



**POPIS WORKOUTŮ**

**STANDARDY CVIKŮ**

**FLOOR PLAN**

**SCORECARD**

**SRPEN'21**  
**20.-22.**

**IGY CENTRUM**  
ČESKÉ BUDĚJOVICE

# KVALIFIKAČNÍ WORKOUT

---

🕒 TOTAL TIME CAP: 15 min

## SCORING

---

PART A = row time

PART B = total reps

PART C = total reps

## SCHEDULE

---

🕒 10min AMRAP

↓

### **PART A: ROW FOR TIME**

MEN: 1500 m / WOMEN: 1200 m

### **PART B: MAX REPS IN REMAINING TIME**

10x bar facing burpee

12x toes to bar

↓

🕒 1 min REST

↓

🕒 4 min MAX EFFORT

### **PART C: CLEAN & STOH**

ELITE MEN: 70 kg

ELITE WOMEN: 50 kg

MASTERS MEN: 70 kg

MASTERS WOMEN: 40 kg

SPORT MEN: 60 kg

SPORT WOMEN: 40 kg

TEENS MEN: 40 kg

TEENS WOMEN: 30 kg

# MOVEMENT STANDARDS

## ROW

- displej veslovacího trenažeru je nutné nastavit na odpočet
- displej i atlet musí být po celou dobu v záběru
- po dokončení veslování je nutný záběh na displej bez předchozího vynulování tak, aby byl výsledek zřetelný



## BAR FACING BURPEES

- ve spodní pozici burpee je požadován dotyk hrudníku s podlahou čelem k čince
- šířka cviku se musí vejít do šířky kotoučů
- zvedání tzv. přes nohu je povoleno, odraz při přeskočení i dopad s nožmo



# MOVEMENT STANDARDS

## TOES TO BAR

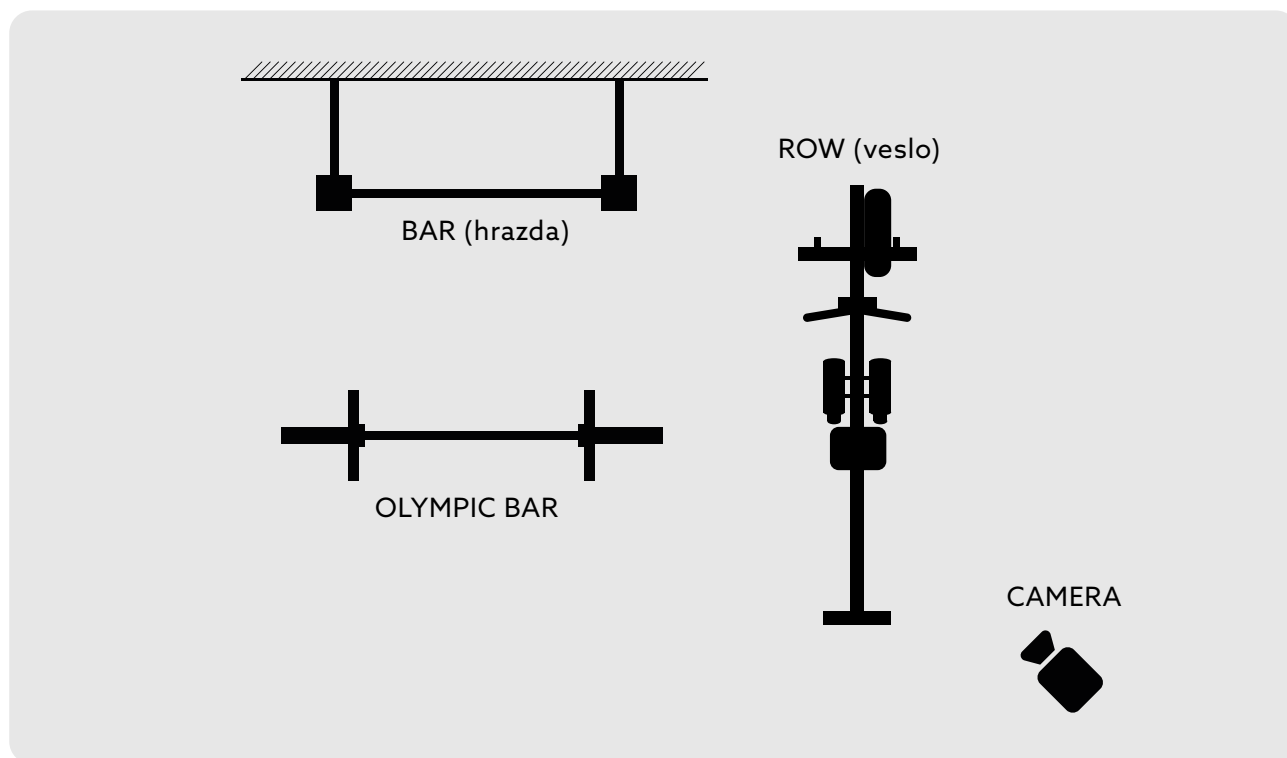
- ve spodní pozici propracované lokty, paty se musí dostat za svislici, v horní pozici se musí současně dotknout špičky hrazdy



## CLEAN & STOĤ

- je možné použít jakoukoliv techniku přemístění (power, squat, muscleclean)
- výraz nad hlavu lze opět jakoukoliv technikou, tzv. STOĤ (strict/pushpress, split/pushjerk)
- je možné použít jakoukoliv techniku (press, pushpress, pushjerk, split jerk)
- lift musí být dokončen na platformě, činka při odhozu musí také spadnout na platformu

# FLOOR PLAN



## KATEGORIE TEAM 2+1:

Každý atlet z týmu točí kvalifikační workout samostatně, výsledky se sčítají.

## SPOLEČNÉ POKYNY PRO VŠECHNY KATEGORIE:

Floor plan (viz výše) je doporučením, ne podmínkou.

Video musí obsahovat úvodní představení atleta a kontrolu váhy na čince. Časomíra musí být po celou dobu na viditelném místě.

Video nahrajte na server Youtube, Vimeo... Po přihlášení do našeho webu vložíte odkaz na své kvalifikační video a napíšete do výsledků své skóre.

Výsledková listina bude na našem webu zveřejněna 27. 6. 2021. Držíme vám palce!

# SCORECARD

 10 min  

**PART A: ROW FT**

MEN: 1500 m / WOMEN: 1200 m


TIME:

**PART B: MAX REPS  
IN REMAINING TIME**

TOTAL REPS:

	1 <sup>ST</sup> RND	2 <sup>ND</sup> RND	3 <sup>RD</sup> RND	4 <sup>TH</sup> RND	5 <sup>TH</sup> RND	6 <sup>TH</sup> RND
10x BFB						
12x TTB						
	22	24	66	88	110	132

REST (1 min)

 4 min  

**PART C: CLEAN & STOH**

- 70 kg     50 kg     30 kg  
 60 kg     40 kg

TOTAL REPS:

**ATHLETE PROFILE:**

FULL NAME

JUDGES

SCORE

- ELITE MEN                       SPORT MEN  
 ELITE WOMEN                       SPORT WOMEN  
 MASTERS MEN                       TEENS MEN  
 MASTERS WOMEN                       TEENS WOMEN

**A:**
**B:**
**C:**