

BIG SUMMER GAMES 2023

KVALIFIKACE

RULEBOOK & STANDARDS

INDIVIDUALS

ELITE (8)

SPORT & ADVANCED (12)

MASTERS SPORT (16)

MASTERS ELITE (20)

TEENS (24)

STANDARDY (30)



IGY
CENTRUM



BCROSS
CHALLENGE

POKYNY

Je odpovědností každého atleta, aby bylo video na odkaze funkční se všemi náležitostmi. Odkaz na video musí být nahrán nejpozději do: 11.6.2023, 23:59 h.

© 2023 BCROSS CHALLENGE. Všechna práva vyhrazena.

Jakákoli část tohoto dokumentu nesmí být užitá (zejm. kopírována, zveřejňována, šířena či jinak reprodukována) bez předchozího písemného udělení oprávnění k užití autorského díla ze strany Bcross Challenge s. r. o. Užitím autorského díla bez přechodného písemného udělení oprávnění k takovému užití je nezákonným jednáním, jímž se vystavujete riziku postihu dle příslušných právních předpisů.

STANDARDY VIDEO

- Před začátkem workoutu atleti uvedou svá jména a kategorii v rámci které se závodu účastní
- Ve videu musí být jasně ukázána hmotnost osy, kotoučů (i těch, co se budou přikládat)
- Požadujeme jasně viditelnou hrazdu, na které bude vidět, zda je, či není opatřena tejpovací páskou
- Video nesmí být přerušeno, nebo jinak upraveno
- Po celou dobu workoutu musí být vidět časomíra, doporučujeme využít aplikaci WODProof.
- Nesmí být použit odpočet času
- Je zakázáno použít rybí oko
- Po celou dobu kvalifikačního videa musí být atlet vidět na videu (pokračování na následující straně)

STANDARDY VIDEO

- Judge není povinný
- Není povolena asistence při nakládání osy atd. nikoho jiného!
- Není povoleno využít více než 1 osu po celou dobu workoutu!
- Před začátkem workoutu musí být natočeny všechny kotouče, které budou v průběhu workoutu používány pro úpravu váhy na ose.
- Video musí být pořízeno tak, aby v části A byly dobře vidět všechny cviky - čili osa v Overhead pozici, či celý atlet na hrazdě v horní pozici Muscle Up. Pokud nebude tento standard dodržen, nemusí být výsledek části "A" uznán.
- V části B je vyžadován záběr vesla ze zadu ze šikma, a to ze vzdálenosti, aby byl displej čitelný a zároveň bylo prokazatelné dotknutí hrudníku u Burpees.

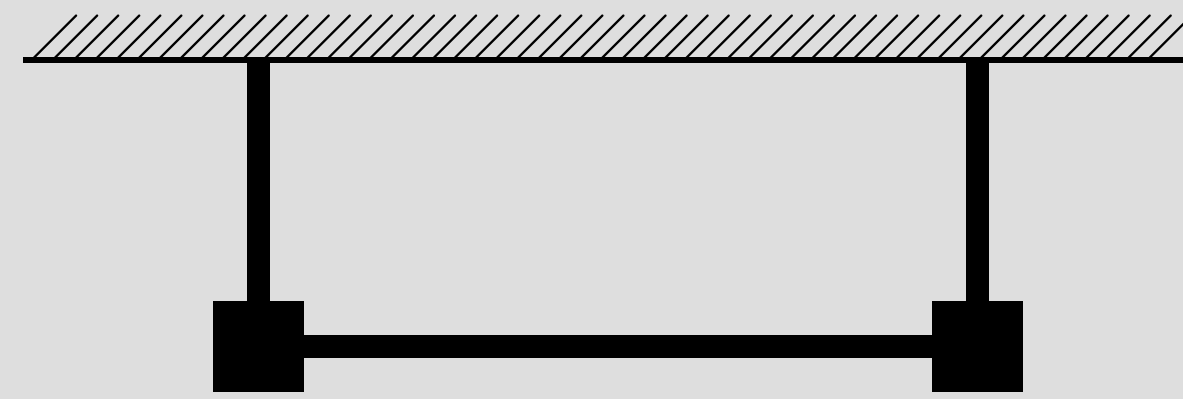
VYBAVENÍ

POVOLENÉ VYBAVENÍ ATLETŮ NA WORKOUTY:

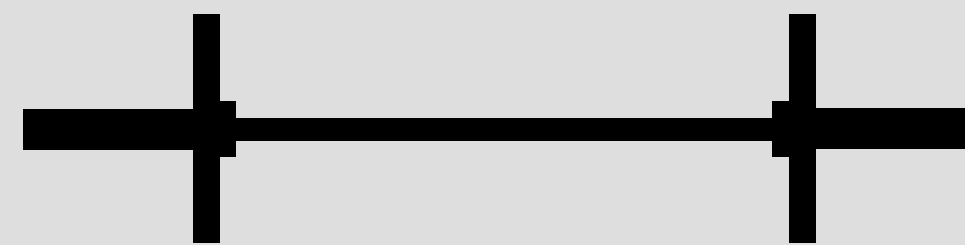
- Vzpěračský pás, mozolníky, švihadlo, bandáže, magnézium
- Není možné kombinovat tejp na hrazdě + mozolníky, může být použito jen jedno nebo druhé
- Mezi zakázané vybavení patří: trhačky, kombinace tejpování hrazdy a mozolníků

FLOORPLAN

PART A



BAR (hrazda)



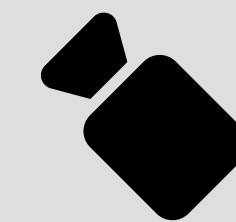
OLYMPIC BAR (osa)

JUMPING ROPE
(švihadlo)



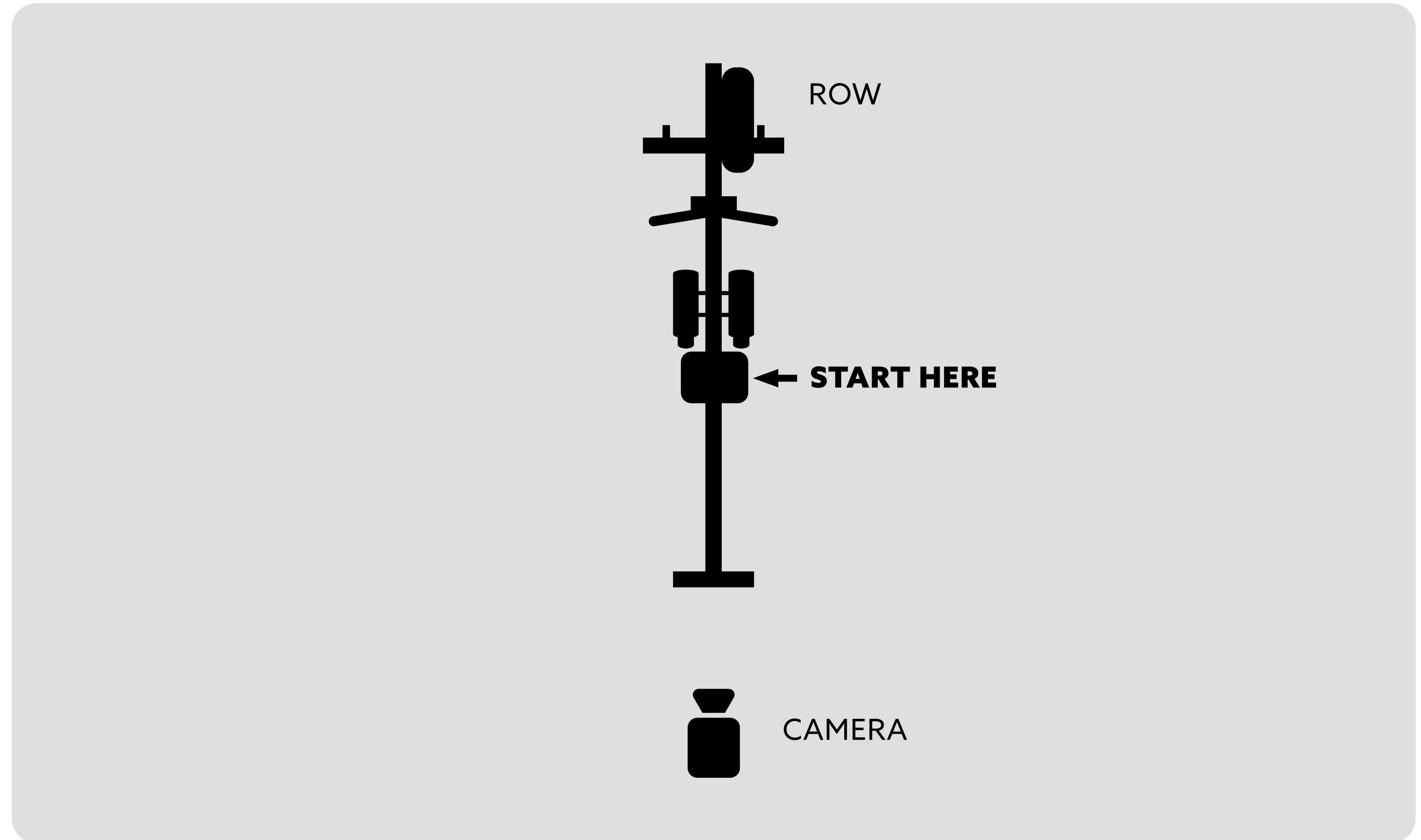
START HERE

CAMERA



FLOORPLAN

PART B





ELITE

ELITE KVALIFIKAČNÍ WORKOUT

// PART A:

0:00-5:00

2 Rounds:

- 50 DU's
- 18 T2B's
- 10 Power Snatches at 60/40 kg

5:00-10:00

2 Rounds:

- 75 DU's
- 12 CH2B's
- 8 Thrusters at 75/50 kg

10:00-15:00

2 Rounds:

- 100 DU's
- 8 BMU's
- 6 Power Cleans at 90/60 kg

- 1 min rest after finishing PART A -

// PART B - Starts after your 1 min rest

7 MIN AMRAP:

3-6-9-12-... Reps of:

- Cals RowErg
- Burpees Over RowErg

FLOW:

Kvalifikační workout je složen z části A a B. Jedná se o dva samostatně hodnocené workouty. Workouty na sebe ale navazují, čili musí se odjet vždy najednou.

