

BIG SUMMER GAMES 2023

# RULEBOOK

## INDIVIDUALS

ELITE + MASTERS ELITE  
SPORT + MASTERS SPORT  
ADVANCED  
TEENS



IGY  
CENTRUM

nova  
SPORT

CrossFit  
LICENSED EVENT  
2023

  
Jihočeský kraj



## Briefing

Atleti a týmy budou informováni o workoutech prostřednictvím briefingu přes oficiální účty na sociálních sítích a distribucí dokumentu standardů mezi atlety. Je odpovědností každého atleta a týmu se účastnit briefingu nebo se seznámit se standardy prostřednictvím příslušných dokumentů.

Organizátor si vyhrazuje právo na jakoukoliv změnu v disciplínách, organizačním plánu a harmonogramu závodního dne.

© 2023 BCROSS CHALLENGE. Všechna práva vyhrazena.

Jakákoliv 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 předchozího písemného udělení oprávnění k takovému užití je nezákonným jednáním, jímž se vystavujete riziku postihu dle příslušných právních předpisů.

## Práva a povinnosti Judge

- Judge počítá každý rep nahlas, jasně a zřetelně. Po splnění daného počtu opakování na daném cviku Judge dává zřetelný slovní pokyn, aby se atlet přesunul na další cvik, část workoutu.
- Judge je oprávněn během workout upravit pozici vybavení atleta pokud hrozí bezprostřední narušení bezpečnosti atleta, ostatních soutěžích nebo jemu samotnému.

## Práva a povinnosti Atleta (Týmu)

- Dostavit se včas do seřadiště, kde doporučujeme být 12 minut před zahájením workoutu. Pokud závodník přijde po startu workoutu dle harmonogramu, jeho skóre bude 0.
- Dodržovat standardy, řídit se pokyny judge, head judge i pořadatelů.
- Pro platný skóre z workoutu je atlet povinen potvrdit výsledek svým podpisem.
- Pokud atlet s výsledkem nesouhlasí, závodník může podat námitku hlavnímu rozhodčímu, a to neprodleně do skončení daného workoutu. - V takovém případě nemůže výsledek podepsat.
- V případě podpisu skóre karty nebude brán zřetel pozdější protest.

## **Povolené vybavení atletů na workouty:**

- Vzpěračský pás, mozolníky, vlastní švihadlo, bandáže, magnézium
- Mezi zakázané vybavení mimo jiné patří: trhačky, tejpování hrazdy.
- Na plavecký workout je povoleno použít plavecké brýle, špunty do uší, kolíček na nos, plaveckou čepici. Je zakázáno využívat neopren, nebo plavky pomáhající atleta nadnášet, zároveň jsou zakázány ploutve a placky na nohy a ruce a jiné pomůcky, které by atletovi pomáhali v nadnášení či rychlosti.
- Na běžecký workout je zakázáno vyžítí bot s kolečky a jiných nestandardních pomůcek pro běh.
- Pořadatel/Head Judges si vyhrazují právo zakázat využití určitých pomůcek na určité workouty.



# WOD 1

PÁTEK – JEDNOTLIVCI

**ELITE**

**ELITE MASTERS**

**ADVANCED**

**SPORT + MASTERS SPORT**



ELITE

# WOD 1 - SNATCH LADDER

## 10 MIN EMOM (45" LIFT / 15" MOVE)

- 1- 80 / 50
- 2- 90 / 55
- 3- 95 / 60
- 4- 100 / 65
- 5- 105 / 67,5
- 6- 110 / 70
- 7- 115 / 72,5
- 8- 120 / 75
- 9- 125 / 77,5
- 10- 130 / 80

\*V případě, že atlet danou váhu nezvedne, pokračuje na další váhu, kde provede max Burpees Over Bar in 45".

\*V případě, že atlet dokončí žebřík, pokračuje k další, externí ose u které má 45" na max Burpees Over Bar.

## FLOW WOD 1

Tento workout se skládá z 10 předem stanovených vah dle dané kategorie. Cílem atleta je úspěšně zdvihnout každou váhu a to stanoveným pohybem Snatch neboli trh - dle platných standardů. Na každou váhu má atlet vždy 45". Počet pokusů v rámci této doby není omezen. Opakování však musí být dokončeno nejpozději do konce 45" intervalu. Po skončení 45" intervalu se atlet přesouvá v rámci 15" k další čince. Jakmile se atletovi nepodaří daná váha zvednout, pokračuje k další ose, kde provádí maximální počet Lateral Burpee Over Bar, který bude sloužit jako Tiebreak, v případě stejné zvednuté váhy. Pokud atlet celých 10 vah úspěšně zvedne, pokračuje k separátní stanovené ose, kde provede taktéž maximum Lateral Burpee Over Bar za 45".

Výsledkem workoutu je nejvyšší úspěšně zvednutá váha + počet naskákaných angličáků jako desetinné číslo.



# WOD 1 - SNATCH LADDER

## 10 MIN EMOM (45" LIFT / 15" MOVE)

1-	70
2-	80
3-	85
4-	90
5-	95
6-	100
7-	105
8-	110
9-	115
10-	120

\*V případě, že atlet danou váhu nezvedne, pokračuje na další váhu, kde provede max Burpees Over Bar in 45".

\*V případě, že atlet dokončí žebřík, pokračuje k další, externí ose u které má 45" na max Burpees Over Bar.

## FLOW WOD 1

Tento workout se skládá z 10 předem stanovených vah dle dané kategorie. Cílem atleta je úspěšně zdvihnout každou váhu a to stanoveným pohybem Snatch neboli trh - dle platných standardů. Na každou váhu má atlet vždy 45". Počet pokusů v rámci této doby není omezen. Opakování však musí být dokončeno nejpozději do konce 45" intervalu. Po skončení 45" intervalu se atlet přesouvá v rámci 15" k další čince. Jakmile se atletovi nepodaří daná váha zvednout, pokračuje k další ose, kde provádí maximální počet Lateral Burpee Over Bar, který bude sloužit jako Tiebreak, v případě stejné zvednuté váhy. Pokud atlet celých 10 vah úspěšně zvedne, pokračuje k separátní stanovené ose, kde provede taktéž maximum Lateral Burpee Over Bar za 45".

Výsledkem workoutu je nejvyšší úspěšně zvednutá váha + počet naskákaných angličáků jako desetinné číslo.



# WOD 1 - SNATCH LADDER

## 10 MIN EMOM (45" LIFT / 15" MOVE)

- 1- 50 / 35
- 2- 60 / 40
- 3- 70 / 45
- 4- 75 / 50
- 5- 80 / 52,5
- 6- 85 / 55
- 7- 90 / 57,5
- 8- 95 / 60
- 9- 100 / 62,5
- 10- 105 / 65

\*V případě, že atlet danou váhu nezvedne, pokračuje na další váhu, kde provede max Burpees Over Bar in 45".

\*V případě, že atlet dokončí žebřík, pokračuje k další, externí ose u které má 45" na max Burpees Over Bar.

## FLOW WOD 1

Tento workout se skládá z 10 předem stanovených vah dle dané kategorie. Cílem atleta je úspěšně zdvihnout každou váhu a to stanoveným pohybem Snatch neboli trh - dle platných standardů. Na každou váhu má atlet vždy 45". Počet pokusů v rámci této doby není omezen. Opakování však musí být dokončeno nejpozději do konce 45" intervalu. Po skončení 45" intervalu se atlet přesouvá v rámci 15" k další čince. Jakmile se atletovi nepodaří daná váha zvednout, pokračuje k další ose, kde provádí maximální počet Lateral Burpee Over Bar, který bude sloužit jako Tiebreak, v případě stejné zvednuté váhy. Pokud atlet celých 10 vah úspěšně zvedne, pokračuje k separátní stanovené ose, kde provede taktéž maximum Lateral Burpee Over Bar za 45".

Výsledkem workoutu je nejvyšší úspěšně zvednutá váha + počet naskákaných angličáků jako desetinné číslo.





# WOD 1 - SNATCH LADDER

## 10 MIN EMOM (45" LIFT / 15" MOVE)

- 1- 40 / 30
- 2- 50 / 35
- 3- 60 / 40
- 4- 65 / 45
- 5- 70 / 47,5
- 6- 75 / 50
- 7- 80 / 52,5
- 8- 85 / 55
- 9- 90 / 57,5
- 10- 95 / 60

\*V případě, že atlet danou váhu nezvedne, pokračuje na další váhu, kde provede max Burpees Over Bar in 45".

\*V případě, že atlet dokončí žebřík, pokračuje k další, externí ose u které má 45" na max Burpees Over Bar.

## FLOW WOD 1

Tento workout se skládá z 10 předem stanovených vah dle dané kategorie. Cílem atleta je úspěšně zdvihnout každou váhu a to stanoveným pohybem Snatch neboli trh - dle platných standardů. Na každou váhu má atlet vždy 45". Počet pokusů v rámci této doby není omezen. Opakování však musí být dokončeno nejpozději do konce 45" intervalu. Po skončení 45" intervalu se atlet přesouvá v rámci 15" k další čince. Jakmile se atletovi nepodaří daná váha zvednout, pokračuje k další ose, kde provádí maximální počet Lateral Burpee Over Bar, který bude sloužit jako Tiebreak, v případě stejné zvednuté váhy. Pokud atlet celých 10 vah úspěšně zvedne, pokračuje k separátní stanovené ose, kde provede taktéž maximum Lateral Burpee Over Bar za 45".

Výsledkem workoutu je nejvyšší úspěšně zvednutá váha + počet naskákaných angličáků jako desetinné číslo.



# WOD 2

**SOBOTA – JEDNOTLIVCI**

**ELITE**

**ADVANCED + ELITE MASTERS**

**SPORT + MASTERS SPORT**



ELITE

## WOD 2 - SWIM & SKI

### 11 MIN AMRAP:

- 50m Swim
- 12 Burpees
- 50m Swim
- 15/12 Cals Ski
- 50m Swim
- 12 Burpees
- 50m Swim
- 15/12 Cals Ski
- 50m Swim
- 12 Burpees
- 50m Swim
- Max Cals Ski

### FLOW WOD 2

Jedná se o 11 minutový AMRAP. Workout začíná na břehu a atleti na znamení 3-2-1-Start skáčou do vody, kde plavou prvních 50m. Poté musí na druhé straně vylézt z vody a provést stanovený počet Burpees (angličáků) dle své kategorie. Poté skáčí opět do vody a plavou zpět 50m, kde musí opět vylézt a ujet stanovený počet Cals SkiErg. Poté je čeká 50m Swim, poté Burpees, 50m Swim, znovu SkiErg, 50m swim, poté poslední třetí Burpees a posledních 50m Swim, poté atleti vylézají z vody a do konce 11 minutového AMRAPu je jejich cílem ujet max Cals SkiErg. Výsledkem je celkový počet reps za 11 minut.

Každých 50m Swim je počítáno za 2 body, čili 1 bod za 25m čili půlku bazénu. V bazénu není povoleno v žádné části chodit/odrážet se ode dna vpřed. Pokud by se takto atlet provinil, nebude mu daný 50 metrový úsek, ve kterém chodil, uznán. Pokud se atlet v bazéně pouze postaví, aby se případně vydýchal, ale bude stát na místě, může poté začít opět plavat bez penalizace.



## WOD 2 - SWIM & SKI

### 11 min AMRAP:

- 50m Swim
- 12 Burpees
- 50m Swim
- 12/10 Cals Ski
- 50m Swim
- 12 Burpees
- 50m Swim
- 12/10 Cals Ski
- 50m Swim
- 12 Burpees
- 50m Swim
- Max Cals Ski

### FLOW WOD 2

Jedná se o 11 minutový AMRAP. Workout začíná na břehu a atleti na znamení 3-2-1-Start skáčou do vody, kde plavou prvních 50m. Poté musí na druhé straně vylézt z vody a provést stanovený počet Burpees (angličáků) dle své kategorie. Poté skáčí opět do vody a plavou zpět 50m, kde musí opět vylézt a ujet stanovený počet Cals SkiErg. Poté je čeká 50m Swim, poté Burpees, 50m Swim, znovu SkiErg, 50m swim, poté poslední třetí Burpees a posledních 50m Swim, poté atleti vylézají z vody a do konce 11 minutového AMRAPu je jejich cílem ujet max Cals SkiErg. Výsledkem je celkový počet reps za 11 minut.

Každých 50m Swim je počítáno za 2 body, čili 1 bod za 25m čili půlku bazénu. V bazénu není povoleno v žádné části chodit/odrážet se ode dna vpřed. Pokud by se takto atlet provinil, nebude mu daný 50 metrový úsek, ve kterém chodil, uznán. Pokud se atlet v bazéně pouze postaví, aby se případně vydýchal, ale bude stát na místě, může poté začít opět plavat bez penalizace.



## WOD 2 - SWIM & SKI

### 11 min AMRAP:

- 50m Swim
- 10 Burpees
- 50m Swim
- 12/10 Cals Ski
- 50m Swim
- 10 Burpees
- 50m Swim
- 12/10 Cals Ski
- 50m Swim
- 10 Burpees
- 50m Swim
- Max Cals Ski

### FLOW WOD 2

Jedná se o 11 minutový AMRAP. Workout začíná na břehu a atleti na znamení 3-2-1-Start skáčí do vody, kde plavou prvních 50m. Poté musí na druhé straně vylézt z vody a provést stanovený počet Burpees (angličáků) dle své kategorie. Poté skáčí opět do vody a plavou zpět 50m, kde musí opět vylézt a ujet stanovený počet Cals SkiErg. Poté je čeká 50m Swim, poté Burpees, 50m Swim, znovu SkiErg, 50m swim, poté poslední třetí Burpees a posledních 50m Swim, poté atleti vylézají z vody a do konce 11 minutového AMRAPu je jejich cílem ujet max Cals SkiErg. Výsledkem je celkový počet reps za 11 minut.

Každých 50m Swim je počítáno za 2 body, čili 1 bod za 25m čili půlku bazénu. V bazénu není povoleno v žádné části chodit/odrážet se ode dna vpřed. Pokud by se takto atlet provinil, nebude mu daný 50 metrový úsek, ve kterém chodil, uznán. Pokud se atlet v bazéně pouze postaví, aby se případně vydýchal, ale bude stát na místě, může poté začít opět plavat bez penalizace.



# WOD 3

**SOBOTA – JEDNOTLIVCI**

**ELITE MEN**

**ELITE MASTERS**

**ELITE WOMEN**

**ADVANCED MEN**

**ADVANCED WOMEN**

**SPORT MEN + MASTERS SPORT**

**SPORT WOMEN**



ELITE MEN

## WOD 3 – STRONG GYMNAST

### 5 ROUNDS FOR TIME:

- 4-6-8-6-4 RMU's
- 6m HSW w/ 360° Pirouette (in the middle)
- 4-6-8-6-4 Deadlifts at 150 kg
- 6m HSW w/ 360° Pirouette (in the middle)

\*HSW = 2m has to be UB

**TIME CAP: 13 MIN**

### FLOW WOD 3

Workout je složený z 5 kol, které se jedou na čas. Začíná se stanoveným počtem gymnastického prvku na hrazdě či kruzích (dle své kategorie - RMU, BMU, CH2B), poté musí atlet ujít stanovený počet metrů po rukou - Handstand Walk. Pro kategorii Elite je nutné provést v prostředním úseku pirouette dle platných standardů. Pro všechny kategorie platí, že je nutné absolvovat vždy 2 metrový úsek unbroken (v kuse). Poté se atlet posouvá k čince, kde provede stanovený počet Deadlifts (mrtvých tahů), poté se vrací stanovenou chůzí po rukou zpět k hrazdě/kruhům. Tím dokončil první kolo.

Každé kolo obsahuje jiné počty gymnastických prvků na hrazdě/kruzích a Deadlifts, Handstand Walk (chůze po rukou) zůstává stejná. Výsledkem workoutu je čas. V případě nedokončení před ukončením časového limitu bude výsledkem Cap + 1 sec za každé nedokončené opakování.



## WOD 3 – STRONG GYMNAST

### 5 ROUNDS FOR TIME:

- 3-5-7-5-3 RMU's
- 6m HSW w/ 360° Pirouette (in the middle)
- 3-5-7-5-3 Deadlifts at 140 kg
- 6m HSW w/ 360° Pirouette (in the middle)

\*HSW = 2m has to be UB

**TIME CAP: 13 MIN**

### FLOW WOD 3

Workout je složený z 5 kol, které se jedou na čas. Začíná se stanoveným počtem gymnastického prvku na hrazdě či kruzích (dle své kategorie - RMU, BMU, CH2B), poté musí atlet ujít stanovený počet metrů po rukou - Handstand Walk. Pro kategorii Elite je nutné provést v prostředním úseku pirouette dle platných standardů. Pro všechny kategorie platí, že je nutné absolvovat vždy 2 metrový úsek unbroken (v kuse). Poté se atlet posouvá k čince, kde provede stanovený počet Deadlifts (mrtvých tahů), poté se vrací stanovenou chůzí po rukou zpět k hrazdě/kruhům. Tím dokončil první kolo.

