är att träna CrossFit i en CrossFit-box. Där du får stor hjälp med teknik i de olika övningarna.

Anmälan görs via nedanstående länk.

<http://gripencrossfit.se/x-firegames-2016/>

Mer info om bra boende kommer senare.

Pris/ lag: 800:-

När ni anmält ert lag via ovanstående länk kommer ni att få ett mail med betalningsangivelser.

Vi kommer att ha bankett för deltagare och medföljande, intresseanmälan till denna sker via samma länk som ovan. Ca pris blir 300kr.

OBS!

Vi kommer kontinuerligt att lägga ut information på Facebook-sidan [X-fire games, the battle of the brave](#)

Mvh Danne Dennis och Johannes

Räddningstjänsten Syd/Räddningstjänsten Trelleborg