Část A kvalifikačního workoutu je workout na čas. Výsledkem je čas dokončení všech 6 kol a nebo v případě nedokončení, bude výsledek 15:00 + 1 sekunda za každé nedokončené opakování.

Tato část A je složena ze 3 částí. Aby atlet mohl postoupit do další části musí stihnout předchozí část do stanoveného limitu. Pokud to nestihne - nemůže pokračovat dále. Např. atlet v druhé části stihne z druhého kola pouze 3 Thrusters do času 10:00 (čili 5 mu chybí) - nemůže tedy pokračovat dále.

Část B kvalifikačního workoutu začíná po minutové pauze, která začíná každému z atletů v okamžiku, kdy dokončí část A - a to buď dokončením všech opakování v čase a nebo v čase 10:00 či 15:00, při nedokončení dané části. Jedná se o 7 minutový AMRAP, kdy výsledkem workoutu je počet opakování provedených v 7 minutách.

Tzn. příklad:

Scénář 1) Atlet nestihne dojet druhou část (75+12+8) a tím pádem končí v 10:00 -> Má minutu pauzu 10:00 - 11:00 a WOD B mu začíná v 11:00.

Scénář 2) Atlet dojede celý WOD A v čase 14:32 -> Poté mu tedy běží minutová pauza 14:32-15:32 a WOD B mu začíná v 15:32.

(pokračování na další straně)

ELITE KVALIFIKAČNÍ WORKOUT

Flow PART A:

Atlet začíná ve vzpřímené pozici bez švihadla v ruce - švihadlo musí ležet na zemi (při nedodržení tohoto standardu bude atletovi započítána penalizace 5 sekund). V čase 00:00 bere do ruky švihadlo a provádí 50 Double Unders (DU's). Poté se přesouvá na hrazdu, kde provádí 18 Toes To Bars, poté se posouvá k ose, kde provádí 10 Power Snatches (s váhou 60/40 kg). Poté jde atlet toto kolo ještě jednou. Atlet musí tyto 2 kola stihnout maximálně do 5:00. Ihned po dokončení posledního Power Snatche v druhém kole začíná atlet pracovat na další části tohoto workoutu. Pro tuto část workoutu si musí atlet sám přidat na osu na stanovenou váhu (75/50). Atlet musí používat pouze 1 osu a na té vždy váhu upravit dle požadavků dané části. Druhá část začíná 75 DU's, poté následuje 12 CH2B Pull Ups a 8 Thrusters. Atlet musí odjet opět 2 kola. Pro možnost pokračování do třetí části musí atlet dokončit poslední Thrusters do času 10:00. Při splnění této podmínky pokračuje atlet do třetí části, kde musí atlet opět upravit váhu na ose (90/60). Opět se jedná o 2 kola: 100 DU's, 8 BMU's, 6 Power Cleans (90/60 kg). Na dokončení těchto 2 kol má atlet čas do 15:00.

Jakmile atlet skončí část A - ať už "vypadnutím" - nemožností pokračovat do dalšího kola, či dokončením workout v čase - běží atletovi 1 minuta pauza (upřesnění na příkladech výše). Atlet si v minutové pauze může sednout na veslo a upevnit si nohy. Není však dovoleno držet madlo vesla.

Flow PART B:

Po 1-minutové pauze začíná atletovi část B tohoto kvalifikačního workoutu. Jedná se o 7 minutový AMRAP. Atlet během tohoto 7 minutového AMRAPU střídá pouze 2 cviky, které se postupně navyšují. Nejprve musí atlet naveslovat 3 Cals. Atlet může veslo opustit až ve chvíli, kdy se na displeji ukáže stanovený počet kalorií. Při opuštění vesla dříve, než naskočí stanovený počet kalorií - bude mu celý počet kalorií, který měl v daném kole veslovat, odečten jako penalizace. Po dokončení daných kalorií provádí atlet stejný počet Burpees Over Row dle stanovených standardů. Každé kolo se zvyšuje počet Cals i Burpees o 3 opakování. Atlet je povinen si vždy displej vesla vynulovat. Vždy musí začít veslovat s 0 Cals na displeji. Při nedodržení tohoto pravidla mu bude celý počet kalorií, který v daném kole vesloval, odečten jako penalizace. Atlet si musí veslo nulovat sám. Asistence jiného člověka není dovolena. Při asistenci jiného člověka bude jeho výsledek 0.

SCORECARD

ELITE

<p>PART A - 2 RND 0:00-5:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50x DU's • 18x T2B's • 10x Power Snatches 60/40 kg 	<p>COMPLETE YES / NO</p> <p>TIME BREAK: _____</p>
<p>PART A - 2 RND 5:00-10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • 75x DU's • 12x CH2B's • 8x Thrusters 75/50 kg 	<p>COMPLETE YES / NO</p> <p>TIME BREAK: _____</p>
<p>PART A - 2 RND 10:00-15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100x DU's • 8x BMU's • 6x Power Cleans 90/60 kg 	<p>COMPLETE YES / NO</p> <p>TIME BREAK: _____</p>

1' REST

<p>PART B - 7' AMRAP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cals RowErg • Burpees Over RowErg 	<p>TOTAL REPS:</p>
--	---------------------------

ROW	3	6	9	12	15	18	21	24
BoR	3	6	9	12	15	18	21	24
	6	18	36	60	90	126	168	216



**SPORT
& ADVANCED**

SPORT & ADVANCED KVALIFIKAČNÍ WORKOUT

// PART A: 0:00-5:00

2 Rounds:

- 30 DU's
- 15 T2B's
- 10 Power Snatches at 40/30 kg

5:00-10:00

2 Rounds:

- 60 DU's
- 10 CH2B's
- 8 Thrusters at 60/40 kg

10:00-15:00

2 Rounds:

- 90 DU's
- 5 BMU's
- 6 Power Cleans at 80/50 kg

- 1 min rest after finishing PART A -

// PART B - Starts after your 1 min rest 7 MIN AMRAP:

3-6-9-12-... Reps of:

- Cals RowErg
- Burpees Over RowErg

FLOW:

Kvalifikační workout je složen z části A a B. Jedná se o dva samostatně hodnocené workouty. Workouty na sebe ale navazují, čili musí se odjet vždy najednou.

Část A kvalifikačního workoutu je workout na čas. Výsledkem je čas dokončení všech 6 kol a nebo v případě nedokončení, bude výsledek 15:00 + 1 sekunda za každé nedokončené opakování.

Tato část A je složena ze 3 částí. Aby atlet mohl postoupit do další části musí stihnout předchozí část do stanoveného limitu. Pokud to nestihne - nemůže pokračovat dále. Např. atlet v druhé části stihne z druhého kola pouze 3 Thrusters do času 10:00 (čili 5 mu chybí) - nemůže tedy pokračovat dále.

Část B kvalifikačního workoutu začíná po minutové pauze, která začíná každému z atletů v okamžiku, kdy dokončí část A - a to buď dokončením všech opakování v čase a nebo v čase 10:00 či 15:00, při nedokončení dané části. Jedná se o 7 minutový AMRAP, kdy výsledkem workoutu je počet opakování provedených v 7 minutách.

Tzn. příklad:

Scénář 1) Atlet nestihne dojet druhou část (60+10+8) a tím pádem končí v 10:00 -> Má minutu pauzu 10:00-11:00 a WOD B mu začíná v 11:00.

Scénář 2) Atlet dojede celý WOD A v čase 14:32 -> Poté mu tedy běží minutová pauza 14:32-15:32 a WOD B mu začíná v 15:32.

SPORT & ADVANCED KVALIFIKAČNÍ WORKOUT

Flow PART A:

Atlet začíná ve vzpřímené pozici bez švihadla v ruce - švihadlo musí ležet na zemi (při nedodržení tohoto standardu bude atletovi započítána penalizace 5 sekund). V čase 00:00 bere do ruky švihadlo a provádí 30 Double Unders (DU's). Poté se přesouvá na hrazdu, kde provádí 15 Toes To Bars, poté se posouvá k ose, kde provádí 10 Power Snatches (s váhou 40/30 kg). Poté jde atlet toto kolo ještě jednou. Atlet musí tyto 2 kola stihnout maximálně do 5:00. Ihned po dokončení posledního Power Snatche v druhém kole začíná atlet pracovat na další části tohoto workoutu. Pro tuto část workoutu si musí atlet sám přidat na osu na stanovenou váhu (60/40). Atlet musí používat pouze 1 osu a na té vždy váhu upravit dle požadavků dané části. Druhá část začíná 60 DU's, poté následuje 10 CH2B Pull Ups a 8 Thrusters. Atlet musí odjet opět 2 kola. Pro možnost pokračování do třetí části musí atlet dokončit poslední Thrusters do času 10:00. Při splnění této podmínky pokračuje atlet do třetí části, kde musí atlet opět upravit váhu na ose (80/50). Opět se jedná o 2 kola: 90 DU's, 5 BMU's, 6 Power Cleans (80/50 kg). Na dokončení těchto 2 kol má atlet čas do 15:00.