Každé kolo obsahuje jiné počty gymnastických prvků na hrazdě/kruzích a Deadlifts, Handstand Walk (chůze po rukou) zůstává stejná. Výsledkem workoutu je čas. V případě nedokončení před ukončením časového limitu bude výsledkem Cap + 1 sec za každé nedokončené opakování.





## WOD 3 – STRONG GYMNAST

### 5 ROUNDS FOR TIME:

- 2-4-6-4-2 RMU's
- 6m HSW w/ 360° Pirouette (in the middle)
- 4-6-8-6-4 Deadlifts at 100 kg
- 6m HSW w/ 360° Pirouette (in the middle)

\*HSW = 2m has to be UB

**TIME CAP: 13 MIN**

### FLOW WOD 3

Workout je složený z 5 kol, které se jedou na čas. Začíná se stanoveným počtem gymnastického prvku na hrazdě či kruzích (dle své kategorie - RMU, BMU, CH2B), poté musí atlet ujít stanovený počet metrů po rukou - Handstand Walk. Pro kategorii Elite je nutné provést v prostředním úseku pirouette dle platných standardů. Pro všechny kategorie platí, že je nutné absolvovat vždy 2 metrový úsek unbroken (v kuse). Poté se atlet posouvá k čince, kde provede stanovený počet Deadlifts (mrtvých tahů), poté se vrací stanovenou chůzí po rukou zpět k hrazdě/kruhům. Tím dokončil první kolo.

Každé kolo obsahuje jiné počty gymnastických prvků na hrazdě/kruzích a Deadlifts, Handstand Walk (chůze po rukou) zůstává stejná. Výsledkem workoutu je čas. V případě nedokončení před ukončením časového limitu bude výsledkem Cap + 1 sec za každé nedokončené opakování.



## WOD 3 – STRONG GYMNAST

### 5 ROUNDS FOR TIME:

- 4-6-8-6-4 BMU's
- 6m HSW
- 4-6-8-6-4 Deadlifts at 125 kg
- 6m HSW

\*HSW = 2m has to be UB

**TIME CAP: 13 MIN**

### FLOW WOD 3

Workout je složený z 5 kol, které se jedou na čas. Začíná se stanoveným počtem gymnastického prvku na hrazdě či kruzích (dle své kategorie - RMU, BMU, CH2B), poté musí atlet ujít stanovený počet metrů po rukou - Handstand Walk. Pro kategorii Elite je nutné provést v prostředním úseku pirouette dle platných standardů. Pro všechny kategorie platí, že je nutné absolvovat vždy 2 metrový úsek unbroken (v kuse). Poté se atlet posouvá k čince, kde provede stanovený počet Deadlifts (mrtvých tahů), poté se vrací stanovenou chůzí po rukou zpět k hrazdě/kruhům. Tím dokončil první kolo.

Každé kolo obsahuje jiné počty gymnastických prvků na hrazdě/kruzích a Deadlifts, Handstand Walk (chůze po rukou) zůstává stejná. Výsledkem workoutu je čas. V případě nedokončení před ukončením časového limitu bude výsledkem Cap + 1 sec za každé nedokončené opakování.



## WOD 3 – STRONG GYMNAST

### 5 ROUNDS FOR TIME:

- 6-10-16-10-6 CH2B Pull Ups
- 4m HSW
- 3-5-8-5-3 Deadlifts at 85 kg
- 4m HSW

\*HSW = 2m has to be UB

**TIME CAP: 13 MIN**

### FLOW WOD 3

Workout je složený z 5 kol, které se jedou na čas. Začíná se stanoveným počtem gymnastického prvku na hrazdě či kruzích (dle své kategorie - RMU, BMU, CH2B), poté musí atlet ujít stanovený počet metrů po ruce - Handstand Walk. Pro kategorii Elite je nutné provést v prostředním úseku pirouette dle platných standardů. Pro všechny kategorie platí, že je nutné absolvovat vždy 2 metrový úsek unbroken (v kuse). Poté se atlet posouvá k čince, kde provede stanovený počet Deadlifts (mrtvých tahů), poté se vrací stanovenou chůzí po ruce zpět k hrazdě/kruhům. Tím dokončil první kolo.

Každé kolo obsahuje jiné počty gymnastických prvků na hrazdě/kruzích a Deadlifts, Handstand Walk (chůze po ruce) zůstává stejná. Výsledkem workoutu je čas. V případě nedokončení před ukončením časového limitu bude výsledkem Cap + 1 sec za každé nedokončené opakování.



## WOD 3 – STRONG GYMNAST

### 5 ROUNDS FOR TIME:

- 4-8-12-8-4 CH2B Pull Ups
- 6 HSPU's
- 4-6-8-6-4 Deadlifts at 100 kg
- 6 HSPU's

**TIME CAP: 13 MIN**

### FLOW WOD 3

Workout je složený z 5 kol, které se jedou na čas. Začíná se stanoveným počtem gymnastického prvku na hrazdě (dle své kategorie - CH2B, Pull Ups), poté atlet provádá stanovený počet HSPU's (kliků ve stojce). Poté se atlet posouvá k čince, kde provede stanovený počet Deadlifts (mrtvých tahů), poté se vrací zpět na HSPU's. Tím dokončil první kolo. Každé kolo obsahuje jiné počty gymnastických prvků na hrazdě a Deadlifts, počet HSPU's (kliků ve stojce) zůstává stejný. Výsledkem workoutu je čas. V případě nedokončení před ukončením časového limitu bude výsledkem Cap + 1 sec za každé nedokončené opakování.



## WOD 3 – STRONG GYMNAST

### 5 ROUNDS FOR TIME:

- 4-8-12-8-4 Pull Ups
- 6 HSPU's (w/ AbMat)
- 4-6-8-6-4 Deadlifts at 70 kg
- 6 HSPU's (w/ AbMat)

**TIME CAP: 13 MIN**

### FLOW WOD 3

Workout je složený z 5 kol, které se jedou na čas. Začíná se stanoveným počtem gymnastického prvku na hrazdě (dle své kategorie - CH2B, Pull Ups), poté atlet provádá stanovený počet HSPU's (kliků ve stojce). Poté se atlet posouvá k čince, kde provede stanovený počet Deadlifts (mrtvých tahů), poté se vrací zpět na HSPU's. Tím dokončil první kolo. Každé kolo obsahuje jiné počty gymnastických prvků na hrazdě a Deadlifts, počet HSPU's (kliků ve stojce) zůstává stejný. Výsledkem workoutu je čas. V případě nedokončení před ukončením časového limitu bude výsledkem Cap + 1 sec za každé nedokončené opakování.



# WOD 4

**SOBOTA – JEDNOTLIVCI**

**ELITE MEN**

**ELITE MASTERS**

**ADVANCED**

**SPORT + MASTERS SPORT**



## WOD 4 - ENDURE THE PAIN

### FOR TIME:

- 60/48 Cals ECHO
- 20 DB Devil Presses at 2x 30 / 22,5 kg

### TIME CAP: 7 MIN

### FLOW WOD 4

Tento workout je workoutem na čas. Atlet musí dle své kategorie nejprve ujet stanovený počet Cals Echo Bike a poté provést stanovený počet Devil Presses. Při Devil Presses je nutné se každých 5 (Advanced) a každé 4 opakování Devil Presses (pro Elite, Sport a Masters Elite/Sport) posunou do dalšího vyznačeného pole, tak jak bude určeno Head Judgem před začátkem workoutu. Výsledkem workoutu je čas. V případě nedokončení před ukončením časového limitu bude výsledkem Cap + 1 sec za každé nedokončené opakování.



## WOD 4 - ENDURE THE PAIN

### FOR TIME:

- 60 Cals ECHO
- 20 DB Devil Presses at 2x 30 kg

### TIME CAP: 7 MIN

### FLOW WOD 4

Tento workout je workoutem na čas. Atlet musí dle své kategorie nejprve ujet stanovený počet Cals Echo Bike a poté provést stanovený počet Devil Presses. Při Devil Presses je nutné se každých 5 (Elite/Advanced) a každé 4 opakování Devil Presses (pro Sport a Masters Elite/Sport) posunou do dalšího vyznačeného pole, tak jak bude určeno Head Judgem před začátkem workoutu. Výsledkem workoutu je čas. V případě nedokončení před ukončením časového limitu bude výsledkem Cap + 1 sec za každé nedokončené opakování.





## WOD 4 - ENDURE THE PAIN

### FOR TIME:

- 50/40 Cals ECHO
- 25 DB Devil Presses at 2x 22,5 / 15 kg

**TIME CAP: 7 MIN**

### FLOW WOD 4

Tento workout je workoutem na čas. Atlet musí dle své kategorie nejprve ujet stanovený počet Cals Echo Bike a poté provést stanovený počet Devil Presses. Při Devil Presses je nutné se každých 5 (Elite/Advanced) a každé 4 opakování Devil Presses (pro Sport a Masters Elite/Sport) posunou do dalšího vyznačeného pole, tak jak bude určeno Head Judgem před začátkem workoutu. Výsledkem workoutu je čas. V případě nedokončení před ukončením časového limitu bude výsledkem Cap + 1 sec za každé nedokončené opakování.



## WOD 4 - ENDURE THE PAIN

### FOR TIME:

- 50/40 Cals ECHO
- 20 DB Devil Presses at 2x 22,5 / 15 kg

### TIME CAP: 7 MIN

### FLOW WOD 4

Tento workout je workoutem na čas. Atlet musí dle své kategorie nejprve ujet stanovený počet Cals Echo Bike a poté provést stanovený počet Devil Presses. Při Devil Presses je nutné se každých 5 (Elite/Advanced) a každé 4 opakování Devil Presses (pro Sport a Masters Elite/Sport) posunou do dalšího vyznačeného pole, tak jak bude určeno Head Judgem před začátkem workoutu. Výsledkem workoutu je čas. V případě nedokončení před ukončením časového limitu bude výsledkem Cap + 1 sec za každé nedokončené opakování.



# WOD 5

NEDĚLE – JEDNOTLIVCI

ALL CATEGORIES



## WOD 5 - RUNNING & HUGGING

### FOR TIME:

- 2300m Run
- 150m Sandbag Carry at 68/45 kg
- 2300m Run

### NO TIME CAP

### FLOW WOD 5

Tento workout je workoutem na čas. Atlet nejprve běží stanovený úsek cca 2300m. Poté musí obejít ve sandbagem stanovený úsek 150m. Pro účely tohoto workoutu nebude kladen důraz na způsob nošení Sandbagu. Sandbag bude možné nést jakýmkoliv způsobem za standardu, že se Sandbag nebude dotýkat nijak země. Pokud by Sandbag v průběhu úseku atletovi vypadl, nebo si atlet potřeboval odpočinout, může tak učinit, ale nesmí Sandbag nijak posouvat po zemi.

Na místě, kde sandbag položil na zem, ho musí vzít a pokračovat dále v úseku. Po dokončení Sandbag Carry běží vyznačený úsek do cíle cca 2300 m. Trasa bude viditelně označena a na trati budou stát pomocníci/judges. Pokud by si atlet trasu zkrátil, bude mu z celého workoutu započítáno skóre 0.



# WOD 6

**NEDĚLE – JEDNOTLIVCI**

**ELITE**

**ELITE MASTERS**

**ADVANCED**

**SPORT + SPORT MASTERS**



ELITE

## WOD 6 - FEELS LIKE CHIPPER

### 15 MIN AMRAP:

- 50 T2B's
- 40 High Box Jump Overs at 70/60 cm
- 30 Pistol Squats
- 200 DU's
- 10 C&J's at 100/70 kg

### FLOW WOD 6

Tento workout je 15 minutový AMRAP. Workout obsahuje 5 cviků v určitém pořadí. Atlet musí cviky absolvovat v daném pořadí. Atlet se může posunout na další cvik až po dokončení všech stanovených opakování předchozího cviku. Standardy všech cviků jsou popsány ve standardech. Výsledkem workoutu je celkový počet provedených opakování za 15 minut.



## WOD 6 - FEELS LIKE CHIPPER

### 15 MIN AMRAP:

- 50 T2B's
- 40 Box Jump Overs at 60 cm
- 30 Pistol Squats
- 200 DU's
- 10 C&J's at 90 kg

### FLOW WOD 6

Tento workout je 15 minutový AMRAP. Workout obsahuje 5 cviků v určitém pořadí. Atlet musí cviky absolvovat v daném pořadí. Atlet se může posunout na další cvik až po dokončení všech stanovených opakování předchozího cviku. Standardy všech cviků jsou popsány ve standardech. Výsledkem workoutu je celkový počet provedených opakování za 15 minut.



## WOD 6 - FEELS LIKE CHIPPER

### 15 MIN AMRAP:

- 120 DU's
- 40 T2B's
- 30 Box Jump Overs at 70/60 cm
- 20 Pistols Squats
- 10 C&J's at 80/50 kg

### FLOW WOD 6

Tento workout je 15 minutový AMRAP. Workout obsahuje 5 cviků v určitém pořadí. Atlet musí cviky absolvovat v daném pořadí. Atlet se může posunout na další cvik až po dokončení všech stanovených opakování předchozího cviku. Standardy všech cviků jsou popsány ve standardech. Výsledkem workoutu je celkový počet provedených opakování za 15 minut.





## WOD 6 - FEELS LIKE CHIPPER

### 15 MIN AMRAP:

- 50 American KB Swings at 24/16 kg
- 40 Box Jump Overs at 60/50 cm
- 30 T2B's
- 20 Double DB Front Squats at 2x 22,5/15 kg
- 10 C&J's at 70/45 kg

### FLOW WOD 6

Tento workout je 15 minutový AMRAP. Workout obsahuje 5 cviků v určitém počtu dle dané kategorie. Atlet musí cviky absolvovat v daném pořadí. Atlet se může posunout na další cvik až po dokončení všech stanovených opakování předchozího cviku. Standardy všech cviků jsou popsány ve standardech. Výsledkem workoutu je celkový počet provedených opakování za 15 minut.



# WOD 7

**NEDĚLE – JEDNOTLIVCI**

**ELITE + ELITE MASTERS**

**ADVANCED**

**SPORT**



## WOD 7 - GRAND FINALE

### 8 MIN AMRAP:

- 1000/800m Row
- 40 m 1-Arm DB OH Walking Lunges at 30/22,5 kg
- Till the rest Max UB Bar Complexes\*

#### \*Bar Complex:

- 3x Pull Ups
- 2x CH2B Pull Ups
- 1x BMU

## FLOW WOD 6

Finálový workout má formát 8 minutového AMRAPu. Nejprve musí atlet ujet 1000/800m RowErg, poté musí atlet provést 40 metrů 1-Arm DB OH Walking Lunges dle platných standardů.

Elite: Po dokončení 40 metrového úseku, se atlet přesouvá na hrazdu, kde je jeho cílem do konce časového limitu provést maximální počet Unbroken Bar Complexů - který se skládá ze 3 Pull Ups + 2 CH2B Pull Ups + 1 BMU. Pokud by atlet v průběhu komplexu spadl z hrazdy, nebude mu komplex uznán.

Advanced: Po dokončení 40 metrového úseku, se atlet přesouvá na kruhy (chlapi) / hrazdu (holky), kde je cílem do konce časového limitu provést maximální počet RMU's/ BMU's.

Sport: Po dokončení 40 metrového úseku, se atlet přesouvá na hrazdu, kde je cílem do konce časového limitu provést maximální počet BMU's (chlapi) / CH2B Pull Ups (holky).

Výsledkem workoutu je celkový počet provedených opakování.



## WOD 7 - GRAND FINALE

### 8 MIN AMRAP:

- 1000/800m Row
- 40 m 1-Arm DB OH Walking Lunges at 22,5/15 kg
- Till the rest Max RMU's / BMU's

## FLOW WOD 6

Finálový workout má formát 8 minutového AMRAPu. Nejprve musí atlet ujet 1000/800m RowErg, poté musí atlet provést 40 metrů 1-Arm DB OH Walking Lunges dle platných standardů.

Elite: Po dokončení 40 metrového úseku, se atlet přesouvá na hrazdu, kde je jeho cílem do konce časového limitu provést maximální počet Unbroken Bar Complexů - který se skládá ze 3 Pull Ups + 2 CH2B Pull Ups + 1 BMU. Pokud by atlet v průběhu komplexu spadl z hrazdy, nebude mu komplex uznán.

