

BIG SUMMER GAMES 2023

RULEBOOK

IZS GAMES



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 - SHOW THE POWER!

8 MIN TO ESTABLISH:

- 1RM Clean (Power or Squat)

FLOW WOD 1

Tento workout je silovka - v rámci 8 minutového časového okna musí atleti najít oba maximální váhu na 1RM Clean. Vždy může v danou chvíli zvedat pouze jeden atlet. Počet pokusů není omezen. Váha se může přidávat i ubírat. Platný pokus musí být dokončen před koncem časového limitu, jinak se bude jednat o no rep.



WOD 2 - PYRAMIND

17 MIN AMRAP:

- 20 Ground to Overhead at 50 kg
- 40 Box Step Overs w/ DB at 22,5 kg
- 60 Sit-Ups w/ Med Ball at 9kg
- 80 Wall Balls at 9kg
- 100 Cals ECHO
- 80 Wall Balls at 9kg
- 60 Sit-Ups w/ Med Ball at 9kg
- 40 Box Step Overs w/ DB at 22,5 kg
- 20 Ground to Overhead at 50 kg

FLOW WOD 2

Tento workout je workout na čas. Vždy cvičí pouze jeden atlet, druhý má rest, střídají se jakkoliv chtějí. Není stanoven minimální počet, který by musel odjet každý atlet u daného cviku. Vždy musí však dokončit stanovený počet daného cviku a až poté se mohou posunout na další cvik. Pořadí cviků je pevně stanoveno. Standardy všech cviků jsou popsány ve standardech. Výsledkem workoutu je čas. V případě nedokončení workoutu před časovým limitem, bude výsledkem Cap + 1 sekunda za každý nedokončený rep.



WOD 3 – I GO, YOU GO - ROW!

PART A:

12 min AMRAP (I Go, You Go)

- 8 Toes To Rings
- 16 Am. KB Swings at 24 kg
- 8 Box Jump Overs
- 16m Farmers Carry w/ KB's at 2x32 kg

PART B:

- Max Meters RowErg

FLOW WOD 3

Tento workout je 12 minutový AMRAP. Z tohoto workoutu budou 2 výsledky - jeden maximální počet metrů na RowErg a druhý výsledek je počet reps za 12 minut.

Workout začíná na stanoveném místě a na 3-2-1-Go začínají oba atleti - jeden sedá na veslo a druhý začíná workout, který se skládá z 8 Toes To Rings, 16 American KB Swings, 8 Box Jump Overs + 16m Farmers Carry. Jakmile atlet dokončí jedno kolo, je na něm jestli se vystřídají nebo ne. Pravidlo je, že se ale musí střídat až po celém kole. Pokud by se stalo, že atlet nemůže dané kolo dokončit, může se s partnerem vystřídat ale odjeté cviky mu nebudou z rozpracovaného kola počítány.



WOD 4 - THE FINAL

FOR TIME:

21-15-9 Reps of:

- Synchro Pull Ups
- Synchro Deadlifts at 100 kg
- Synchro Bar Facing Burpees

TIME CAP: 9 MIN

FLOW WOD 4

Finálový workout je workoutem na čas. V průběhu workoutu vždy pracují oba atleti synchro. Jedná se o 3 kola, kdy se každé kolo mění počet opakování - 21-15-9. V prvním kole musí atleti provést 21 Synchro Deadlifts + 21 Synchro Pull Ups + 21 Synchro Bar Facing Burpees Over Bar (přes jednu osu). Druhé kolo jedou vše 15x, třetí kolo 9x. Výsledkem workoutu je čas. V případě nedokončení před ukončením časového limitu bude výsledkem Cap + 1 sec za každé nedokončené opakování.