Jakmile atlet skončí část A - ať už "vypadnutím" - nemožností pokračovat do dalšího kola, či dokončením workoutu v čase - běží atletovi 1 minuta pauza (upřesnění na příkladech výše). Atlet si v minutové pauze může sednout na veslo a upevnit si nohy. Není však dovoleno držet madlo vesla.

Flow PART B:

Po 1-minutové pauze začíná atletovi část B tohoto kvalifikačního workoutu. Jedná se o 7 minutový AMRAP. Atlet během tohoto 7 minutového AMRAPU střídá pouze 2 cviky, které se postupně navyšují. Nejprve musí atlet naveslovat 3 Cals. Atlet může veslo opustit až ve chvíli, kdy se na displeji ukáže stanovený počet kalorií. Při opuštění vesla dříve, než naskočí stanovený počet kalorií - bude mu celý počet kalorií, který měl v daném kole veslovat, odečten jako penalizace. Po dokončení daných kalorií provádí atlet stejný počet Burpees Over Row dle stanovených standardů. Každé kolo se zvyšuje počet Cals i Burpees o 3 opakování. Atlet je povinen si vždy displej vesla vynulovat. Vždy musí začít veslovat s 0 Cals na displeji. Při nedodržení tohoto pravidla mu bude celý počet kalorií, který v daném kole vesloval, odečten jako penalizace. Atlet si musí veslo nulovat sám. Asistence jiného člověka není dovolena. Při asistenci jiného člověka bude jeho výsledek 0.

SCORECARD

SPORT/ADVANCED

<p>PART A - 2 RND 0:00-5:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30x DU's • 15x T2B's • 10x Power Snatches 40/30 kg 	<p>COMPLETE YES / NO</p> <p>TIME BREAK: _____</p>
<p>PART A - 2 RND 5:00-10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60x DU's • 10x CH2B's • 8x Thrusters 60/40 kg 	<p>COMPLETE YES / NO</p> <p>TIME BREAK: _____</p>
<p>PART A - 2 RND 10:00-15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • 90x DU's • 5x BMU's • 6x Power Cleans 80/50 kg 	<p>COMPLETE YES / NO</p> <p>TIME BREAK: _____</p>

1' REST

<p>PART B - 7' AMRAP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cals RowErg • Burpees Over RowErg 	<p>TOTAL REPS</p>
--	--------------------------

ROW	3	6	9	12	15	18	21	24
BoR	3	6	9	12	15	18	21	24
	6	18	36	60	90	126	168	216



MASTERS ELITE

MASTERS ELITE KVALIFIKAČNÍ WORKOUT

// PART A: 0:00-5:00

2 Rounds:

- 30 DU's
- 18 T2B's
- 10 Power Snatches at 50 kg

5:00-10:00

2 Rounds:

- 60 DU's
- 12 CH2B's
- 8 Thrusters at 65 kg

10:00-15:00

2 Rounds:

- 90 DU's
- 8 BMU's
- 6 Power Cleans at 80 kg

- 1 min rest after finishing PART A -

// PART B - Starts after your 1 min rest 7 MIN AMRAP:

3-6-9-12-... Reps of:

- Cals RowErg
- Burpees Over RowErg

FLOW:

Kvalifikační workout je složen z části A a B. Jedná se o dva samostatně hodnocené workouty. Workouty na sebe ale navazují, čili musí se odjet vždy najednou.

Část A kvalifikačního workoutu je workout na čas. Výsledkem je čas dokončení všech 6 kol a nebo v případě nedokončení, bude výsledek 15:00 + 1 sekunda za každé nedokončené opakování.

Tato část A je složena ze 3 částí. Aby atlet mohl postoupit do další části musí stihnout předchozí část do stanoveného limitu. Pokud to nestihne - nemůže pokračovat dále. Např. atlet v druhé části stihne z druhého kola pouze 3 Thrusters do času 10:00 (čili 5 mu chybí) - nemůže tedy pokračovat dále.

Část B kvalifikačního workoutu začíná po minutové pauze, která začíná každému z atletů v okamžiku, kdy dokončí část A - a to buď dokončením všech opakování v čase a nebo v čase 10:00 či 15:00, při nedokončení dané části. Jedná se o 7 minový AMRAP, kdy výsledkem workoutu je počet opakování provedených v 7 minutách.

Tzn. příklad:

Scénář 1) Atlet nestihne dojet druhou část (60+12+8) a tím pádem končí v 10:00 -> Má minutu pauzu 10:00-11:00 a WOD B mu začíná v 11:00.

Scénář 2) Atlet dojede celý WOD A v čase 14:32 -> Poté mu tedy běží minutová pauza 14:32-15:32 a WOD B mu začíná v 15:32.

MASTERS ELITE KVALIFIKAČNÍ WORKOUT

Flow PART A:

Atlet začíná ve vzpřímené pozici bez švihadla v ruce - švihadlo musí ležet na zemi (při nedodržení tohoto standardu bude atletovi započítána penalizace 5 sekund). V čase 00:00 bere do ruky švihadlo a provádí 30 Double Unders (DU's). Poté se přesouvá na hrazdu, kde provádí 18 Toes To Bars, poté se posouvá k ose, kde provádí 10 Power Snatches (s váhou 50 kg). Poté jde atlet toto kolo ještě jednou. Atlet musí tyto 2 kola stihnout maximálně do 5:00. Ihned po dokončení posledního Power Snatche v druhém kole začíná atlet pracovat na další části tohoto workoutu. Pro tuto část workoutu si musí atlet sám přidat na osu na stanovenou váhu (65). Atlet musí používat pouze 1 osu a na té vždy váhu upravit dle požadavků dané části. Druhá část začíná 60 DU's, poté následuje 12 CH2B Pull Ups a 8 Thrusters. Atlet musí odjet opět 2 kola. Pro možnost pokračování do třetí části musí atlet dokončit poslední Thrusters do času 10:00. Při splnění této podmínky pokračuje atlet do třetí části, kde musí atlet opět upravit váhu na ose (80). Opět se jedná o 2 kola: 90 DU's, 8 BMU's, 6 Power Cleans (80 kg). Na dokončení těchto 2 kol má atlet čas do 15:00.

Jakmile atlet skončí část A - ať už "vypadnutím" - nemožností pokračovat do dalšího kola, či dokončením workoutu v čase - běží atletovi 1 minuta pauza (upřesnění na příkladech výše). Atlet si v minutové pauze může sednout na veslo a upevnit si nohy. Není však dovoleno držet madlo vesla.

Flow PART B:

Po 1-minutové pauze začíná atletovi část B tohoto kvalifikačního workoutu. Jedná se o 7 minutový AMRAP. Atlet během tohoto 7 minutového AMRAPU střídá pouze 2 cviky, které se postupně navyšují. Nejprve musí atlet naveslovat 3 Cals. Atlet může veslo opustit až ve chvíli, kdy se na displeji ukáže stanovený počet kalorií. Při opuštění vesla dříve, než naskočí stanovený počet kalorií - bude mu celý počet kalorií, který měl v daném kole veslovat, odečten jako penalizace. Po dokončení daných kalorií provádí atlet stejný počet Burpees Over Row dle stanovených standardů. Každé kolo se zvyšuje počet Cals i Burpees o 3 opakování. Atlet je povinen si vždy displej vesla vynulovat. Vždy musí začít veslovat s 0 Cals na displeji. Při nedodržení tohoto pravidla mu bude celý počet kalorií, který v daném kole vesloval, odečten jako penalizace. Atlet si musí veslo nulovat sám. Asistence jiného člověka není dovolena. Při asistenci jiného člověka bude jeho výsledek 0.

SCORECARD

MASTERS ELITE

<p>PART A - 2 RND 0:00-5:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30x DU's • 18x T2B's • 10x Power Snatches 50 kg 	<p>COMPLETE YES / NO</p> <p>TIME BREAK: _____</p>
<p>PART A - 2 RND 5:00-10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60x DU's • 12x CH2B's • 8x Thrusters 65 kg 	<p>COMPLETE YES / NO</p> <p>TIME BREAK: _____</p>
<p>PART A - 2 RND 10:00-15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • 90x DU's • 8x BMU's • 6x Power Cleans 80 kg 	<p>COMPLETE YES / NO</p> <p>TIME BREAK: _____</p>

1' REST

<p>PART B - 7' AMRAP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cals RowErg • Burpees Over RowErg 	<p>TOTAL REPS:</p>
--	---------------------------

ROW	3	6	9	12	15	18	21	24
BoR	3	6	9	12	15	18	21	24
	6	18	36	60	90	126	168	216



MASTERS SPORT

MASTERS SPORT KVALIFIKAČNÍ WORKOUT

// PART A: 0:00-5:00

2 Rounds:

- 30 DU's
- 15 T2B's
- 10 Power Snatches at 40 kg

5:00-10:00

2 Rounds:

- 60 DU's
- 10 CH2B's
- 8 Thrusters at 55 kg

10:00-15:00

2 Rounds:

- 90 DU's
- 5 BMU's
- 6 Power Cleans at 70 kg

- 1 min rest after finishing PART A -

// PART B - Starts after your 1 min rest 7 MIN AMRAP:

3-6-9-12-... Reps of:

- Cals RowErg
- Burpees Over RowErg

FLOW:

Kvalifikační workout je složen z části A a B. Jedná se o dva samostatně hodnocené workouty. Workouty na sebe ale navazují, čili musí se odjet vždy najednou.

Část A kvalifikačního workoutu je workout na čas. Výsledkem je čas dokončení všech 6 kol a nebo v případě nedokončení, bude výsledek 15:00 + 1 sekunda za každé nedokončené opakování.