Advanced: Po dokončení 40 metrového úseku, se atlet přesouvá na kruhy (chlapi) / hrazdu (holky), kde je cílem do konce časového limitu provést maximální počet RMU's/ BMU's.

Sport: Po dokončení 40 metrového úseku, se atlet přesouvá na hrazdu, kde je cílem do konce časového limitu provést maximální počet BMU's (chlapi) / CH2B Pull Ups (holky).

Výsledkem workoutu je celkový počet provedených opakování.



## WOD 7 - GRAND FINALE

### 8 MIN AMRAP:

- 1000/800m Row
- 40 m 1-Arm DB OH Walking Lunges at 22,5/15 kg
- Till the rest Max BMU's / CH2B Pull Ups

### FLOW WOD 7

Finálový workout má formát 8 minutového AMRAPu. Nejprve musí atlet ujet 1000/800m RowErg, poté musí atlet provést 40 metrů 1-Arm DB OH Walking Lunges dle platných standardů.

Elite: Po dokončení 40 metrového úseku, se atlet přesouvá na hrazdu, kde je jeho cílem do konce časového limitu provést maximální počet Unbroken Bar Complexů - který se skládá ze 3 Pull Ups + 2 CH2B Pull Ups + 1 BMU. Pokud by atlet v průběhu komplexu spadl z hrazdy, nebude mu komplex uznán.

Advanced: Po dokončení 40 metrového úseku, se atlet přesouvá na kruhy (chlapi) / hrazdu (holky), kde je cílem do konce časového limitu provést maximální počet RMU's/ BMU's.

Sport: Po dokončení 40 metrového úseku, se atlet přesouvá na hrazdu, kde je cílem do konce časového limitu provést maximální počet BMU's (chlapi) / CH2B Pull Ups (holky).

Výsledkem workoutu je celkový počet provedených opakování.



# WOD 1,2,3

NEDĚLE – JEDNOTLIVCI

TEENS



## WOD 1

### 3 X 3 MIN AMRAP / 1 MIN REST:

2-4-6-8-... Reps of:

- Pull Ups
- 1-Arm DB Devil Presses
- Shuttle Run

\*Shuttle Run: 1 rep = 8 meters

### FLOW WOD 1

Atlet má před sebou tři 3-minutové intervaly (AMRAPs) s 1 minutovou pauzou mezi intervaly. V rámci workoutu se jedou 3 cviky pořád dokola. Nejdříve se jdou všechny cviky 2x, poté již 4x, atd. Po třech minutách, tam kde atlet skončí, tak tam po pauze naváže a jede dál. Nikdy už neopakuje stejné počty. Výsledek workoutu je součet všech provedených opakování za 9 minut práce.



## WOD 2

### 4 ROUNDS FOR TIME:

- 9-7-5-3 Ground to Overheads at 50/35 kg
- 18-14-10-6 Box Jump Overs at 60/50 cm
- 30 DU's

**TC: 8 MIN**

### FLOW WOD 2

Workout se skládá ze 4 kol na čas. V prvním kole atlet musí provést 9 Ground to Overhead, poté 18 Box Jump Overs a kolo končí 30 DU's. Druhé kolo obsahuje 7 G2OH, 14 BJO a opět 30 DU's. Třetí kolo je 5-10-30 a poslední 3-6-30. Výsledkem workoutu je čas. V případě nedokončení před ukončením časového limitu bude výsledkem Cap + 1 sec za každé nedokončené opakování.





## WOD 3

### 8 MIN AMRAP:

- 800/640m Row
- 40 m 1-Arm DB Walking Lunges at 22,5/15 kg
- Max Burpee Toes to Bar

### FLOW WOD 3

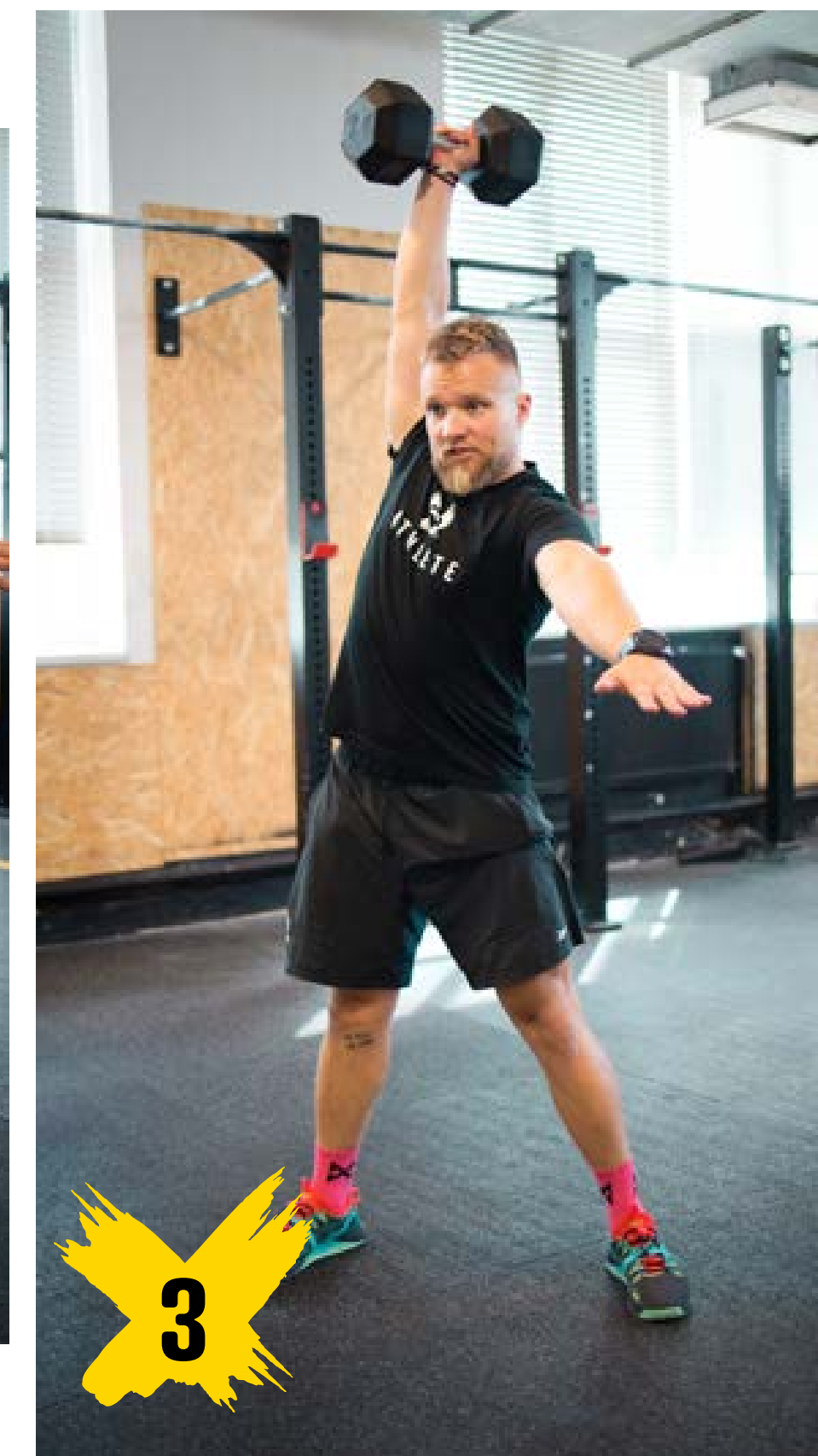
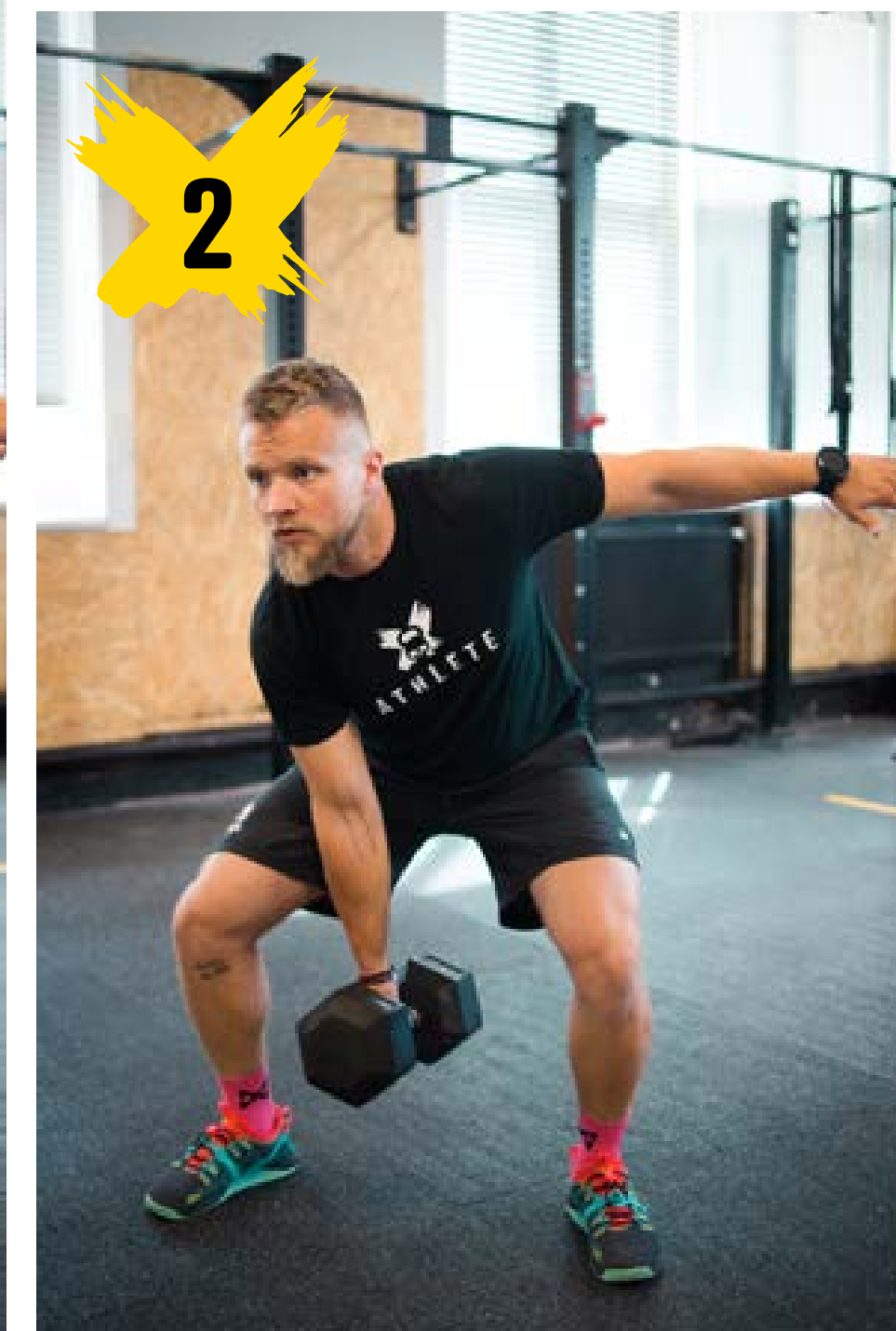
Jedná se o 8 minutový AMRAP. Nejprve musí atlet ujet 800/640m Row. Poté pokračují na 40m 1-Arm DB Walking Lunges, dle platných standardů a do zbytku 8 minut provádí atlet Max Burpees Toes To Bars. Výsledek workoutu je součet všech provedených opakování za 8 minut.

# STANDARDY

## 1-ARM HANG DB SNATCH

Atlet musí s činkou dojít nejprve do plné extenze (dopnutá kolena, kyčle), poté trhá činku jedním pohybem z hang pozice (kdekoliv nad zemí) nad hlavu. V hang pozici musí mít atlet propnutý loket ruky, ve které drží jednoručku. V horní pozici musí atlet mít jednoručku nad hlavou, propnuté lokty, kolena a kyčlemi v plné extenzi. Výměna DB je možná kdykoliv při cestou dolů. Volná (nepracovní) ruka se nesmí nijak dotýkat těla ani jednoručky, je povoleno si jednoručku zpracovat druhou ruku při pohybu dolů z pozice overhead do pozice na rameno. V dolní pozici se jednoručky musí před započítáním dalšího opakování dostat pod úroveň pasu.

Zahození jednoručky z polohy od kolen a výše je zakázáno! Jednoručky nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování.



## 1-ARM DB OH WALKING LUNGES

Atlet dostává DB libovolným způsobem nad hlavu. Dumbbell je po celou dobu pohybu nad hlavou ve stabilní pozici. U výpadu musí být dotyk kolene země. Pro platné opakování ve vzpřímené poloze je nutné mít dopnutá kolena, kyčle a napnutou paži v rovině těla. Je zakázáno provádět jakýkoliv mezikrok s pohybem vpřed mimo výpadu. Je povinné střídat nohy do každého výpadu (alternating). Atlet si nesmí druhou rukou jakkoliv pomoci dotykem těla či jednoručky. Zahození DB z jakékoliv výšky je zakázáno! Dumbbells nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování. Pro započítání platného opakování musí atlet dojít vždy celý chodidlem za čáru a musí výpad dokončit, jinak se jedná se o neplatné opakování. Zároveň atlet musí začít již v OH pozici, celou plochou chodidel za startovní čárou. Atlet může v průběhu úseku kdykoliv pohyb přerušit, musí však poté začít od místa, kde dokončil poslední celý výpad.

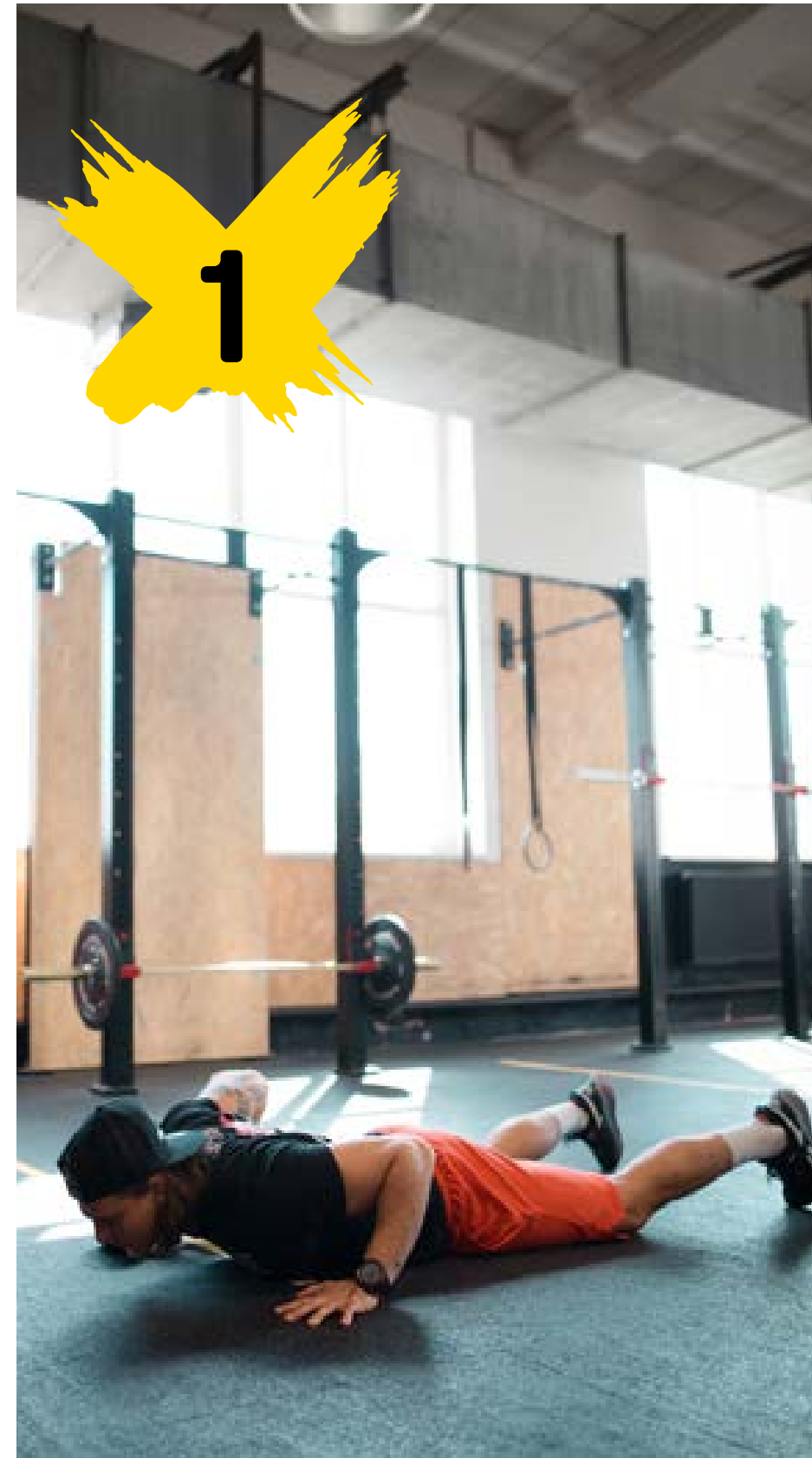


## **1-ARM DB WALKING LUNGES**

Atlet drží DB libovolným způsobem, s pravidlem, že se jednoručka nesmí dotýkat země. U výpadu musí být dotyk kolene země. Pro platné opakování ve vzpřímené poloze je nutné mít dopnutá kolena a kyčle. Je zakázáno provádět jakýkoliv mezikrok s pohybem vpřed mimo výpadu. Je povinné střídat nohy do každého výpadu (alternating). Atlet si nesmí druhou rukou jakkoliv pomoci dotykem těla či jednoručky. Zahození DB z jakékoliv výšky je zakázáno! Dumbbells nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování.

