

BIG SUMMER GAMES 2023

RULEBOOK

WEIGHTLIFTING

EDITION



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.
- Pořadatel/Head Judges si vyhrazují právo zakázat využití určitých pomůcek na určité workouty.



WOD 1

FIND MAX WEIGHT IN 7 MINUTES:

- 1 RM Snatch

FLOW WOD 1

Atlet začíná na stanoveném místě, a na znamení 3,2,1, Go... běží ke své platformě. Během 7 minutového okna se atlet pokouší najít maximální váhu na trh/snatch.

Atlet si nakládá váhu sám a kotouče jsou umístěni na každé straně stejně (zrcadlově). Na každý pokus musí být použité zářky.

Judges vždy v horní pozici dá signál, že lift byl dokončený a ve stabilní pozici.

Výsledkem workoutu je zvednutá váha od které se odečte koeficient relativních bodů.



WOD 2

FIND MAX WEIGHT IN 7 MINUTES:

- 1 RM Clean & Jerk

FLOW WOD 2

Atlet začíná na stanoveném místě, a na znamení 3,2,1, Go... běží ke své platformě. Během 7 minutového okna se atlet pokouší najít maximální váhu na nadhoz/clean & jerk.

Atlet si nakládá váhu sám a kotouče jsou umístěni na každé straně stejně (zrcadlově). Na každý pokus musí být použité zářky.

Judges vždy v horní pozici dá signál, že lift byl dokončený a ve stabilní pozici.

Výsledkem workoutu je zvednutá váha od které se odečte koeficient relativních bodů.



WOD 3

DT, 5 ROUNDS FOR TIME:

- 12 Deadlift
- 9 Hang power clean
- 6 STOH

at "BW" kg

Time cap: 12 minutes

FLOW WOD 3

Atlet začíná na stanoveném místě a na znamení 3,2,1 go... běží k ose, kde provádí 12 opakání mrtvého tahu, 9 přemístění ze stehů a 6 výrazů mad hlavu, celkem se jede 5 kol. Váha na čince se rovná "BW" neboli váhy atleta.

Výsledkem workoutu je čas, kdy dokončíte poslední opakování 5 kola. Pokud atlet nestihne v časovém limitu, je jeho výsledkem Time Cap + 1 sec za každý neprovedený 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 kolenn 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