Tato část A je složena ze 3 částí. Aby atlet mohl postoupit do další části musí stihnout předchozí část do stanoveného limitu. Pokud to nestihne - nemůže pokračovat dále. Např. atlet v druhé části stihne z druhého kola pouze 3 Thrusters do času 10:00 (čili 5 mu chybí) - nemůže tedy pokračovat dále.

Část B kvalifikačního workoutu začíná po minutové pauze, která začíná každému z atletů v okamžiku, kdy dokončí část A - a to buď dokončením všech opakování v čase a nebo v čase 10:00 či 15:00, při nedokončení dané části. Jedná se o 7 minový AMRAP, kdy výsledkem workoutu je počet opakování provedených v 7 minutách.

Tzn. příklad:

Scénář 1) Atlet nestihne dojet druhou část (60+10+8) a tím pádem končí v 10:00 -> Má minutu pauzu 10:00-11:00 a WOD B mu začíná v 11:00.

Scénář 2) Atlet dojede celý WOD A v čase 14:32 -> Poté mu tedy běží minutová pauza 14:32-15:32 a WOD B mu začíná v 15:32.

MASTERS SPORT KVALIFIKAČNÍ WORKOUT

Flow PART A:

Atlet začíná ve vzpřímené pozici bez švihadla v ruce - švihadlo musí ležet na zemi (při nedodržení tohoto standardu bude atletovi započítána penalizace 5 sekund). V čase 00:00 bere do ruky švihadlo a provádí 30 Double Unders (DU's). Poté se přesouvá na hrazdu, kde provádí 15 Toes To Bars, poté se posouvá k ose, kde provádí 10 Power Snatches (s váhou 40 kg). Poté jde atlet toto kolo ještě jednou. Atlet musí tyto 2 kola stihnout maximálně do 5:00. Ihned po dokončení posledního Power Snatche v druhém kole začíná atlet pracovat na další části tohoto workoutu. Pro tuto část workoutu si musí atlet sám přidat na osu na stanovenou váhu (55). Atlet musí používat pouze 1 osu a na té vždy váhu upravit dle požadavků dané části. Druhá část začíná 60 DU's, poté následuje 10 CH2B Pull Ups a 8 Thrusters. Atlet musí odjet opět 2 kola. Pro možnost pokračování do třetí části musí atlet dokončit poslední Thrusters do času 10:00. Při splnění této podmínky pokračuje atlet do třetí části, kde musí atlet opět upravit váhu na ose (70). Opět se jedná o 2 kola: 90 DU's, 5 BMU's, 6 Power Cleans (70 kg). Na dokončení těchto 2 kol má atlet čas do 15:00.

Jakmile atlet skončí část A - ať už "vypadnutím" - nemožností pokračovat do dalšího kola, či dokončením workoutu v čase - běží atletovi 1 minuta pauza (upřesnění na příkladech výše). Atlet si v minutové pauze může sednout na veslo a upevnit si nohy. Není však dovoleno držet madlo vesla.

Flow PART B:

Po 1-minutové pauze začíná atletovi část B tohoto kvalifikačního workoutu. Jedná se o 7 minutový AMRAP. Atlet během tohoto 7 minutového AMRAPU střídá pouze 2 cviky, které se postupně navyšují. Nejprve musí atlet naveslovat 3 Cals. Atlet může veslo opustit až ve chvíli, kdy se na displeji ukáže stanovený počet kalorií. Při opuštění vesla dříve, než naskočí stanovený počet kalorií - bude mu celý počet kalorií, který měl v daném kole veslovat, odečten jako penalizace. Po dokončení daných kalorií provádí atlet stejný počet Burpees Over Row dle stanovených standardů. Každé kolo se zvyšuje počet Cals i Burpees o 3 opakování. Atlet je povinen si vždy displej vesla vynulovat. Vždy musí začít veslovat s 0 Cals na displeji. Při nedodržení tohoto pravidla mu bude celý počet kalorií, který v daném kole vesloval, odečten jako penalizace. Atlet si musí veslo nulovat sám. Asistence jiného člověka není dovolena. Při asistenci jiného člověka bude jeho výsledek 0.

SCORECARD

MASTERS SPORT

<p>PART A - 2 RND 0:00-5:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30x DU's • 15x T2B's • 10x Power Snatches 40 kg 	<p>COMPLETE YES / NO</p> <p>TIME BREAK: _____</p>
<p>PART A - 2 RND 5:00-10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60x DU's • 10x CH2B's • 8x Thrusters 55 kg 	<p>COMPLETE YES / NO</p> <p>TIME BREAK: _____</p>
<p>PART A - 2 RND 10:00-15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • 90x DU's • 5x BMU's • 6x Power Cleans 70 kg 	<p>COMPLETE YES / NO</p> <p>TIME BREAK: _____</p>

1' REST

<p>PART B - 7' AMRAP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cals RowErg • Burpees Over RowErg 	<p>TOTAL REPS:</p>
--	---------------------------

ROW	3	6	9	12	15	18	21	24
BoR	3	6	9	12	15	18	21	24
	6	18	36	60	90	126	168	216



TEENS

TEENS KVALIFIKAČNÍ WORKOUT

// PART A:

0:00-5:00

2 Rounds:

- 20 DU's
- 10 Push Ups (Chest to AbMat)
- 8 Snatches at 40/25 kg

5:00-10:00

2 Rounds:

- 30 DU's
- 10 T2B's
- 6 Thrusters at 45/30 kg

10:00-15:00

2 Rounds:

- 40 DU's
- 10 Pull Ups
- 4 Cleans at 50/35 kg

- 1 min rest after finishing PART A -

// PART B - Starts after your 1 min rest

7 MIN AMRAP:

3-6-9-12-... Reps of:

- Cals RowErg
- Burpees Over RowErg

FLOW:

Kvalifikační workout je složen z části A a B. Jedná se o dva samostatně hodnocené workouty. Workouty na sebe ale navazují, čili musí se odjet vždy najednou.

Část A kvalifikačního workoutu je workout na čas. Výsledkem je čas dokončení všech 6 kol a nebo v případě nedokončení, bude výsledek 15:00 + 1 sekunda za každé nedokončené opakování.

Tato část A je složena ze 3 částí. Aby atlet mohl postoupit do další části musí stihnout předchozí část do stanoveného limitu. Pokud to nestihne - nemůže pokračovat dále. Např. atlet v druhé části stihne z druhého kola pouze 3 Thrusters do času 10:00 (čili 3 mu chybí) - nemůže tedy pokračovat dále.

Část B kvalifikačního workoutu začíná po minutové pauze, která začíná každému z atletů v okamžiku, kdy dokončí část A - a to buď dokončením všech opakování v čase a nebo v čase 10:00 či 15:00, při nedokončení dané části. Jedná se o 7 mintový AMRAP, kdy výsledkem workoutu je počet opakování provedených v 7 minutách.

Tzn. příklad:

Scénář 1) Atlet nestihne dojet druhou část (30+10+6) a tím pádem končí v 10:00 -> Má minutu pauzu 10:00-11:00 a WOD B mu začíná v 11:00.

Scénář 2) Atlet dojede celý WOD A v čase 14:32 -> Poté mu tedy běží minutová pauza 14:32-15:32 a WOD B mu začíná v 15:32.

TEENS KVALIFIKAČNÍ WORKOUT

Flow PART A:

Atlet začíná ve vzpřímené pozici bez švihadla v ruce - švihadlo musí ležet na zemi (při nedodržení tohoto standardu bude atletovi započítána penalizace 5 sekund). V čase 00:00 bere do ruky švihadlo a provádí 20 Double Unders (DU's). Poté se přesouvá na hrazdu, kde provádí 10 Push Ups, poté se posouvá k ose, kde provádí 8 Snatches (s váhou 40/25 kg). Poté jde atlet toto kolo ještě jednou. Atlet musí tyto 2 kola stihnout maximálně do 5:00. Ihned po dokončení posledního Snatche v druhém kole začíná atlet pracovat na další části tohoto workoutu. Druhá část začíná 30 DU's, poté následuje 10 Toes To Bars a 6 Thrusters 45/30kg. Atlet musí odjet opět 2 kola. Pro možnost pokračování do třetí části musí atlet dokončit poslední Thrusters do času 10:00. Při splnění této podmínky pokračuje atlet do třetí části, kde musí atlet upravit váhu na ose (50/35). Atlet musí používat pouze 1 osu a na té vždy váhu upravit dle požadavků dané části. Opět se jedná o 2 kola: 40 DU's, 10 Pull Ups, 4 Cleans. Na dokončení těchto 2 kol má atlet čas do 15:00.

Jakmile atlet skončí část A - ať už "vypadnutím" - nemožností pokračovat do dalšího kola, či dokončením workout v čase - běží atletovi 1 minuta pauza (upřesnění na příkladech výše). Atlet si v minutové pauze může sednout na veslo a upevnit si nohy. Není však dovoleno držet madlo vesla.

Flow PART B:

Po 1-minutové pauze začíná atletovi část B tohoto kvalifikačního workoutu. Jedná se o 7 minutový AMRAP. Atlet během tohoto 7 minutového AMRAPU střídá pouze 2 cviky, které se postupně navyšují. Nejprve musí atlet naveslovat 3 Cals. Atlet může veslo opustit až ve chvíli, kdy se na displeji ukáže stanovený počet kalorií. Při opuštění vesla dříve, než naskočí stanovený počet kalorií - bude mu celý počet kalorií, který měl v daném kole veslovat, odečten jako penalizace. Po dokončení daných kalorií provádí atlet stejný počet Burpees Over Row dle stanovených standardů. Každé kolo se zvyšuje počet Cals i Burpees o 3 opakování. Atlet je povinen si vždy displej vesla vynulovat. Vždy musí začít veslovat s 0 Cals na displeji. Při nedodržení tohoto pravidla mu bude celý počet kalorií, který v daném kole vesloval, odečten jako penalizace. Atlet si musí veslo nulovat sám. Asistence jiného člověka není dovolena. Při asistenci jiného člověka bude jeho výsledek 0.