## 1-ARM DEVIL PRESS

Cvik začíná ve stoje s nebo bez jednoručky v ruce, poté se libovolným způsobem dostane atlet na zem, kde musí být dotyk hrudníku a stehy země. Jedna ruka může být při cviku již na jednoručce. Poté musí atlet dostat jednoručku do overhead pozice. V overhead pozici musí být dopnutá kolena, kyčle a napnutá paže s jednoručnou v rovině těla. Může být využita technika Snatch i Clean&Jerk. Poté atlet pokračuje na další opakování. Zahození jednoručky z polohy od kolen a výše bude klasifikováno jako neplatné opakování (no rep).



## AMERICAN KB SWINGS

Atlet drží kettlebell v obou rukou po celou dobu pohybu. V horní pozici musí atlet projít plnou extenzí v kolenou, kyčlích a dostat kettlebell plně nad hlavu do přímky s tělem. Zároveň musí atletova hlava projít částečně skrz jeho paže, tak aby bylo madlo kettlebellu ve stejné vertikální linii jeho uší. Není nutné mít v horní pozici propnuté lokty. V pozici nad hlavou musí být KB dnem vzhůru. Při pohybu v dolní pozici je nutné, aby kettlebell prošel svým objemem mezi nohama atleta. Mezi opakováními se kettlebell nedotýká země.

Zahození kettlebellu z jakékoliv výšky bude klasifikováno jako neplatné opakování (no rep).



## BAR HANG

Atlet se libovolným způsobem dostává na hrazdu do visu. Atlet se musí držet hrazdy alespoň jednou rukou a nohy se nesmí dotýkat země, konstrukce či jiného náradí.



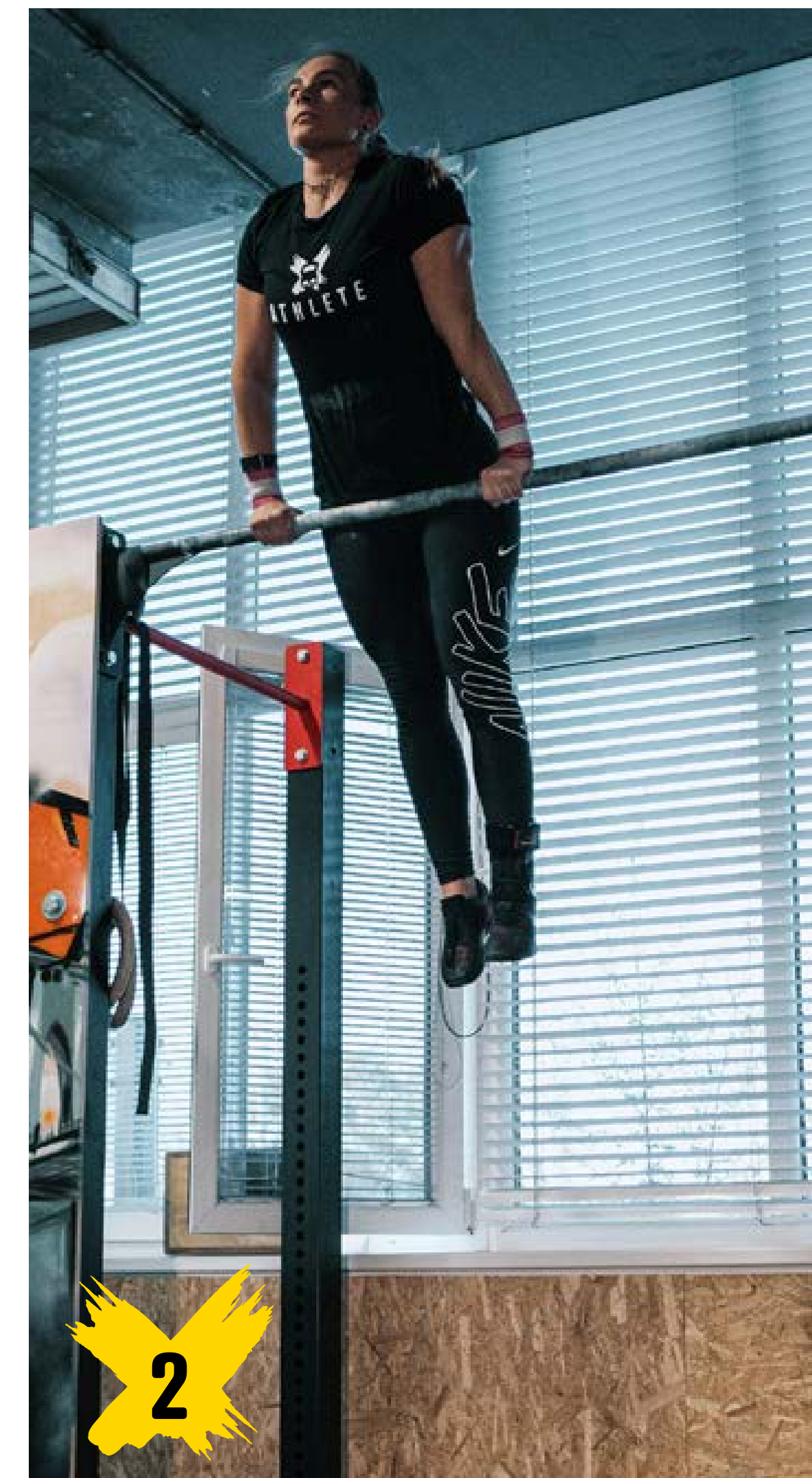
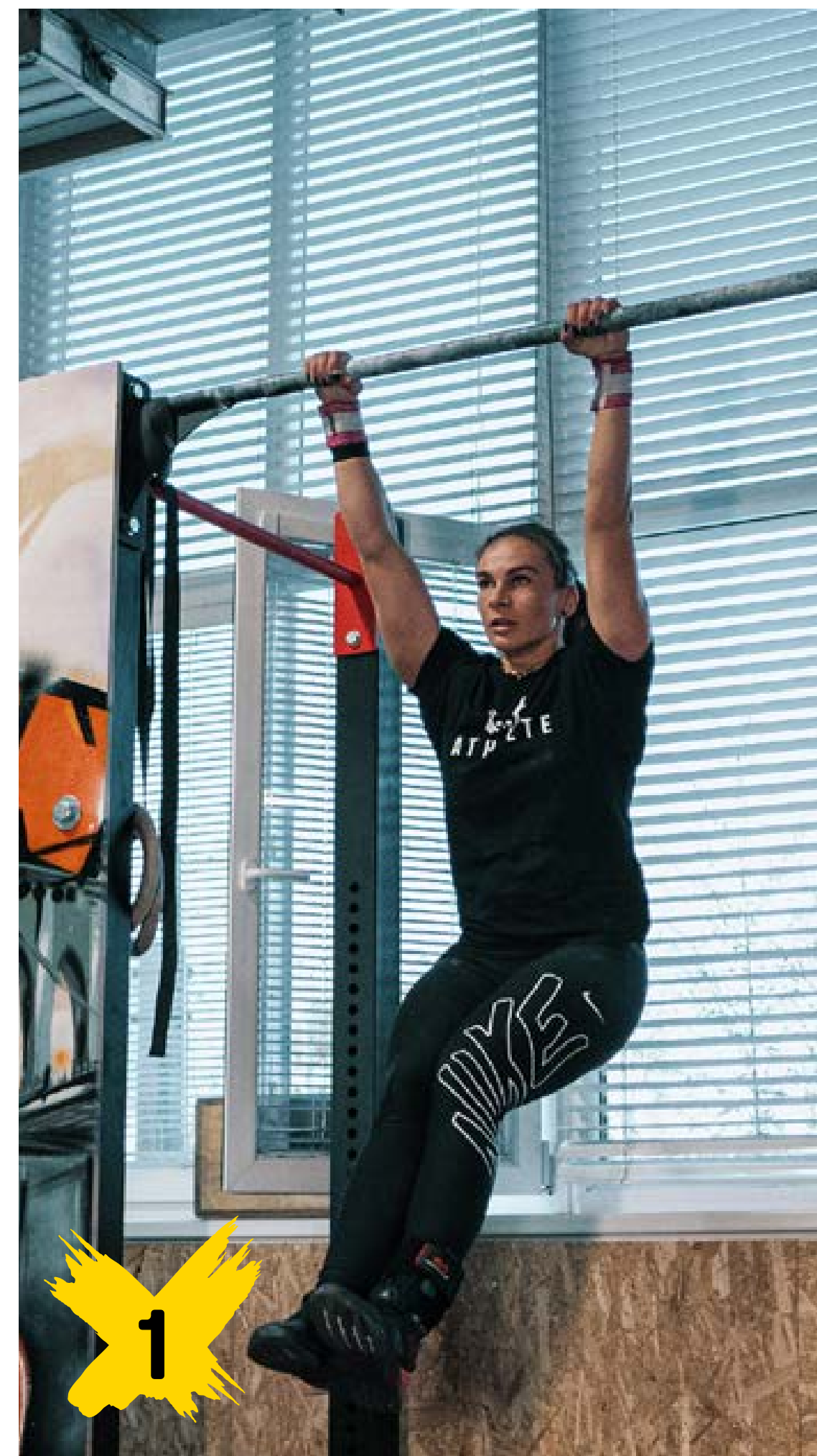


## BAR MUSCLE UP

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.



## BIKEERG

Atlet je povinen dodržovat pokyny Judges ohledně obsluhy trenažéru BikeErg. Pokud nebude u workoutu specificky povoleno/určeno, že obsluha/nastavení displeje trenažéru je na atletovi, je zakázáno se displeje trenažéru jakkoliv dotýkat. Úprava/nastavení výšky sedla a řídké a zátěže je povoleno (i v průběhu workoutu). Atlet může opustit BikeErg až ve chvíli, kdy se na displeji objeví daný počet kalorií nebo metrů. V případě určité vzdálenosti na čas probíhá odečítání metrů do nuly. Atlet může opustit BikeErg až ve chvíli, kdy se na displeji objeví nula zbývajících metrů a výsledný čas. Pokud workout vyžaduje nulování je nutné se řídit pokyny Judge k danému workoutu. Atlet je povinen si kontrolovat, že display běží a jeli BikeErg je aktivní. V případě zjištění jakéhokoliv problému, musí atlet tento problém neprodleně ohlásit svému judgovi a postupovat dále dle jeho instrukcí.



## BURPEES

Atlet se libovolným způsobem dostává ze stoje do lehu - s hrudníkem a stehny v dotyku se zemí. Z lehu se atlet dostává libovolným způsobem do plné extenze v kolenou a kyčlích a tělem (včetně hlavy) v jedné přímce, kde viditelně nadskočí s dotykem rukou za hlavou.

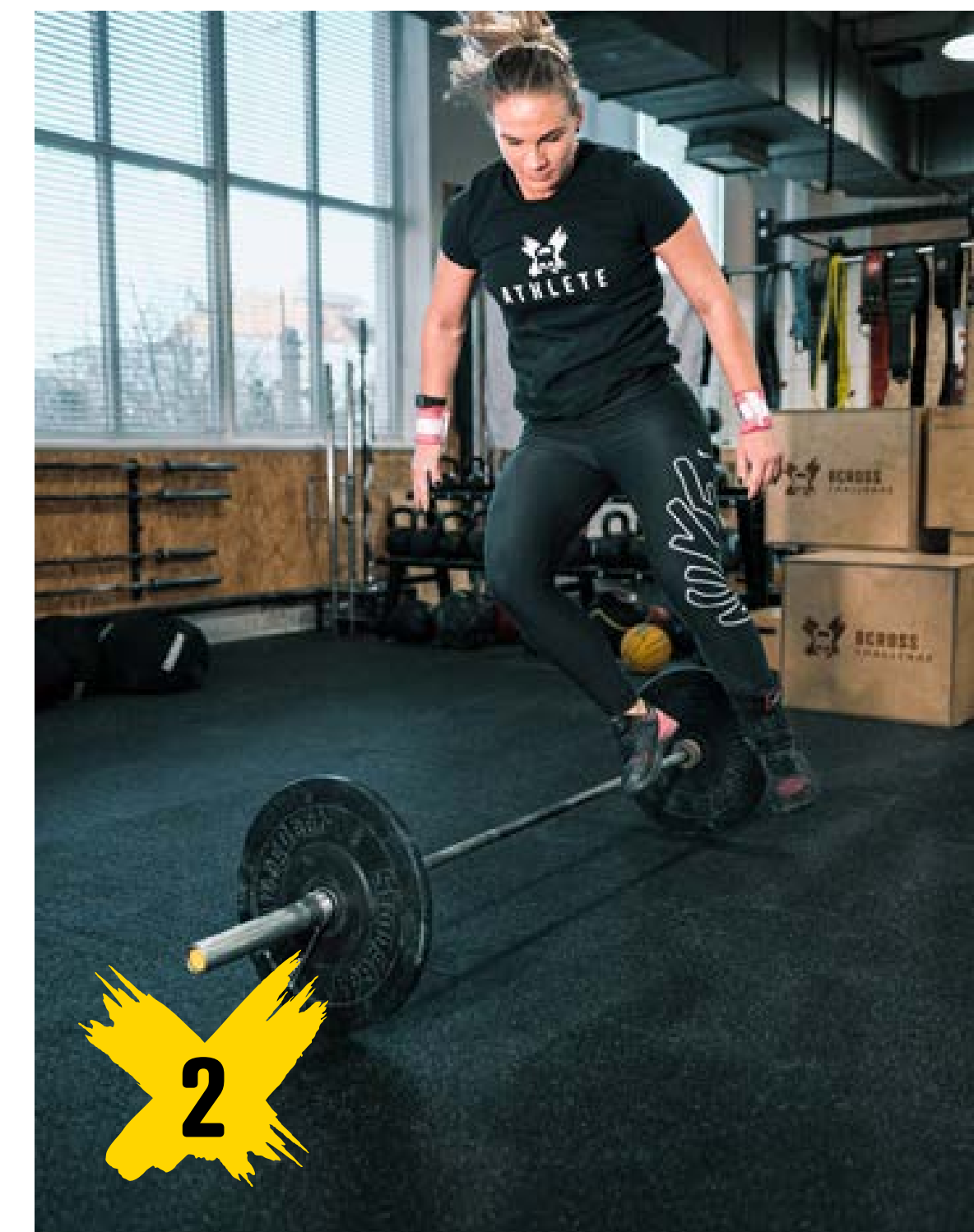


## BURPEE OVER BAR

Atlet se libovolným způsobem dostává z pozice ve stoje do lehu (hrudník a stehna současně s dotyky se zemí). Atlet si lehá k ose bokem a nebo čelem. Poté jde zpět na nohy (avšak nemusí projít extenzí) a překonává osu snožmo.