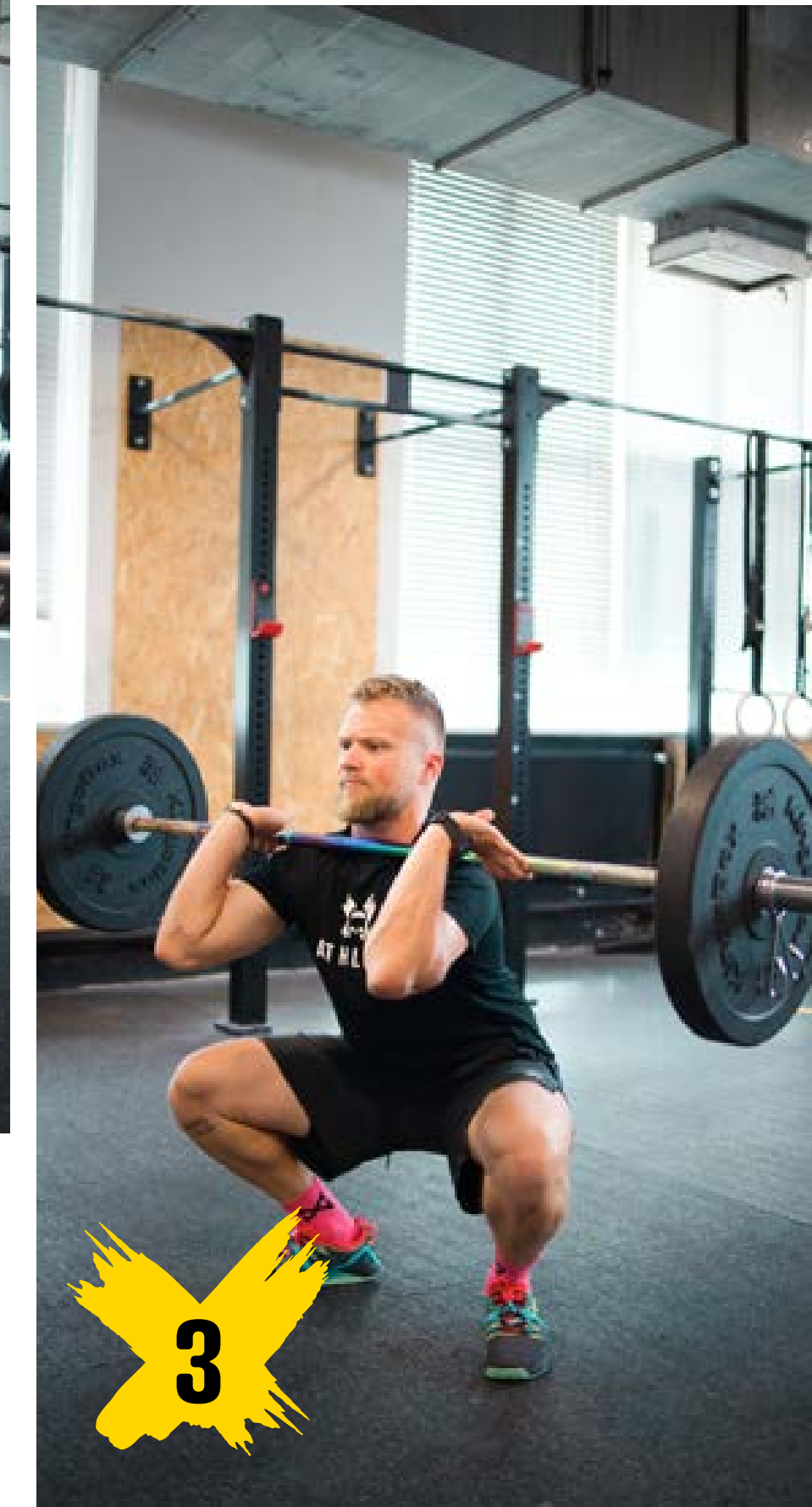
Cvik začíná s osou na zemi, atlet poté dostává osu tahem vzhůru k pasu do plné extenze. Atlet musí propnout kolena a kyčle a být kolmo k zemi. Poté může přejít na další opakování. Technika touch and go je povolena, ale je zakázáno osu odrážet o země (tzv. bouncing).

Atlet může použít rukavice či mozolníky, ale nesmí je využít jako trhačky! Atlet může použít úchop "mix grip".



HANG SQUAT CLEAN

Neboli přemístění z visu do dřepu. Atlet nejdříve mrtvým tahem dostane osu do visu, atlet se musí před zahájením prvního opakování plně postavit do plné extenze v kolenou, kyčlích. Poté může přemístit osu na ramena do dřepu. V dolní pozici jsou kyčle pod úrovní kolen a v horní pozici se osa dotýká ramen, lokty jsou viditelně před osou a atlet je v plné extenzi v kolenou a v kyčlích, poté mu je započteno platné opakování. Následně může atlet spustit osu zpět do horní pozice mrtvého tahu, osa se musí dostat pod úroveň pasu atleta, ale nesmí se dostat pod úroveň kolen. Odražení osy je povoleno.



POWER CLEAN

Atlet začíná s činkou ze stehien, poté libovolnou technikou přemísťuje osu na ramena do pozice frontrack.



SHOULDER TO OVERHEAD (S2OH)

Pokud není stanoveno provést cvik ze stojanů, musí atlet dostat jakkoliv činku do počáteční pozice frontracku s plnou extenzí kolen a kyčlí. Následně atlet jakoukoliv technikou dostává osu nad hlavu (Strict Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk). Pro platné opakování musí atlet v horní pozici mít plnou extenzi v loktech, kolenou a kyčlích a oběma chodidly vedle sebe. Osa musí být kontrolovaně v přímce těla. Následně může atlet pokračovat na další opakování. Atlet může využít techniku touch and go. Pokud atlet přeruší a zahodí osu, další opakování opět začíná opět ve front racku. Při prvním opakování není povolena technika Squat Clean Thruster, zároveň mezi opakováními není povolena technika Thruster.



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.