SCORECARD

TEENS

<p>PART A - 2 RND 0:00-5:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20x DU's • 10x Push Ups (Chest to AbMat) • 8x Snatches 40/25 kg 	<p>COMPLETE YES / NO</p> <p>TIME BREAK: _____</p>
<p>PART A - 2 RND 5:00-10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30x DU's • 10x T2B's • 6x Thrusters 45/30 kg 	<p>COMPLETE YES / NO</p> <p>TIME BREAK: _____</p>
<p>PART A - 2 RND 10:00-15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40x DU's • 10x Pull Ups • 4x Cleans 50/35 kg 	<p>COMPLETE YES / NO</p> <p>TIME BREAK: _____</p>

1' REST

<p>PART B - 7' AMRAP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cals RowErg • Burpees Over RowErg 	<p>TOTAL REPS:</p>
--	---------------------------

ROW	3	6	9	12	15	18	21	24
BoR	3	6	9	12	15	18	21	24
	6	18	36	60	90	126	168	216

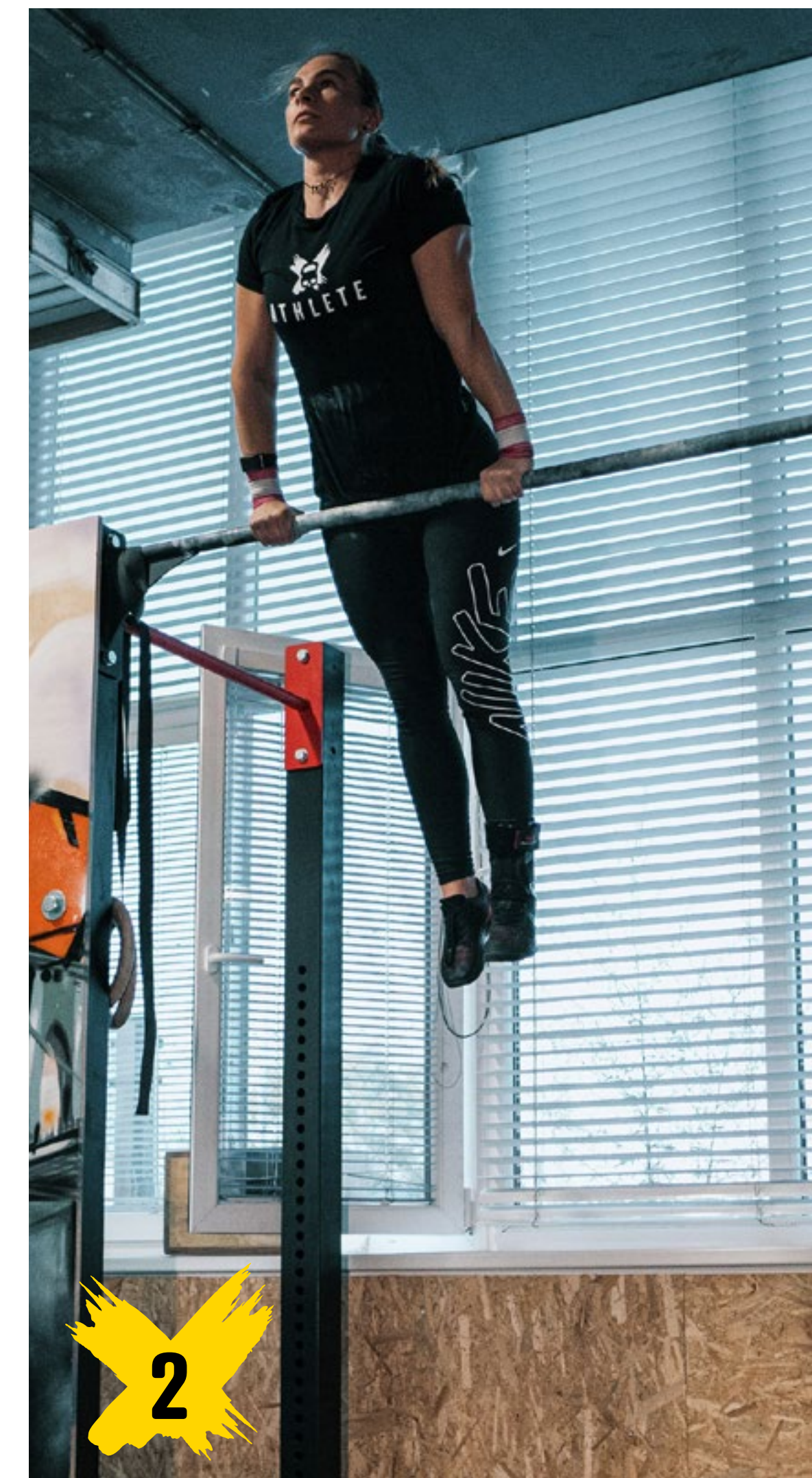
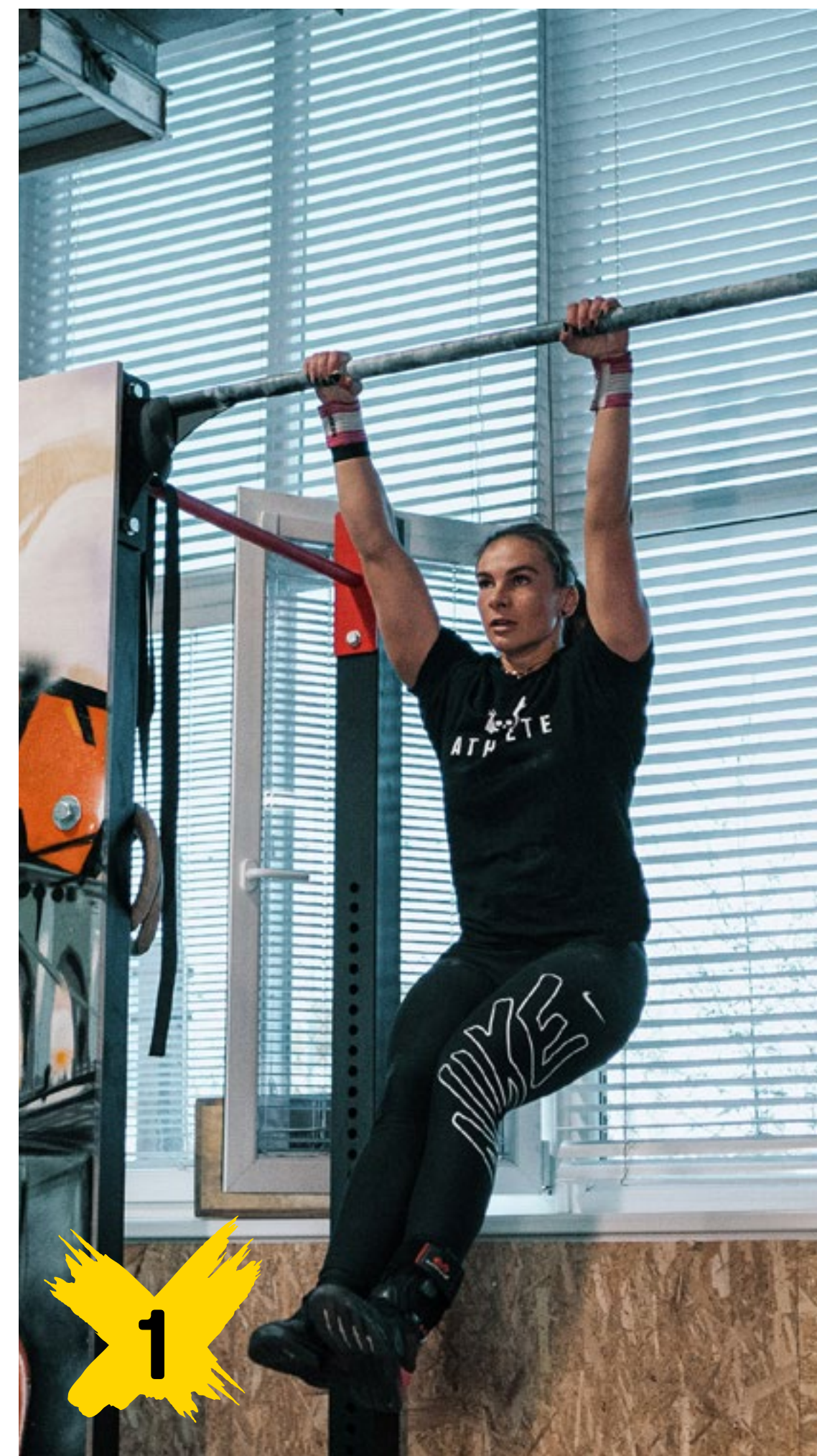
STANDARDY

BAR MUSCLE UP

Každé opakování začíná plnou extenzí loktů a nohama ve vzduchu. Kipping Muscle Up je povolen na rozdíl od výmyku či sklopky. Žádná část chodidla se nesmí dostat nad úroveň hrazdy během kippu.

Atlet musí provést fázi dipu, před dokončením opakování. V horní pozici jsou paže plně propnuté nad hrazdou a ramena jsou nad osou hrazdy nebo mírně před ní.

Žádná jiná část paže kromě dlaní se nesmí dotknout hrazdy. Úplné puštění hrazdy v horní pozici není povoleno, je však povoleno krátké přehmátnutí. Rukavice, mozolníky či jiné pomůcky k ochraně rukou jsou povoleny.