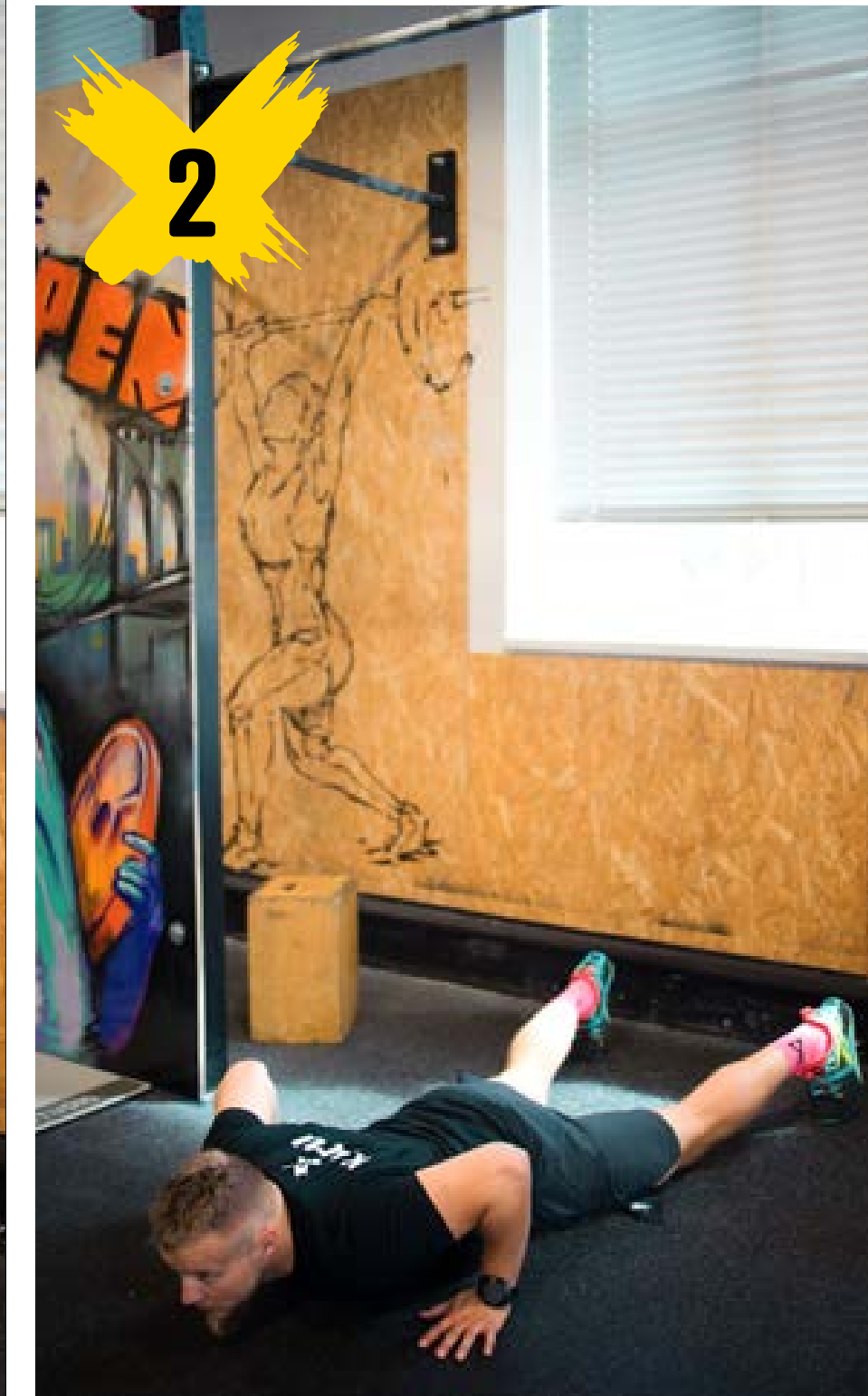
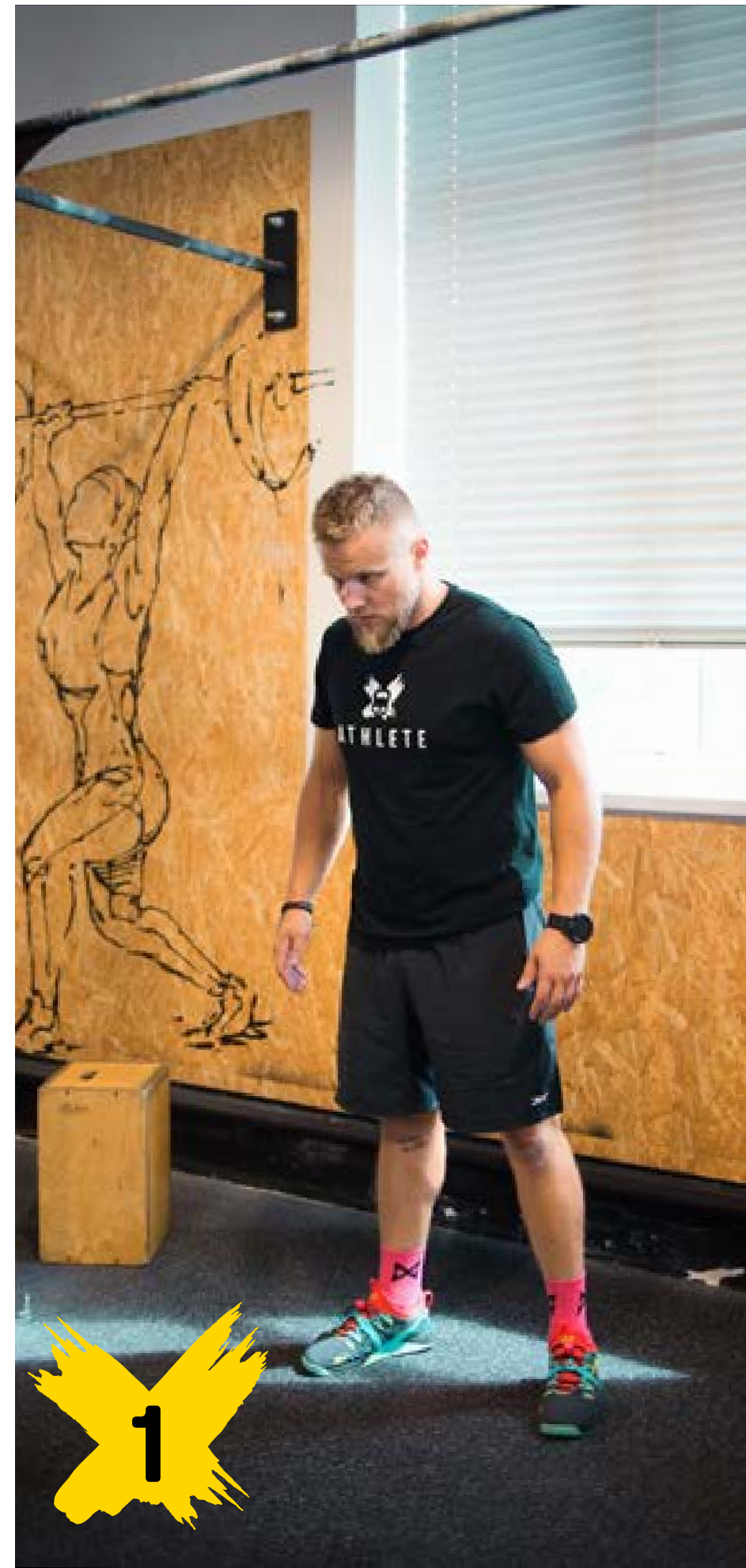
Atlet se musí odrážet do přeskočení z obou nohou současně, dopadat už může ale libovolně. Dotek osy při přeskočení není považován za no rep, pokud atlet dopadne na nohy. Při neplatném opakování přeskočení musí atlet opakovat celé opakování včetně burpee (angličáku) znovu, ale nemusí se vracet na stranu osy, kde neplatné opakování započal.

Před zahájením pohybu je atlet povinen upravit pozici osy tak, aby byla plně v jeho dráze a atlet či činka nezasahovala do pole jiných atletů v heatu.



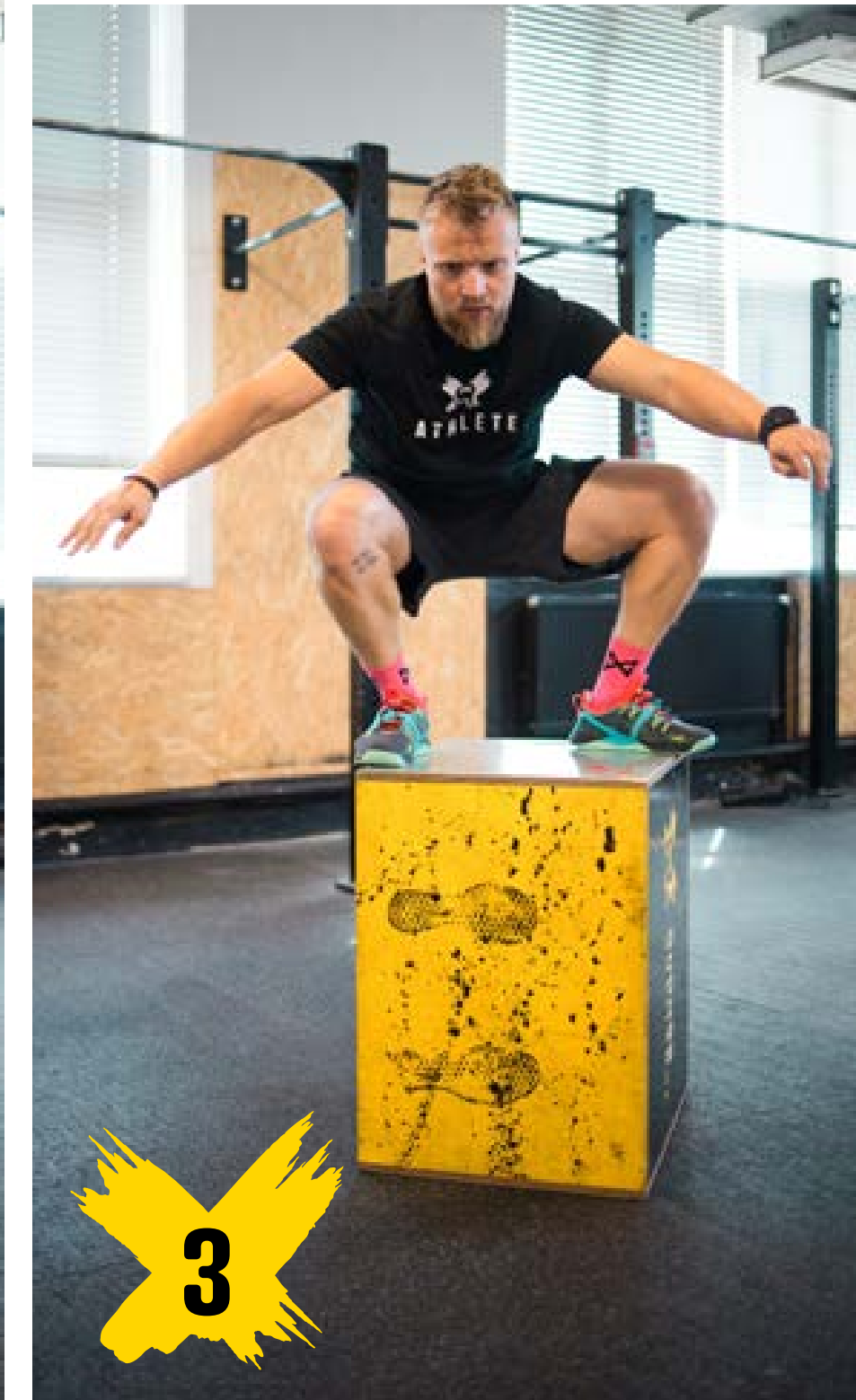
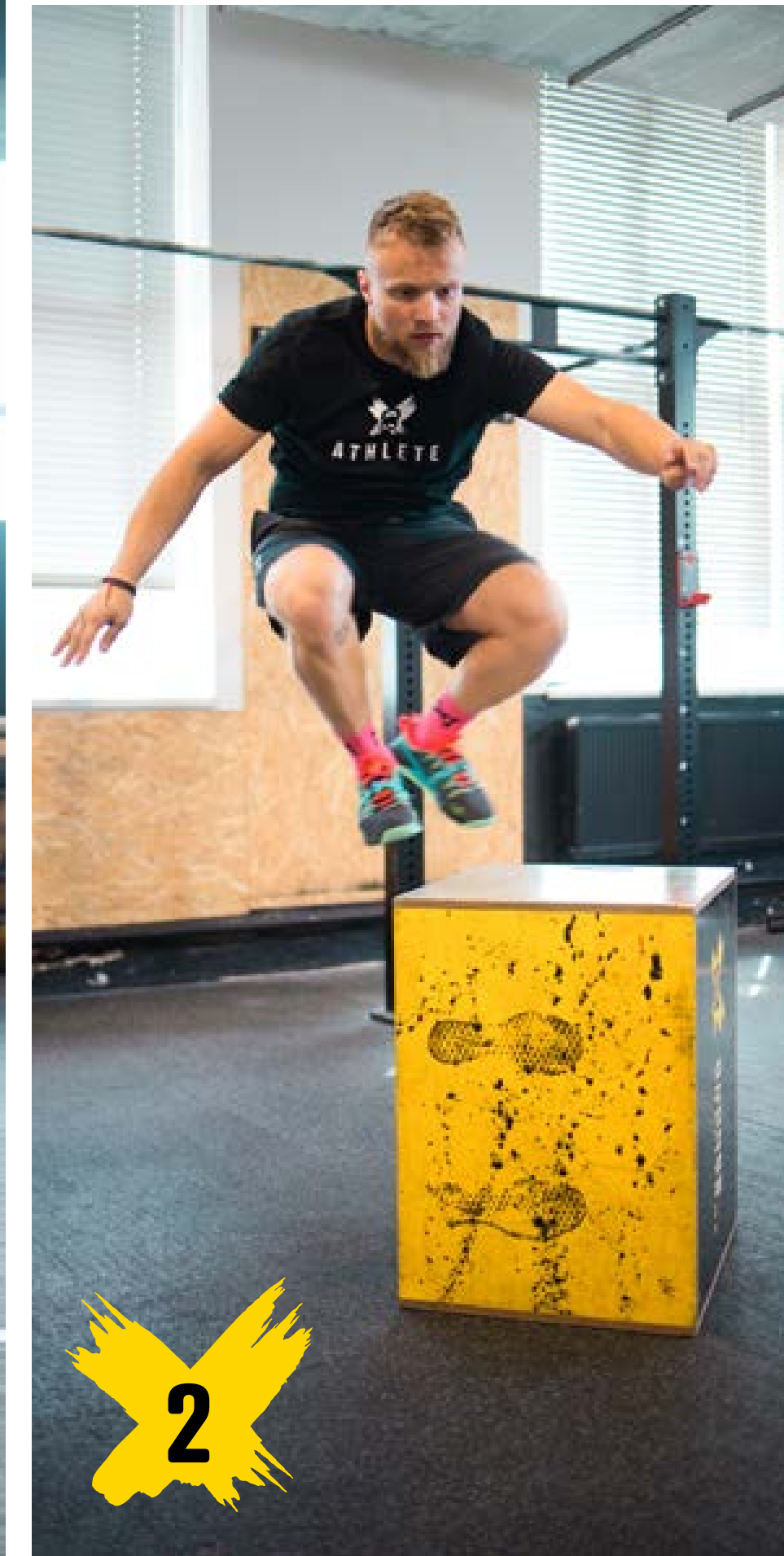
## BURPEE TOES TO BAR

Cvik začíná ve stoje a atlet se jakýmkoliv způsobem dostává na zem s dotekem hrudníku a stehen zároveň. Poté atlet jakoukoliv technikou stává a dostává se do úplného visu na hrazdě, plnou extenzí paží, nohy odlepené od země a zároveň musí atlet dostat paty za svislici – za úroveň hrazdy. V horní pozici se musí současně dotknout obě špičky hrazdy. Atlet může využít objekt (bednu) k vystoupení a dosáhnouti na hrazdu po provedení angličáku.



## BOX JUMP OVERS

Atlet překonává box skokem snožmo z jedné strany na druhou. Atlet box může překonat výskokem snožmo na bednu, poté libovolně seskakuje nebo sestupuje z boxu na druhou stranu. Druhá varianta překonání boxu je skokem snožmo bez dotyku na druhou stranu boxu. V obou případech se však atlet musí odrážet ze země z obou nohou současně. Pokud se atlet při přeskočení bedny opře rukou nebo jinou částí těla než chodidly bedny, jedná se o no rep.



## CLEAN AND JERK

Atlet začíná s činkou na zemi, poté libovolnou technikou přemísťuje osu na ramena do pozice frontrack (Muscle, Power, Squat Clean).

Následně osu vyráží z ramen libovolnou technikou (Strict Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk).

V horní pozici musí atlet držet osu nad hlavou v přímce s tělem, mít plnou extenzi v loktech, tělo v jedné rovině, plná extenze kolen a kyčlí.

Mezi opakováními se musí osa dotknout oběma kotouči země. Technika touch and go je povolena, je však zakázáno činku od země odrážet (bouncing). Zahazování osy je dovoleno, avšak vždy musí mít atlet nad osou kontrolu, tak aby neohrozil nebo nepřekážel ostatním atletům.