BURPEE OVER ROWER

Atlet se libovolným způsobem dostává z pozice ve stoje do lehu (hrudník a stehna se musí dotknout země). Atlet si lehá k veslu bokem a nebo čelem. Poté jde zpět na nohy (avšak nemusí projít extenzí) a překonává veslo snožmo. Atlet se musí odrážet do přeskočení z obou nohou současně, dopadat už může ale libovolně. Dotek vesla při přeskočení není považován za no rep, pokud atlet dopadne na nohy. Při neplatném opakování přeskočení musí atlet opakovat celé opakování včetně burpee (angličáku) znovu, ale nemusí se vracet na stranu vesla, kde neplatné opakování započal.



CLEANS (MUSCLE, POWER, SQUAT) KATEGORIE TEENS

Clean neboli přemístění začíná s osou na zemi. Atlet jedním plynulým pohybem přemísťuje osu na hlavu ramena. V horní pozici musí být osa ve frontrack pozici s lokty viditelně před osou. Atlet musí projít v horní pozici plnou extenzí v kolenou a kyčlích. Následně může atlet pokračovat na další opakování. Je povolena jakákoliv technika přemístění (muscle, power, squat). Technika touch and go mezi opakováním je povolena, není však povoleno osu od země odrážet (bouncing). Zahazování osy z front rack pozice je povoleno, avšak vždy musí mít atlet nad osou kontrolu, tak aby neohrozil nebo nepřekážel ostatním atletům.



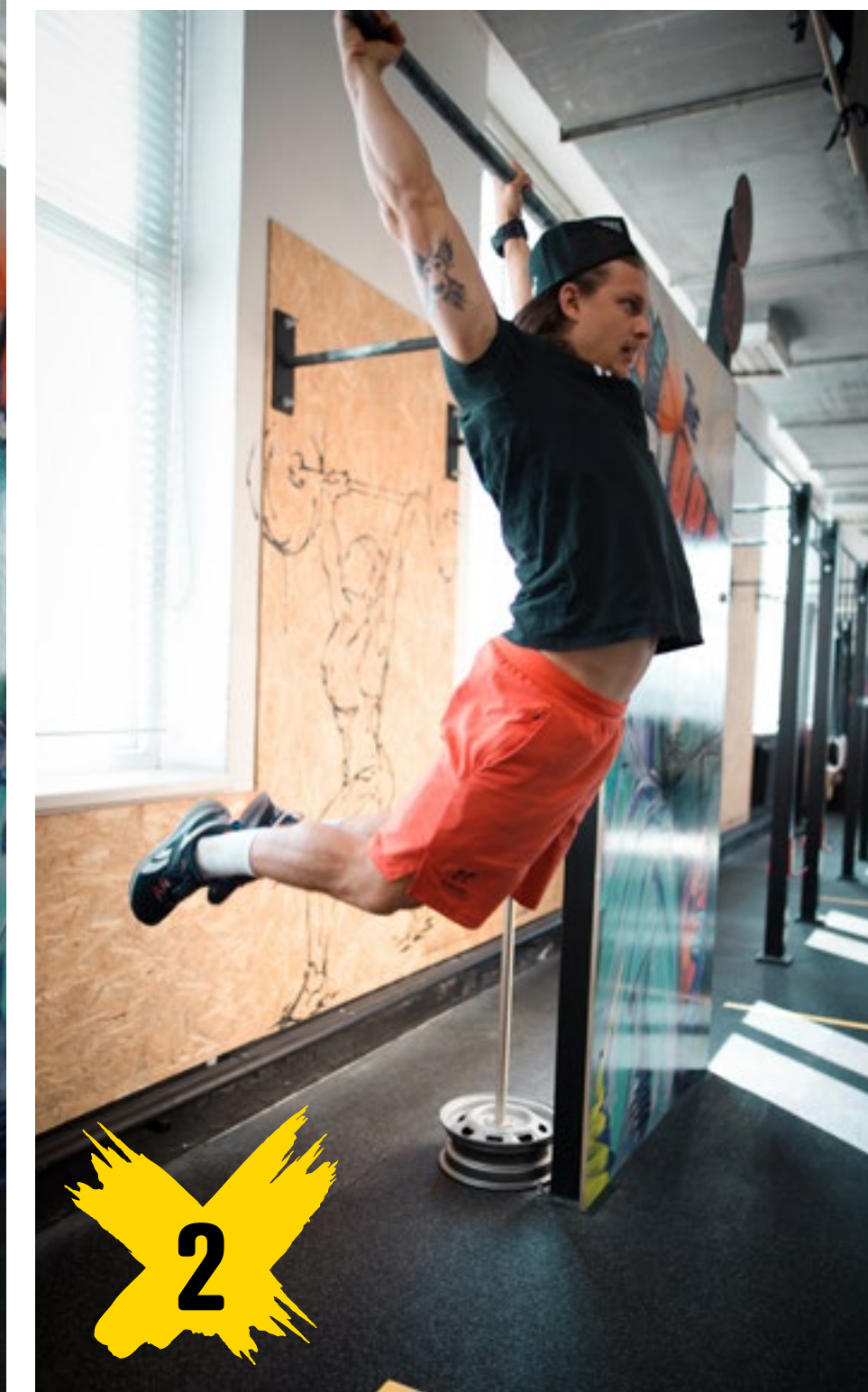
DOUBLE UNDERS

Pro započítání platného opakování musí atletovi při každém výskoku projít lanko dvakrát pod chodidly. Švihadlo se musí točit směrem dopředu.



CHEST TO BAR PULL UP (CH2B PULL UP)

Atlet musí nejprve před začátkem CH2B Pull-Ups projít plnou extenzí paží ve visu na hrazdě. V horní pozici musí viditelně dojít k přímému kontaktu s hrazdou hrudníkem a to pod úrovní klíčních kostí atleta. Je možné zvolit jakoukoliv techniku, pokud bude dodržen standard.



POWER SNATCH

Power Snatch (trh do polo) začíná s osou na zemi. Atlet jedním plynulým pohybem zvedne osu nad hlavu do stabilní overhead pozice. Při přijmutí osy se atletovi nesmí dostat kyčel pod úroveň kolen (čili do dřepu). Pro platné opakování musí mít atlet v horní pozici plnou extenzi v kolenou, kyčlích a loktech a mít osu kontrolovaně v přímce těla nad hlavou. Není dovolena technika trhu - muscle a squat. Technika touch and go mezi opakováním je dovolena, není však povoleno osu od země odrážet (bouncing). Zahazování osy z overhead pozice je dovoleno, avšak vždy musí mít atlet nad osou kontrolu, tak aby neohrozil nebo nepřekážel ostatním atletům.



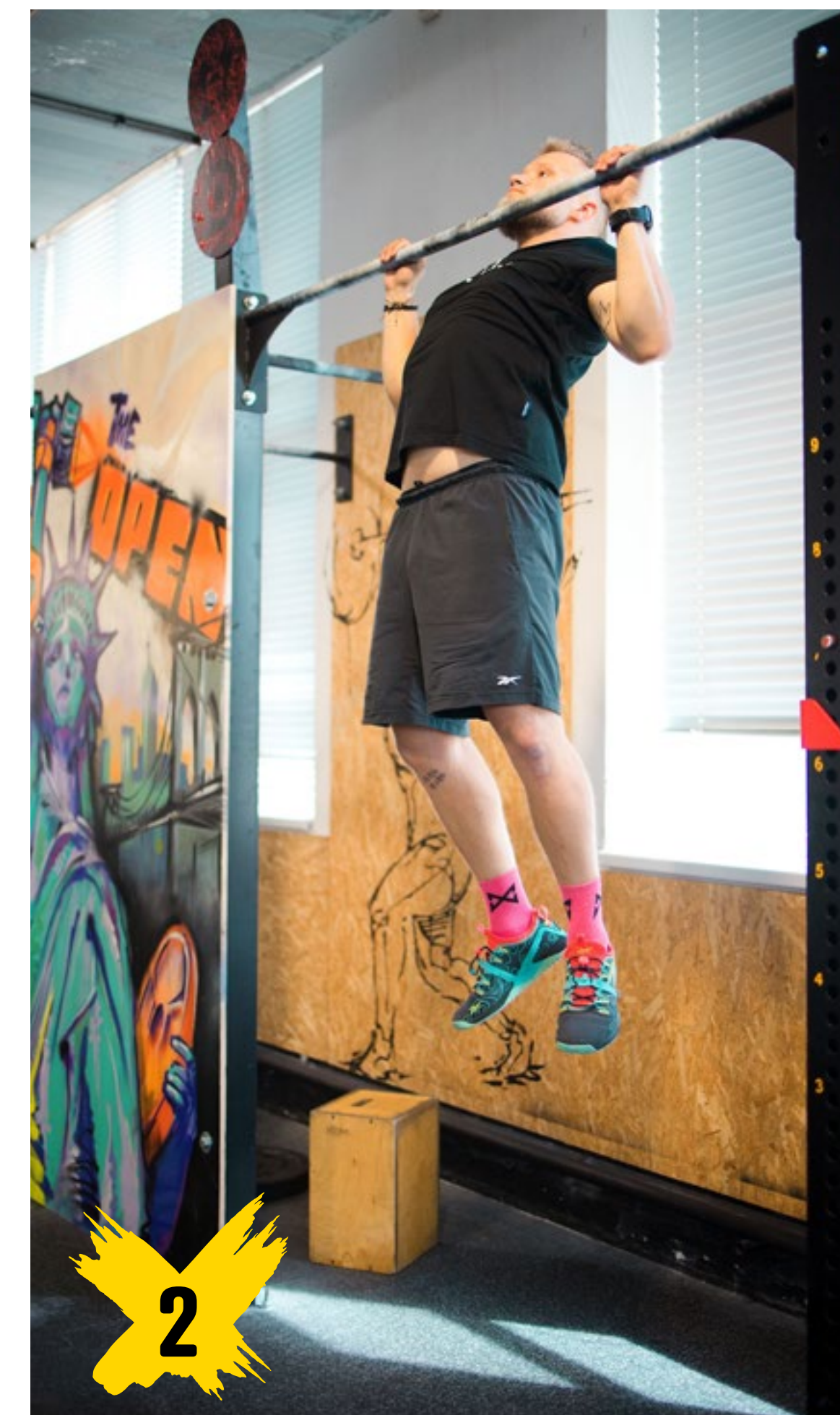
POWER CLEAN

Osa začíná na zemi. Atlet poté přemísťuje osu na ramena. Při pohybu nahoru se atletovi nesmí dostat kyčel pod úroveň kolen (čili do dřepu). V horní pozici musí být osa ve frontrack pozici s lokty viditelně před osou. Atlet musí projít v horní pozici plnou extenzí v kolenou a kyčlích. Následně může atlet pokračovat na další opakování. Technika touch and go mezi opakováním je dovolena, není však povoleno osu od země odrážet (bouncing). Zahazování osy z front rack pozice je dovoleno, avšak vždy musí mít atlet nad osou kontrolu, tak aby neohrozil nebo nepřekážel ostatním atletům.



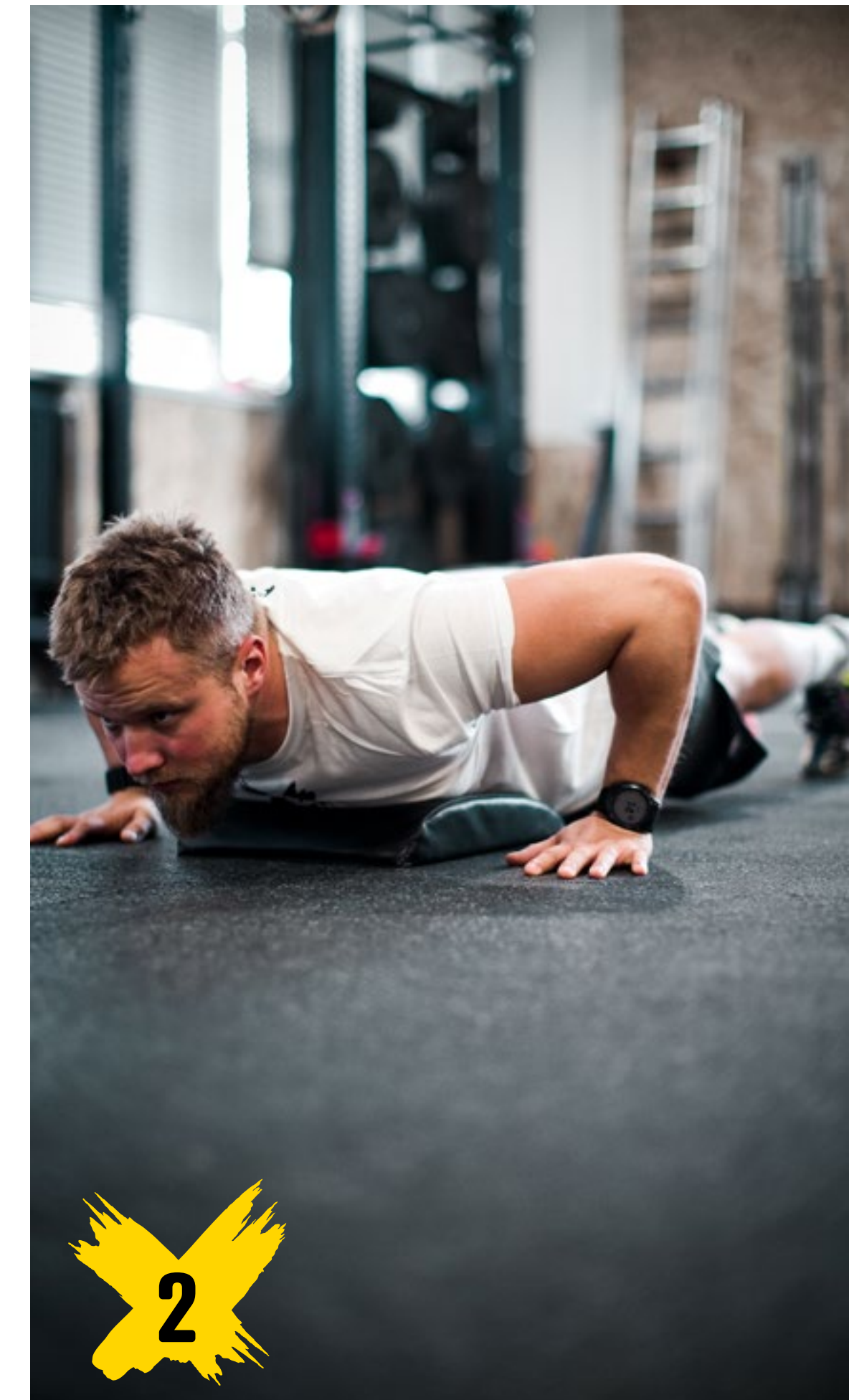
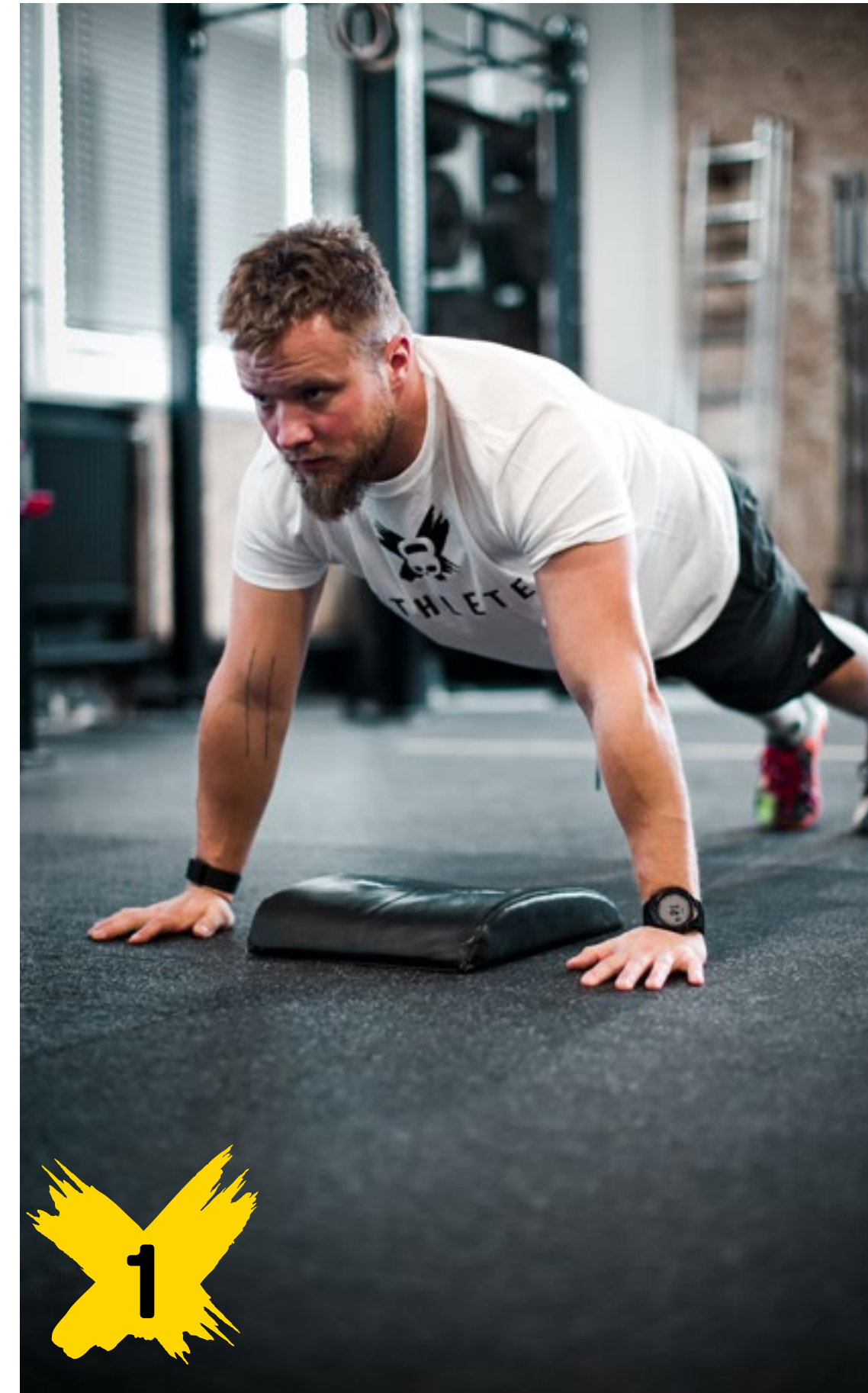
PULL UPS

Atlet musí nejprve před začátkem Pull-Ups projít plnou extenzí paží ve visu na hrazdě, poté dostává bradu viditelně nad horní úroveň hrazdy. Je možné zvolit jakoukoliv techniku Pull-Ups, pokud bude dodržen standard.