## DEADLIFTS

Cvik začíná s osou na zemi, atlet poté dostává osu tahem vzhůru k pasu do plné extenze. Atlet musí propnout kolena a kyčle a být kolmo k zemi. Poté může přejít na další opakování.

Technika touch and go je povolena, ale je zakázáno osu odrážet o zemi (tzv. bouncing). Atlet může použít rukavice či mozolníky, atlet může použít úchop "mix grip".





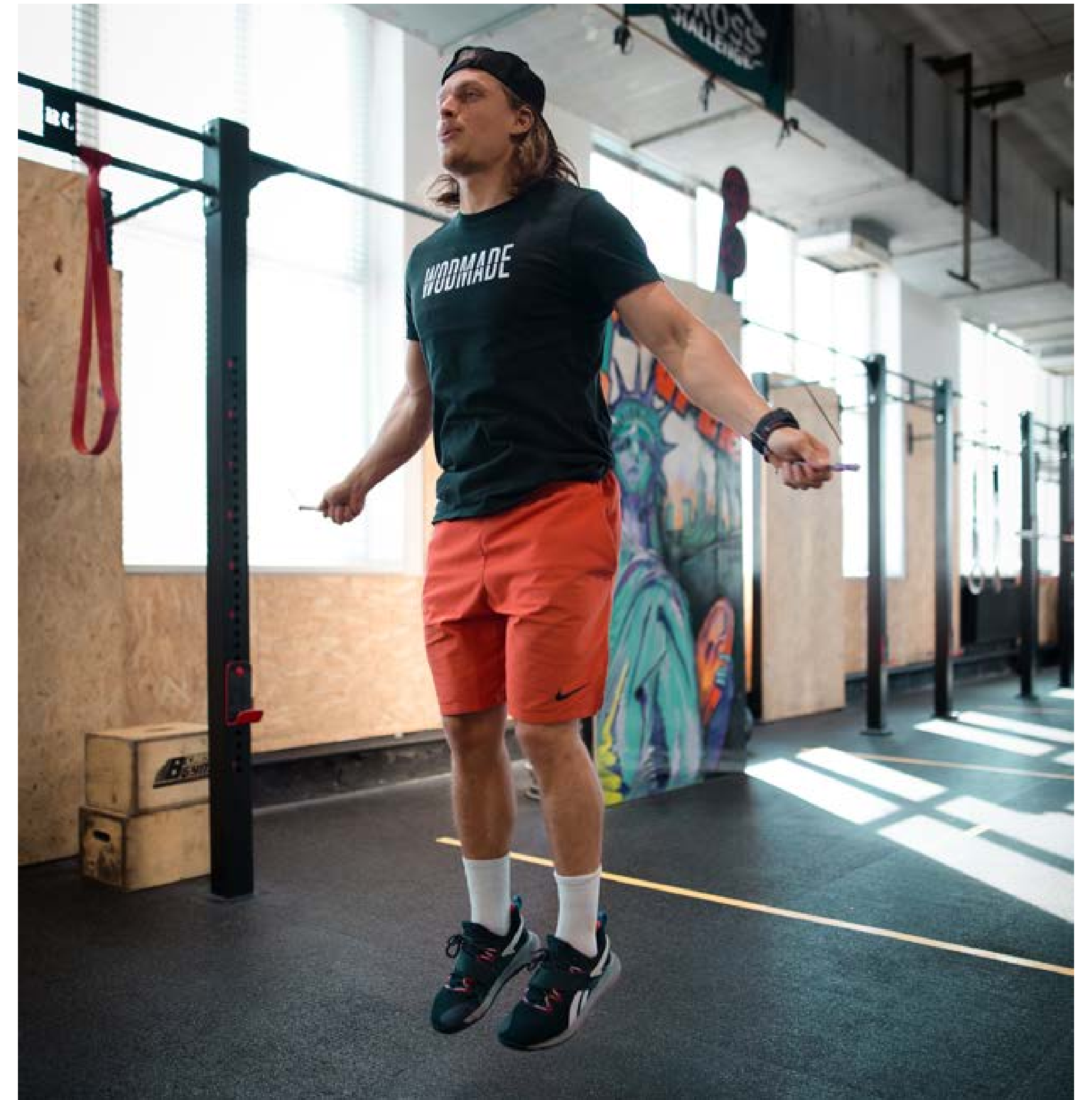
## DEVIL PRESS

Cvik začíná ve stoje s nebo bez jednoruček, poté se atlet libovolný způsobem dostane na zem, kde musí dojít k doteku hrudníku a stehen se zemí. Poté atlet stává jakoukoliv technikou a musí v obou rukou držet jednoručky, které dostává do overhead pozice. V overhead pozici musí být dopnutá kolena, kyčle a napnutá paže s jednoručnou v rovině těla. Atlet může využít techniku Snatch i Clean&Jerk. Mezi dotykem země a pohybem do overhead pozice je zakázáno jednoručky pustit/zahodit, pokud atlet jednoručky pustí, musí pohyb opět začít na zemi. Zahození jednoručky z polohy od kolen a výše je zakázáno! Jednoručky nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování.



## DOUBLE UNDERS

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



## DOUBLE DB FRONT SQUATS

Opakování začíná s jednoručkami ve frontracku – s dotykem ramenou. Atlet musí po celou dobu dotýkat u obou jednoruček rukou kovového madla. V dolní pozici se atlet musí dostat do plného dřepu, kdy kyčle jsou viditelně pod úrovní kolen, následně vstává do horní pozice, kde musí projít plnou extenzí v kolenou, kyčlích, tělo v jedné rovině kolmo k zemi.

Zahození jednoručky z polohy od kolen a výše je zakázáno! Jednoručky nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování.



## DOUBLE DB HOLD IN FARMER'S POSITION

Atlet drží jednoručky v každé ruce jednu. Pozice jednoruček je podél těla pod úrovní kyčlí. Je zakázáno jednoručky jakkoliv nadlehčovat, celá váha musí být nesena v rukou. Atlet drží jednoručky celou dlaní za kovové madlo, je zakázáno držet jednoručky za pogumované hlavy stran jednoruček.



## ECHO BIKE

Atlet je povinen dodržovat pokyny Judges ohledně obsluhy trenažéru. Pokud nebude u workoutu specificky povoleno/určeno, že obsluha/nastavení displeje trenažéru je na atletovi, je zakázáno se displeji trenažéru jakkoliv dotýkat. Upravení výšky sedla a zátěže je povoleno. Během workoutu je povoleno výšku sedla i zátěže měnit dle potřeby. Atlet se při jízdě nemusí dotýkat zadkem sedla. Atlet může opustit kolo až ve chvíli, kdy se na displeji objeví daný počet kalorií nebo metrů. V případě určité vzdálenosti na čas probíhá odečítání metrů do nuly. Atlet může opustit kolo až ve chvíli, kdy se na displeji objeví nula zbývajících metrů a výsledný čas. Pokud workout vyžaduje nulování je nutné se řídit pokyny Judge k danému workoutu. Atlet je povinen si kontrolovat, že display běží a jeli SkiErg je aktivní. V případě zjištění jakéhokoliv problému, musí atlet tento problém neprodleně ohlásit svému judgovi a postupovat dále dle jeho instrukcí.



## GROUND TO OVERHEAD

Atlet libovolným způsobem dostává osu ze země nad hlavu. Může použít techniku SNATCH nebo CLEAN AND JERK. Atlet může techniku libovolně měnit. 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. Technika touch and go mezi opakováním je dovolena, není však povoleno osu od země odrážet (bouncing).

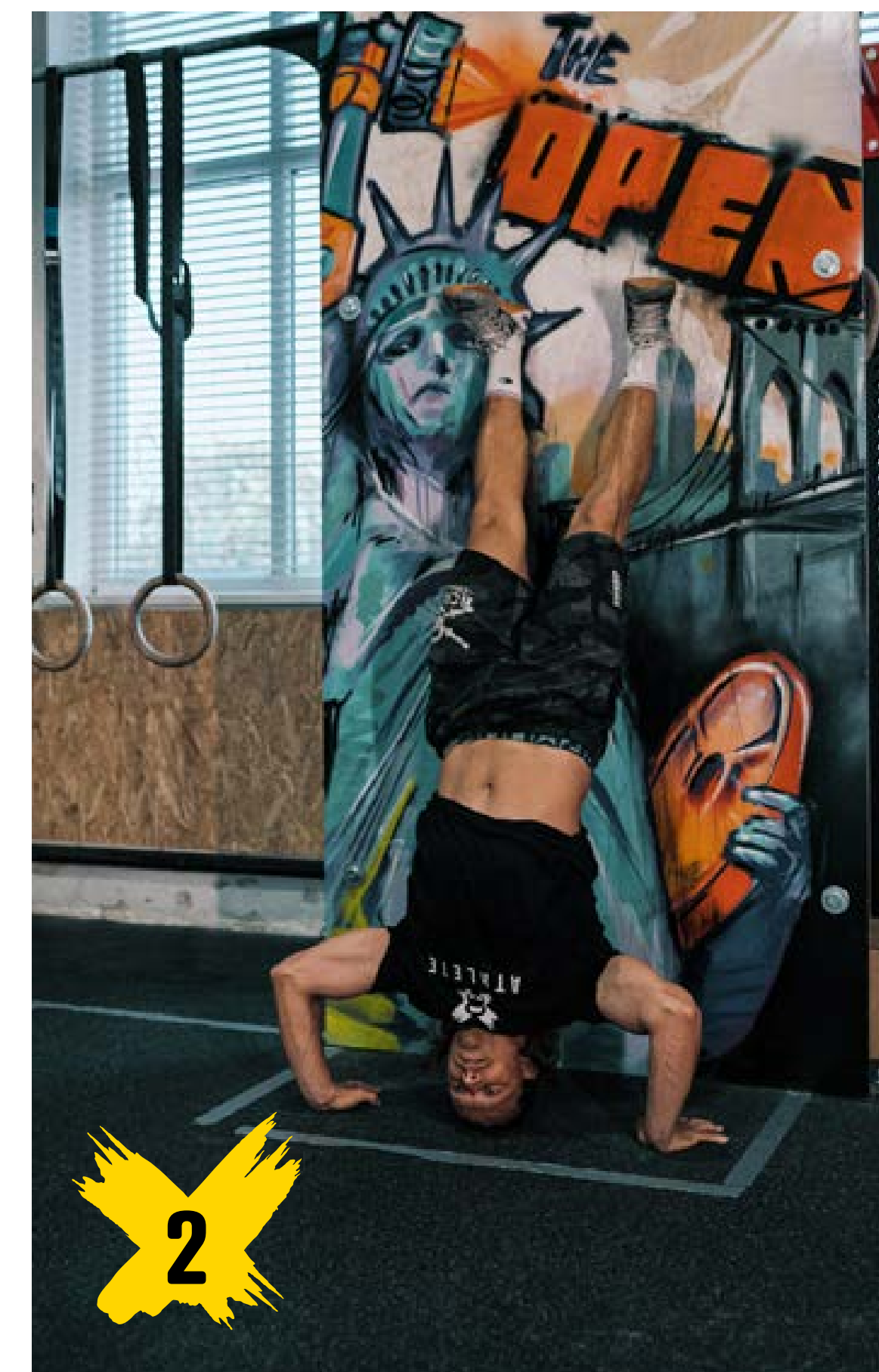
Zahazování osy z overhead pozice je dovoleno, avšak vždy musí mít atlet nad osou kontrolu, tak aby neohrozil nebo nepřekážel ostatním atletům.



## HANDSTAND PUSH UP

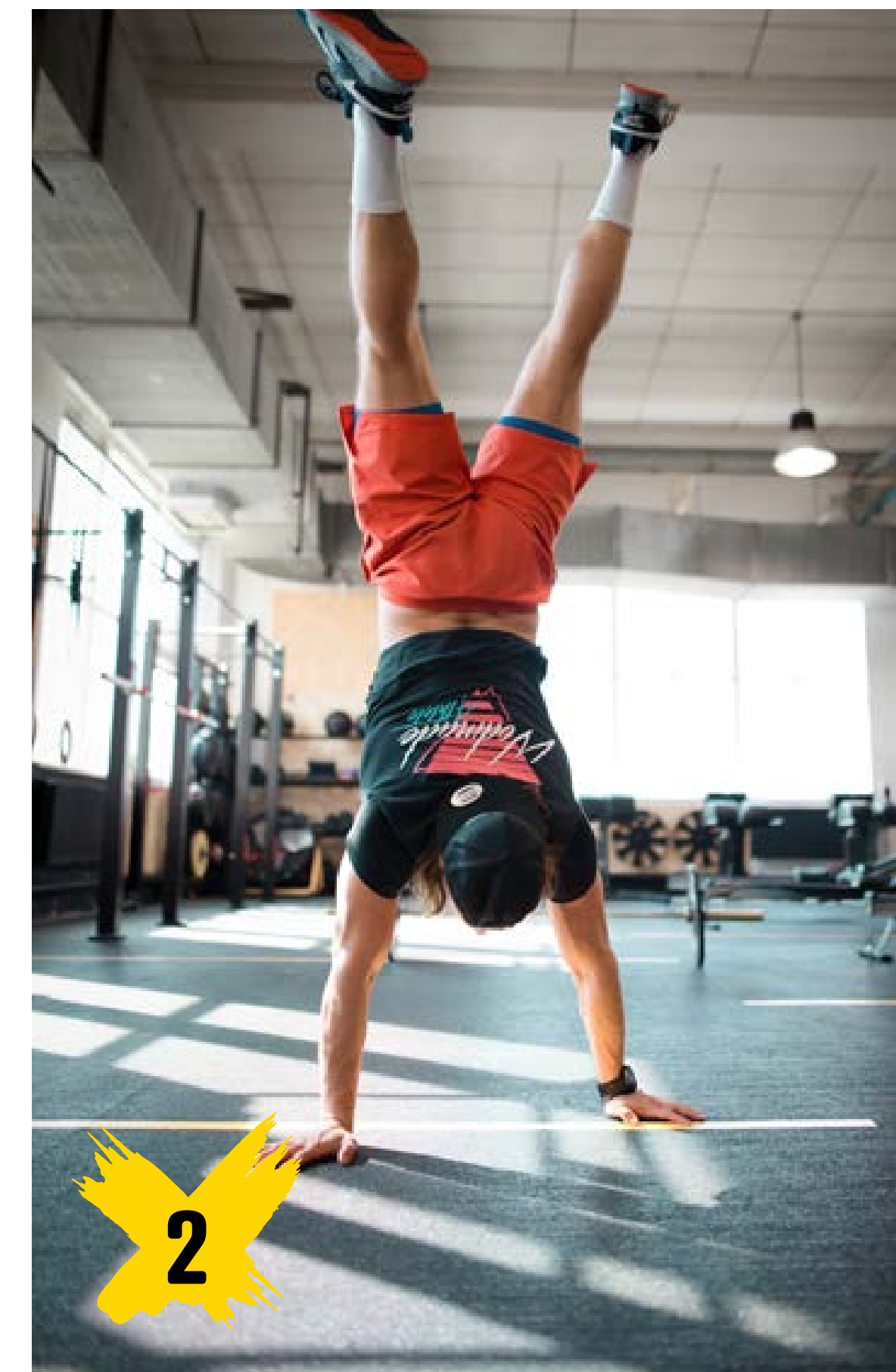
Atlet začíná pohyb nejprve ve stabilní stojce s propnutými lokty, patami v kontaktu se stěnou a tělem v jedné linii. Kromě pat se žádná jiná část v horní pozici stěny nedotýká. Poté atlet zahajuje opakování, kdy se musí dotknout hlavou podložky (ne pouze vlasy!), až poté může atlet zahájit tlak ramen a dojít zpět do pozice stojky. Během pohybu dolů nebo nahoru se nemusí paty stěny dotýkat. Opakování je dokončeno opět v pozici stojky s propnutými lokty, patami v kontaktu se stěnou a tělem v jedné linii. Kromě pat se žádná jiná část v horní pozici stěny nedotýká. Hlava musí být mezi rukama.

Je zakázáno si nad rámec standardu pro danou kategorii zkracovat rozsah pohybu vypodložením prostoru pod hlavou, např. ručnícem. Pokud není specifikováno, může být využita striktní i kipovací technika pohybu.