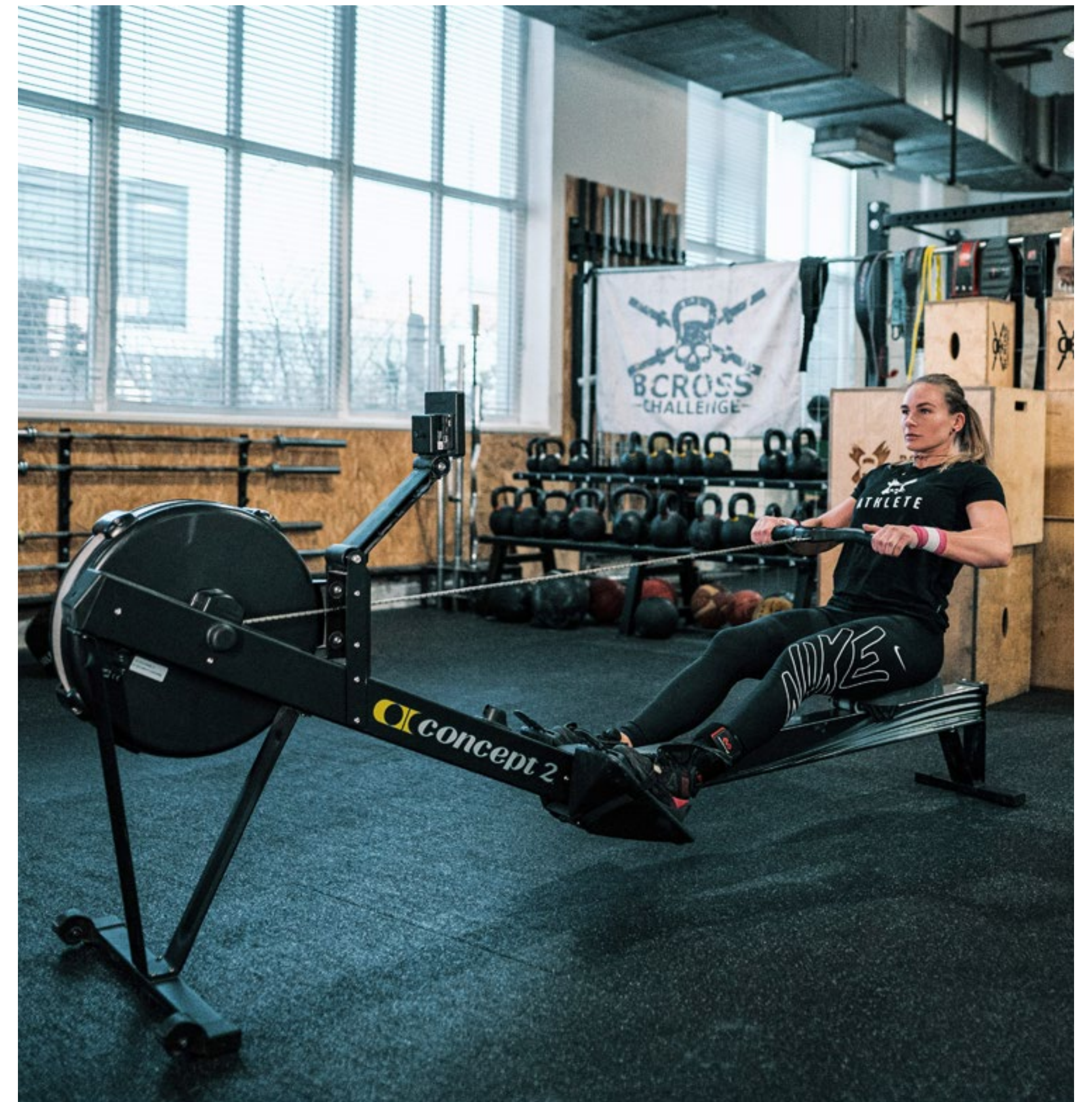
PUSH UP

Cvik začíná v pozici Plank s opřením o dlaně a napnutými lokty. Pánev/kyčle musí být v rovině se zbytkem těla. Maximální šíře postoje nohou je na šíři ramen. Kolena musí být napnutá a nesmí se dotýkat země. V dolní pozici se musí pro splnění standardu dotknout prsa/hrudník AbMatu. Pohyb končí opět v pozici Plank s opřením o dlaně a napnutými lokty. Pánev/kyčle musí být v rovině se zbytkem těla.



ROWERG

Úprava/nastavení uchycení nohou a zátěže je povoleno (i v průběhu workoutu). Atlet může opustit veslo až ve chvíli, kdy se na displeji objeví daný počet kalorií. Veškerou obsluhu vesla musí provádět pouze atlet. Asistence jiného člověka - nulování apod. je pro kvalifikaci zakázána.



SNATCH (MUSCLE, POWER, SQUAT)

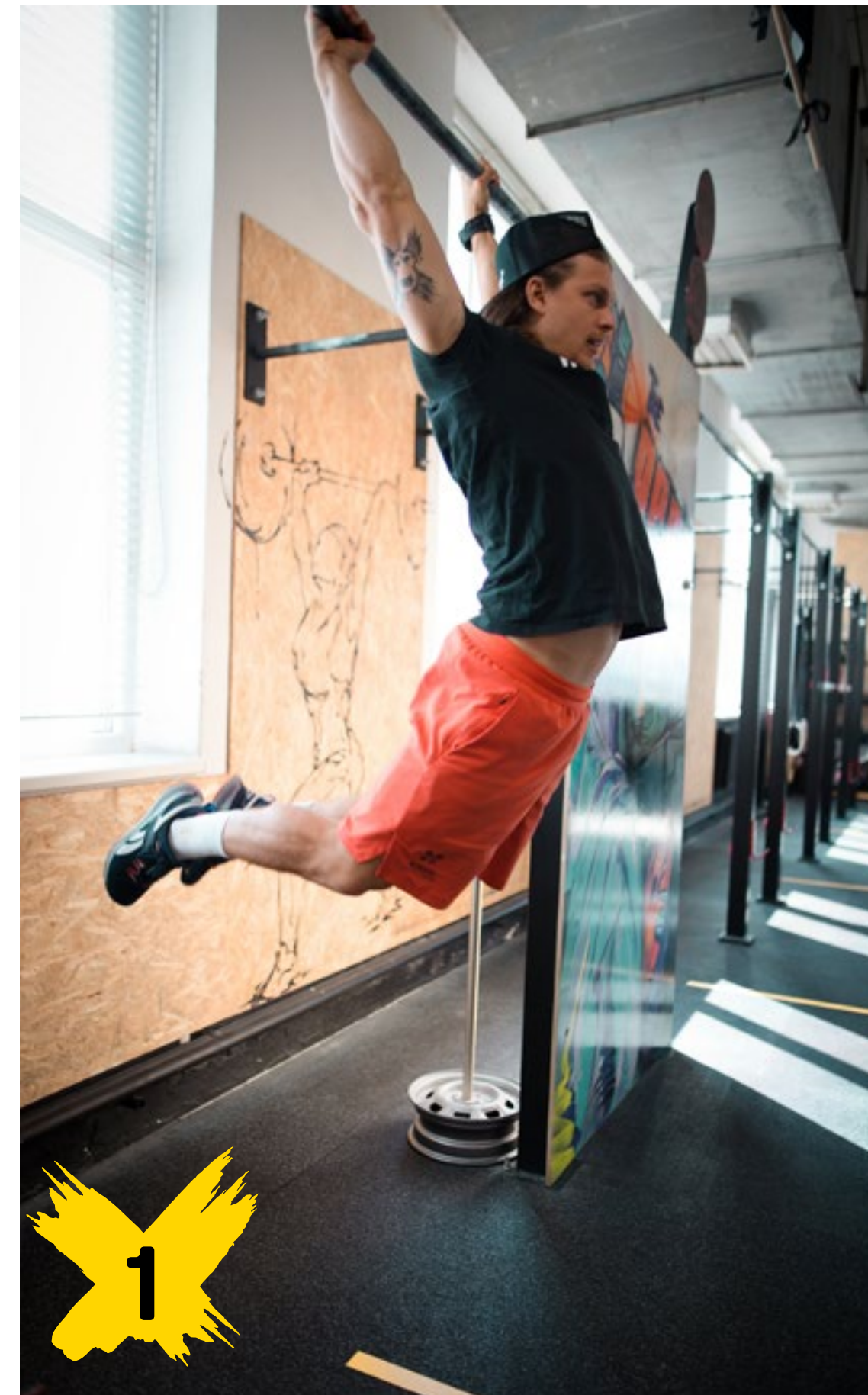
Snatch neboli trh začíná s osou na zemi. Atlet jedním plynulým pohybem zvedne osu nad hlavu do stabilní overhead pozice. Pro platné opakování musí mít atlet v horní pozici plnou extenzi v kolenou, kyčlích a loktech a mít osu kontrolovaně v přímce těla nad hlavou.

Je dovolena jakákoliv technika trhu (muscle, power, squat). Technika touch and go mezi opakováním je dovolena, není však povoleno osu od země odrážet (bouncing). Zahazování osy z overhead pozice je dovoleno.



TOES TO BAR

Atlet musí nejprve před začátkem Toes To Bars projít plnou extenzí paží ve visu na hrazdě a zároveň dostat paty za svislici – za úroveň hrazdy, v horní pozici se musí současně dotknout obě špičky hrazdy.



THRUSTER

Cvik začíná pozicí frontracku s plnou extenzí kolen a kyčlí. Poté následuje dřep s činkou v pozici frontracku. Při prvním opakování je povolena technika squat clean (přemístění do dřepu). Ve spodní pozici dřepu se kyčelní kloub musí dostat pod úroveň kolene. Poté musí atlet dostat činku plynulým pohybem do pozice nad hlavou. V horní pozici musí atlet mít osu kontrolovaně nad hlavou v přímce těla a zároveň mít plnou extenzi v loktech, kyčlích a kolenou. Pokud atlet při pohybu s činkou nad hlavu pokrčí kolena (technikou push jerk), jedná se o neplatné opakování.