## HANDSTAND WALK (SPORT)

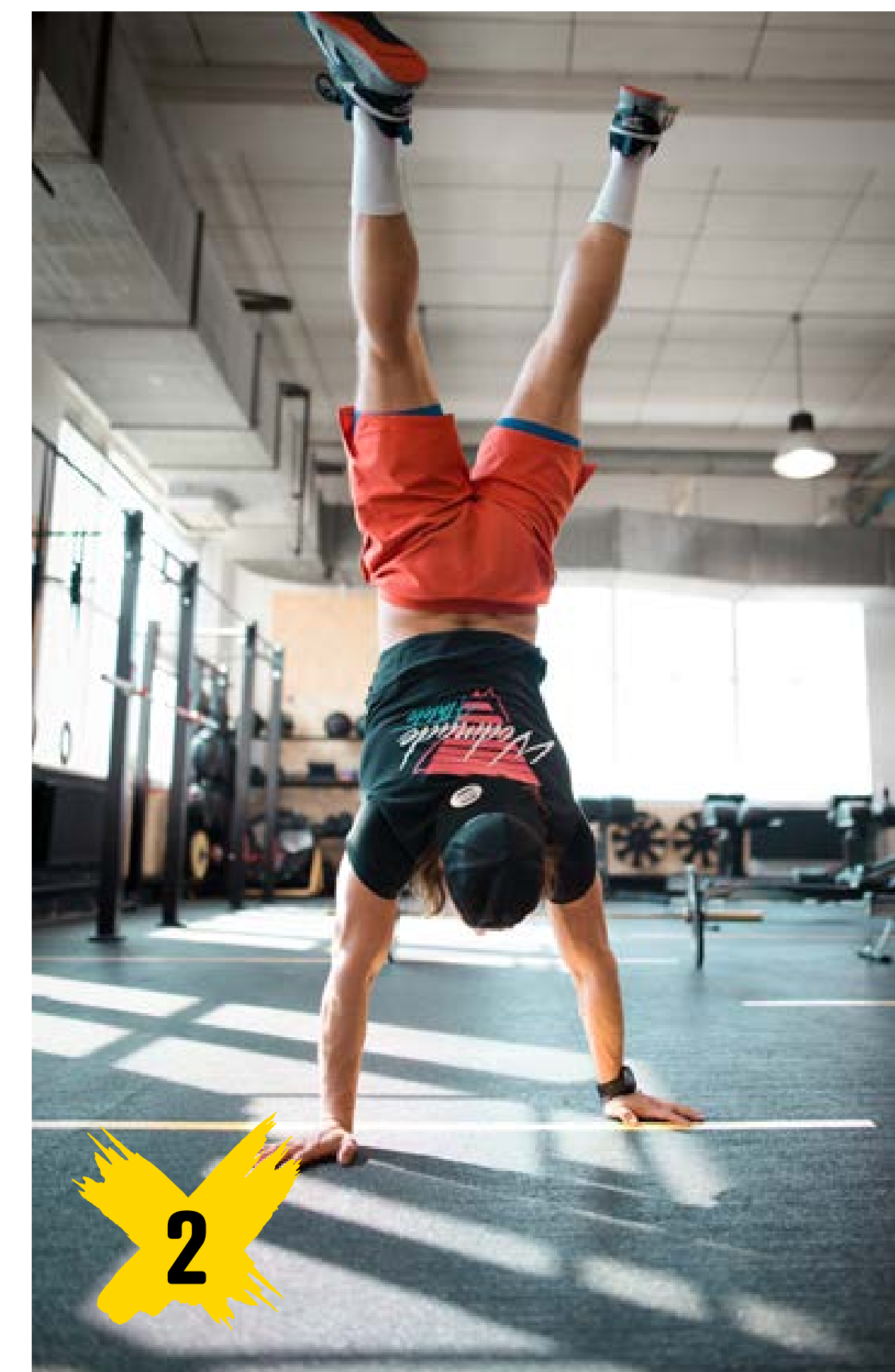
Vzdálenost pro chůzi po rukou je rozdělena po 2 metrových segmentech. Pro započítání platného opakování musí atlet ujít celé 2 metry v kuse (2 metru = 1 opakování). Atlet musí začít s nohama a také celými rukama včetně prstů před páskou segmentu, o který se bude pokoušet. Pokud atlet začne opakování s jakýmkoliv dotykem rukou čáry, jedná se o neplatné opakování. Platné opakování končí v případě, že se atlet dostane oběma rukama za stanovenou čáru daného segmentu.





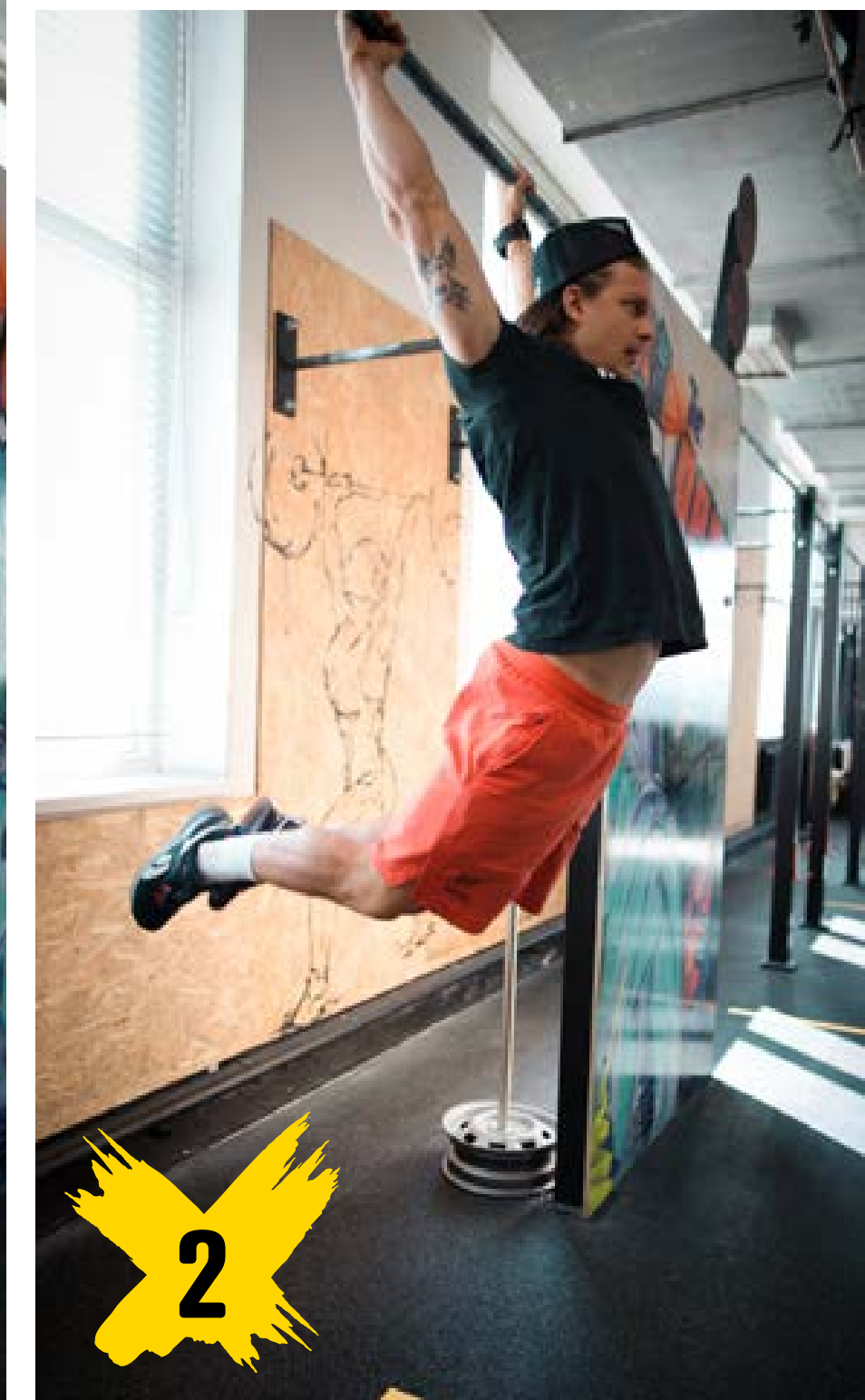
## HANDSTAND WALK W/ PIROUETTE

Vzdálenost pro chůzi po rukou je rozdělena po 2 metrových segmentech. Pro započítání platného opakování musí atlet ujít celé 2 metry v kuse (2 metru = 1 opakování). Atlet musí začít s nohama a také celými rukama včetně prstů před páskou segmentu, o který se bude pokoušet. Pokud atlet začne opakování s jakýmkoliv dotykem rukou čáry, jedná se o neplatné opakování. Platné opakování končí v případě, že se atlet dostane oběma rukama za stanovenou čáru daného segmentu. Segment, ve kterém bude určeno, že musí být provedena pirueta, musí být proveden v kuse. Atlet začne rukama před čárou daného segmentu - v rámci 2-metrového segmentu provede kdekoliv piruetu - to znamená otočku ve stojce na rukou o 360 stupňů a poté pokračuje chůzí po rukou za čáru daného segmentu. To vše musí být provedeno bez dotyku nohou země, jinak musí atlet celý tento segment znovu opakovat.



## 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.



## LATERAL BURPEES OVER BAR

Atlet se libovolným způsobem dostává z pozice ve stoje do lehu (hrudník a stehna v dotyku se zemí) a zpět, a poté snožmo přeskakuje osu. Atlet musí být při pozici lehu vodorovně k ose. Atlet se musí odrážet do přeskoku z obou nohou současně, dopadat už může libovolně. Dotek osy při přeskoku není považován za no rep, pokud atlet dopadne na nohy. Při neplatném opakování přeskoku musí atlet opakovat celé opakování včetně burpee (angličáku) znovu, ale nemusí se vracet na stranu osy, kde neplatné opakování započal. Před zahájením pohybu je atlet povinen upravit pozici osy tak aby byla plně v jeho dráze a atlet nezasahoval do pole jiných atletů v heatu.



## PISTOL SQUAT

Neboli dřep na jedné noze. Atlet začíná ve vzpřímeném postoji, dopnutá kolena, kyčle. Atlet při pohybu dolů i nahoru musí mít jednu nohu bez doteku země a zároveň se atlet nesmí opírat touto nohou o stojnou nohu. Jakýkoliv dotek země znamená no rep. V dolní pozici dřepu musí být kyčle pod úrovní kolene nohy na které dělá dřep. Atlet musí po každém opakování střídat nohy. Je dovoleno si volnou nohu přidržovat rukou. Pata stojné nohy se při dřepu může odlepit ze země. Není však dovoleno využívat při pohybu externí podložení paty (kotouč, část konstrukce, atd.). Pokud není u workoutu stanoveno, není potřeba Pistols provádět alternating.

## 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, avšak vždy musí mít atlet nad osou kontrolu, tak aby nehrozil nebo nepřekážel ostatním atletům.



## OH PLATE HOLD

Atlet jakýmkoliv způsobem dostává kotouč nad hlavu. Atlet drží kotouč oběma rukama přímo nad hlavou a to jakýmkoliv způsobem za předpokladu, že se žádná část kotouče nedotýká hlavy nebo jiné části těla.



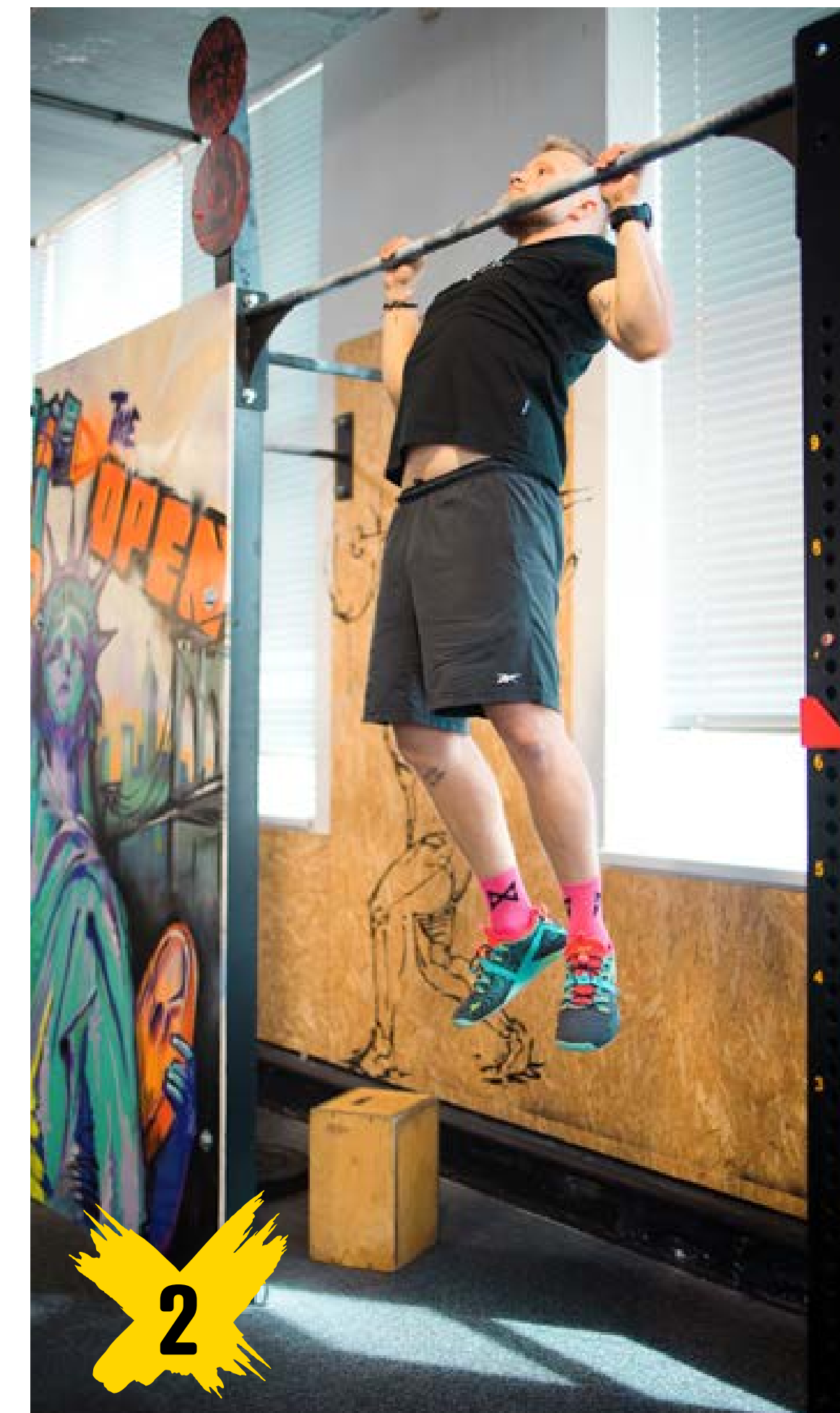
## PLANK

Atlet je v pozici Plank - neboli podpor ležmo. Atlet může být opřen o dlaně nebo lokty, avšak 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.



## 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.





## **PARTNER CARRY**

Partner Carry neboli nošení partnera. Způsob nošení není stanoven. Atlet, který je nošen se ale nesmí v žádnou chvíli dotknout žádnou částí těla země. Pro započítání platného opakování musí atlet dojít vždy celým chodidlem za čáru, jinak se jedná se o neplatné opakování. Zároveň atlet musí začít již s partnerem na sobě (na zádech, ...) a to celou plochou svých chodidel za startovní čárou. Atlet může v průběhu úseku kdykoliv pohyb přerušit - položit atleta na zem, musí však poté začít od místa, kde měl naposledy partnera v dané pozici.

## **PARTNER CARRY WALKING LUNGES**

Těžší varianta Partner Carry neboli nošení partnera, kdy musí atlet s partnerem na sobě provádět výpady vpřed. Způsob nošení není stanoven. Atlet, který je nošen se ale nesmí v žádnou chvíli dotknout žádnou částí těla země. Pro započítání platného opakování musí atlet dojít vždy celý chodidlem za čáru a musí výpad dokončit, před tím než položí partnera na zem, jinak se jedná se o neplatné opakování. Zároveň atlet musí začít již s partnerem na sobě (na zádech, ...) a to celou plochou svými chodidly za startovní čárou. Atlet může v průběhu úseku kdykoliv pohyb přerušit - položit atleta na zem, musí však poté začít od místa, kde dokončil poslední celý výpad.

## RING MUSCLE UP

Pohyb začíná v dolní pozici pod kruhy, kde atlet musí nejprve projít plným visem/extenzí - proplé ruce (s nebo bez false gripu) a nohy bez dotyku země. Paty se při pohybu nahoru nesmí dostat nad úroveň kruhů. Při pohybu nad kruhy musí atlet projít dipem, až teprve poté může propnout ruce. Je nutné, aby atlet před zahájením dalšího opakování v horní pozici plně propnul lokty.

Dopnutí loktů až v průběhu dalšího opakování bude považováno za no rep. Kippování je povoleno. Rukavice, mozolníky či jiné pomůcky k ochraně rukou jsou povoleny. Není povoleno pomůcky kombinovat.



## ROWERG

Atlet je povinen dodržovat pokyny Judges ohledně obsluhy trenažéru RowErg. Pokud mu nebude výslovně povoleno upravení/nastavení displeje RowErg, je zakázáno se displeji trenažéru jakkoliv dotýkat. 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 nebo metrů.

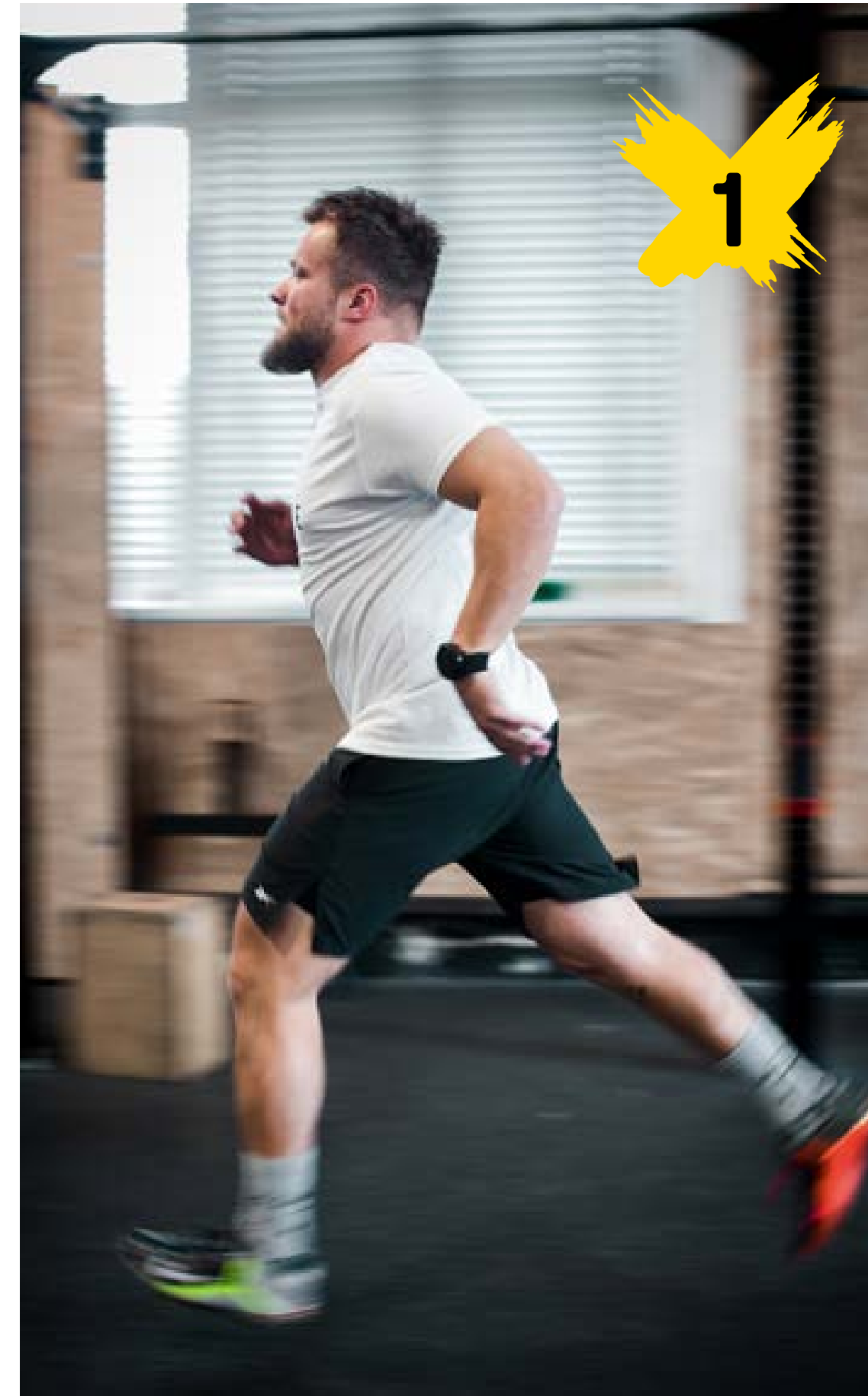
V případě určité vzdálenosti na čas probíhá odečítání metrů do nuly. Atlet může opustit veslo až ve chvíli, kdy se na displeji objeví nula zbývajících metrů a výsledný čas.

Pokud workout vyžaduje nulování vesla, provádí tento úkon judge, pokud nebude Head Judgem řečený opak před zahájením workoutu/heatu. Atlet se tedy displeji nedotýká, avšak je povinen si kontrolovat, že display běží a RowErg je aktivní. V případě zjištění jakéhokoliv problému, musí atlet tento problém neprodleně ohlásit svému judgovi a postupovat dále dle jeho instrukcí.



## SHUTTLE RUN

Jedná se o běh mezi dvěma stanovenými body (od čáry k čáře). Pro splnění standardu je nutné dostat vždy obě chodidla za čáru. Není nutné se čáry kdykoliv dotýkat rukou. Vždy musí být uběhnutá celá rovinka pro započítání repu.



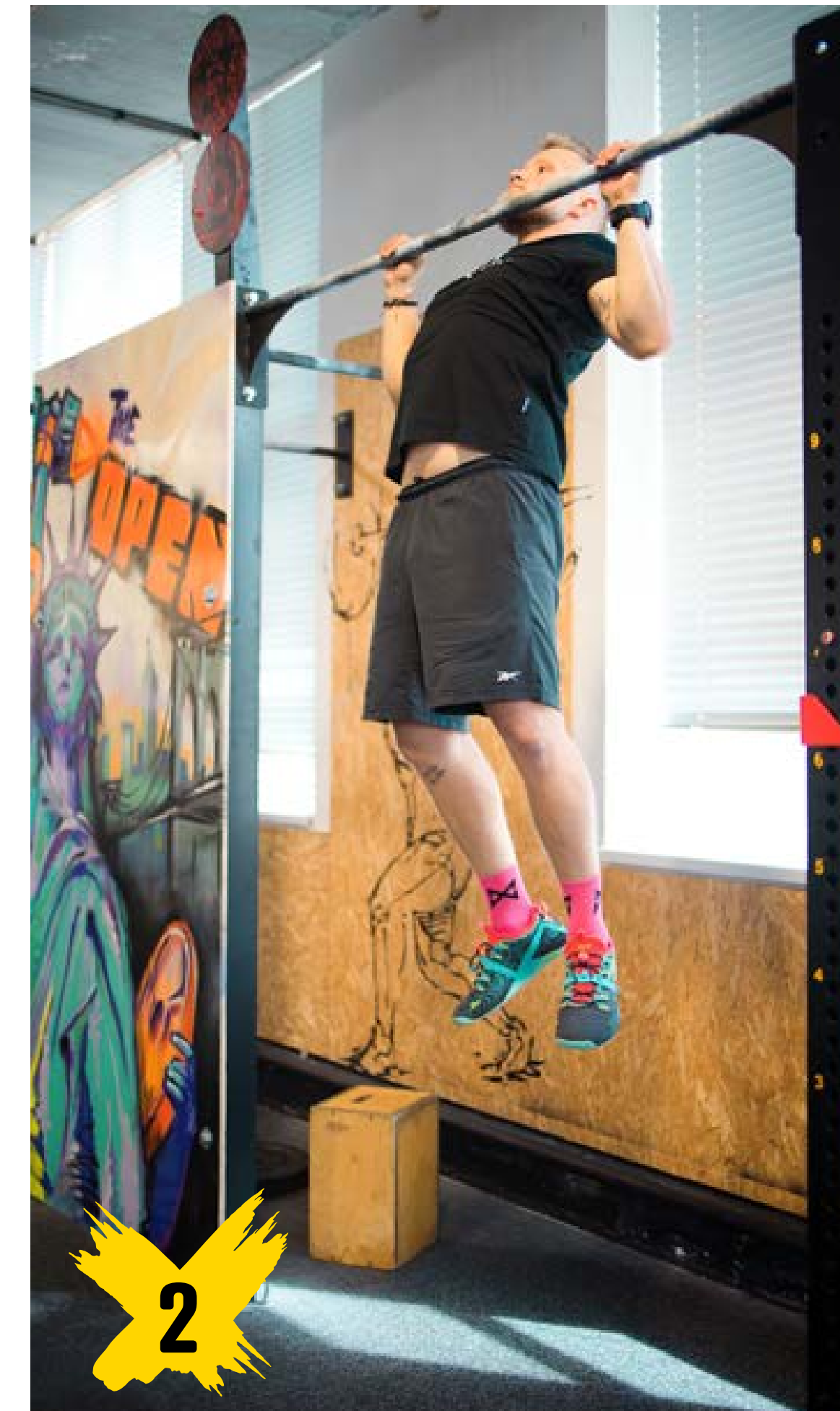
## SKIERG

Atlet je povinen dodržovat pokyny Judges ohledně obsluhy trenažéru SkiErg. Pokud nebude u workoutu specificky povoleno/určeno, že obsluha/nastavení displeje trenažéru je na atletovi, je zakázáno se displeje trenažéru jakkoliv dotýkat. Nastavení zátěže je povoleno (i v průběhu workoutu). Atlet může opustit SkiErg až ve chvíli, kdy se na displeji objeví daný počet kalorií nebo metrů. V případě určité vzdálenosti na čas probíhá odečítání metrů do nuly. Atlet může opustit SkiErg až ve chvíli, kdy se na displeji objeví nula zbývajících metrů a výsledný čas. Pokud workout vyžaduje nulování je nutné se řídit pokyny Judge k danému workoutu.

Atlet je povinen si kontrolovat, že display běží a jeli SkiErg je aktivní. V případě zjištění jakéhokoliv problému, musí atlet tento problém neprodleně ohlásit svému judgovi a postupovat dále dle jeho instrukcí.

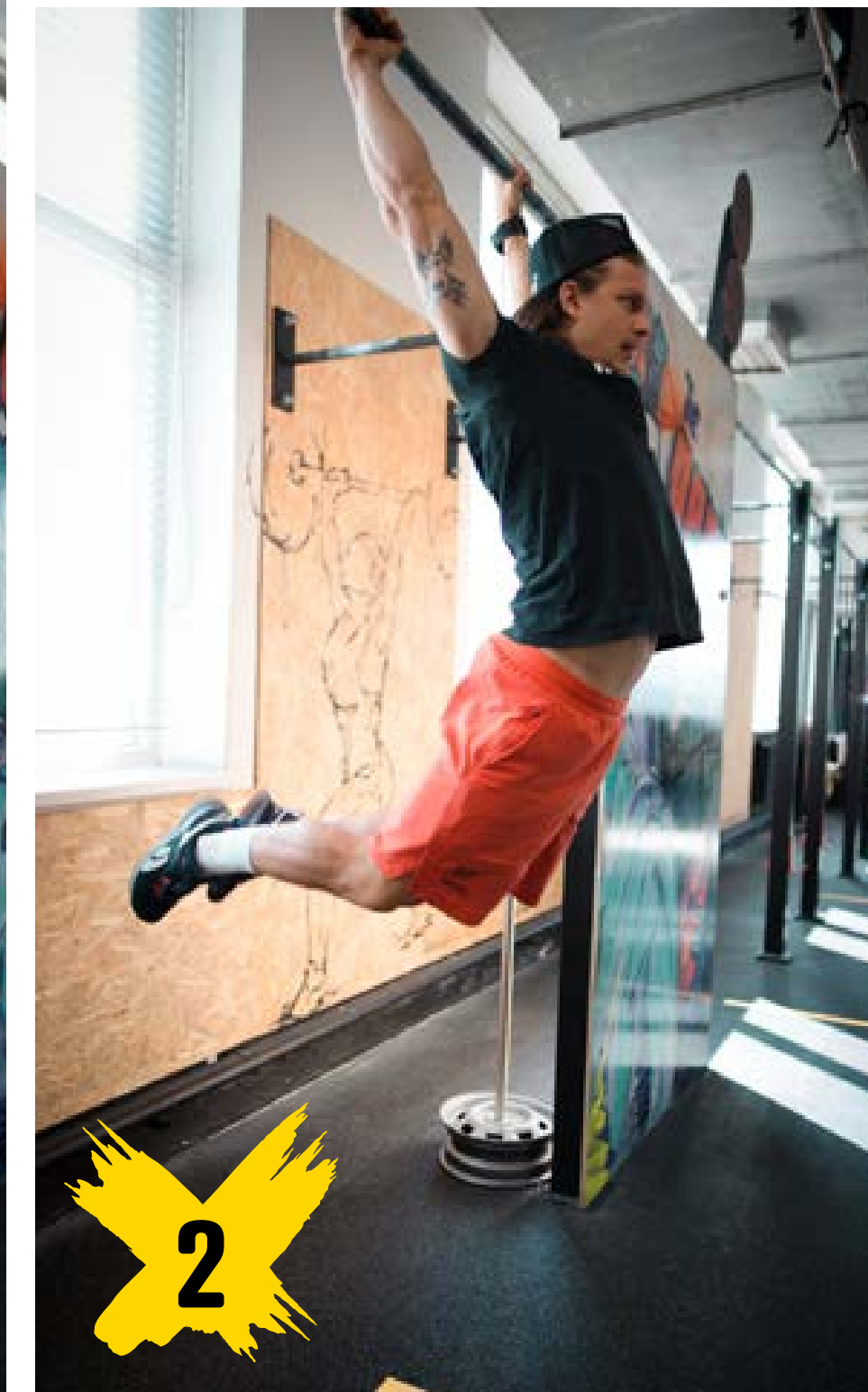
## SYNCHRO PULL UPS

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. Pro splnění synchro standardu se atleti musí setkat v horní pozici bradou nad hrazdou. V této pozici na sebe můžou i počkat.



## SYNCHRO 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. Pro splnění synchro standardu se atleti musí setkat v horní pozici - při dotyku hrudníku s hrazdou. V této pozici na sebe můžou i počkat.





## SYNCHRO DEADLIFTS

Cvik začíná s osou na zemi, atlet poté dostává osu tahem vzhůru k pasu do plné extenze. Atlet musí propnout kolena a kyčle a být kolmo k zemi. Poté může přejít na další opakování. Technika touch and go je povolena, ale je zakázáno osu odrážet o země (tzv. bouncing). Atlet může použít rukavice či mozolníky, ale nesmí je využít jako trhačky! Atlet může použít úchop "mix grip". Pro splnění synchro standardu se atleti musí setkat s osou ve vzpřímené pozici. Atleti na sebe mohou v této pozici počkat.



## SYNCHRO BURPEES

Atleti se libovolným způsobem dostávají ze stoje do lehu - s hrudníkem a stehny v dotyku se zemí. Atleti se musí setkat při splnění standardu v poloze v lehu (mohou zde na sebe počkat). Z lehu se atleti dostávají opět libovolným způsobem do plné extenze v kolenou a kyčlích a tělem (včetně hlavy) v jedné přímce, kde viditelně synchronně nadskočí s dotykem rukou za hlavou.



## SYNCHRO BAR FACING BURPEE OVER BAR

Atleti si vyberou jednu osu, přes kterou budou skákat. Osa leží volně na zemi v jedné linii. Atleti jsou na stejné straně osy. Atleti zahajují cvik ze stoje čelem k ose a pokračují do lehu na zem, kdy se hrudník i stehna současně dotýkají země. Atleti se v této pozici na zemi musí potkat, případně na sebe počkat. Následně atleti jakýmkoliv způsobem stávají ze země a společně snožmo přeskakují osu, odraz obou atletů musí být současně pro splnění synchro standardu. Dopad může být již limovolný. Dotek osy při přeskočení není považován za no rep, pokud atlet dopadne na nohy. Pokud dojde v jakékoliv fázi pohybu k no repu, musí atlet provést celé opakování včetně Burpee (angličáku) znovu, ale nemusí se vracet na stranu osy, kde neplatné opakování započal.



## THRUSTER

Cvik začíná pozicí Front Racku s plnou extenzí kolen a kyčlí. Poté následuje dřep s činkou v pozici Front Racku. 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.



## 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.



## WALL BALL

Cvik začíná ve spodní pozici dřepu – kyčelní kloub se musí dostat pod úroveň kolene, v horní pozici je nutný dotyk míče terče (případně nad stanovenou čárou) ve výšce pro příslušnou kategorii. Není povoleno medicinbal chytanou ve vzduchu po odrazu ze země.



## WALL-SIT

Během cviku se musí atlet opírat bedry stěny, o kterou Wall Sit drží. Nohy musí být po celou dobu v pravém úhlu v kolenou a stehna musí být vodorovně se zemí. Atlet se nesmí opírat rukama o nohy.