AMERICAN KB SWINGS

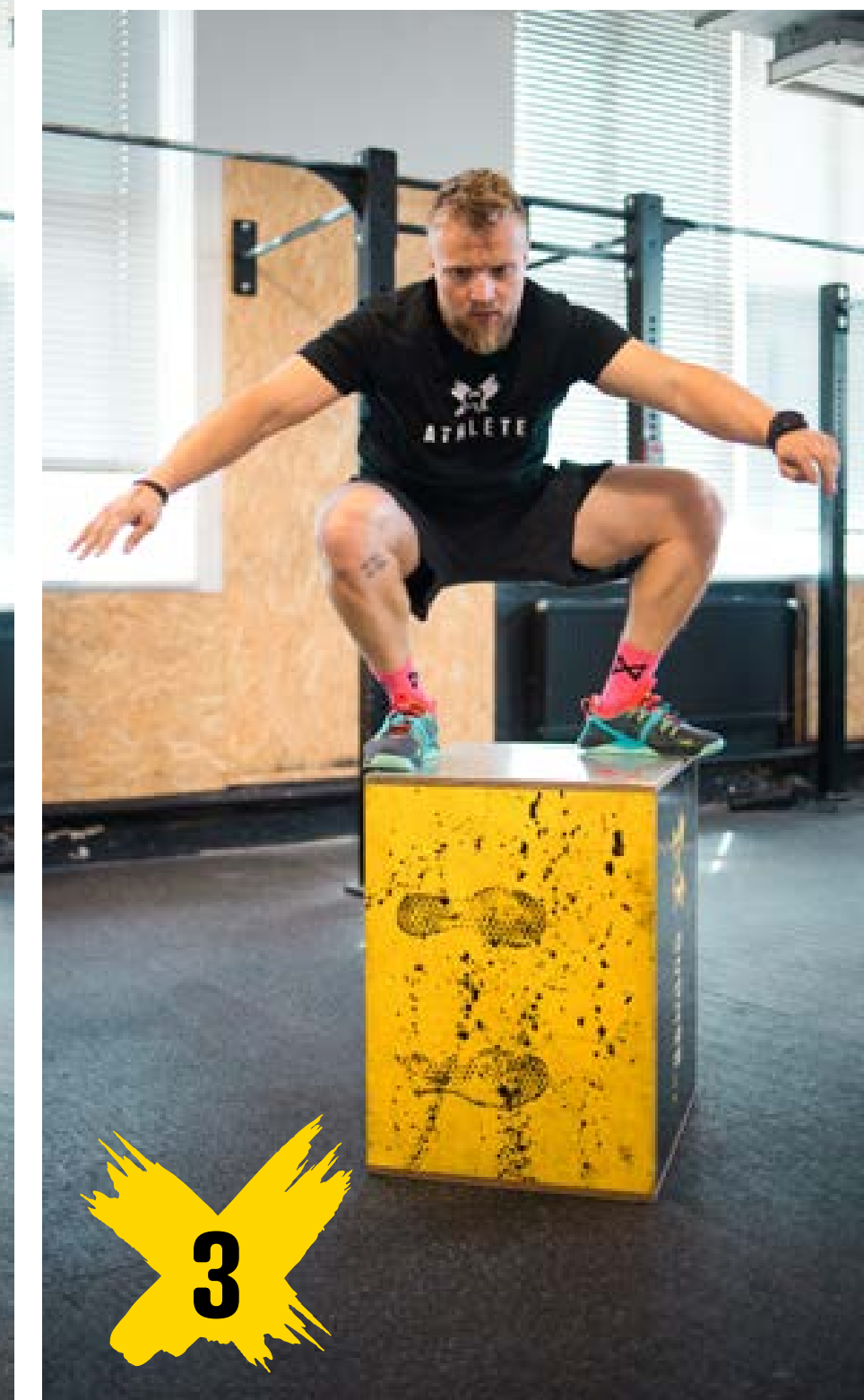
Atlet drží kettlebell v obou rukou po celou dobu pohybu. V horní pozici musí atlet projít plnou extenzí v kolenou, kyčlích a dostat kettlebell plně nad hlavu do přímky s tělem. Zároveň musí atletova hlava projít částečně skrz jeho paže, tak aby bylo madlo kettlebellu ve stejné vertikální linii jeho uší. 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).



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.



BOX STEP OVER (W/ DB)

Cvik začíná před bednou s DB umístěným kdekoliv v ruce. DB je nutné vždy držet alespoň jednou rukou. DB může být umístěn kdekoliv, nesmí se však dotýkat bedny v žádné fázi přestupu. Poté atlet pokračuje na přestup s kettlebbelem přes box. Atlet se musí na boxu dotknout oběma chodidly, poté libovolně sestupuje z boxu na druhou stranu. Není povolen dotyk rukama stehem ani bedny. Zahození DB z jakékoliv polohy bude klasifikováno jako neplatné opakování (no rep).



BFSU WITH MB

Neboli sedy lehy s medicinbalem (MB/med-ball). Atlet po celou dobu cviku musí držet MB oběma rukama. V dolní pozici se atlet musí dotknout MB země kdekoliv za hlavou, následně se zvedá do sedu a dotýká se MB chodidel. Chodidla se musí po celou dobu dotýkat nějakou svojí částí (pata, špička, celé chodidlo), nohy se nesmí rozpojit.



CLEAN

Atlet začíná s činkou na zemi, poté libovolnou technikou přemísťuje osu na ramena do pozice frontrack (Muscle, Power, Squat Clean). V horní pozici musí mít atlet plnou extenzi kyčlí, kolenou a mít činku pod kontrolou. Zahazování osy je dovoleno, avšak vždy musí mít atlet nad osou kontrolu, tak aby neohrozil nebo nepřekážel ostatním atletům.



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 displeje 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.



FARMERS CARRY W/ 2X KB

Atlet nese kettlebelly v každé ruce jednu. Pozice kettlebellů je podél těla pod úrovní kyčlí. Je zakázáno kettlebelly jakkoliv nadlehčovat, celá váha musí být nesena v ruce. Atlet musí začít před stanovenou čarou - a to celým objemem chodidel, pro dokončení daného úseku musí atlet opět dostat obě svá chodidla celým objemem za stanovenou čáru - a to v plné extenzi těla, až poté může kettlebelly položit na zem. Pokud si atlet potřebuje při chůzi během úseku odpočinout je zakázáno kettlebelly setrvačností pokládat či hodit před sebe. Pokud atlet toto pravidlo poruší, bude vrácen na úplný začátek úseku. Atlet drží kettlebelly celou dlaní za madlo (ucho), je zakázáno držet kettlebelly jiným způsobem.



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.



ROWERG

Atlet je povinen dodržovat pokyny Judges ohledně obsluhy trenažéru RowErg. Pokud nebude u workoutu specificky povoleno/určeno, že obsluha/nastavení displeje trenažéru je na atletovi, je zakázáno se displeje trenažéru jakkoliv dotýkat. Úprava/nastavení uchycení nohou a zátěže je povoleno (i v průběhu workoutu). Atlet může opustit RowErg 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 RowErg 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 RowErg je aktivní. V případě zjištění jakéhokoliv problému, musí atlet tento problém neprodleně ohlásit svému judgovi a postupovat dále dle jeho instrukcí.



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.



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 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.



TOES TO RINGS

Atlet musí nejprve před začátkem Toes To Rings projít plnou extenzí paží ve visu na kruzích a zároveň dostat paty za svislici. V horní pozici se musí současně dotknout obě špičky obou kruhů, případně bude uznáno pokud špičky projdou současně skrz kruhy. Mezi každým opakováním musí atlet v dolní pozici dostat paty za sebe. Rukavice, mohlíčky či jiné pomůcky k ochraně rukou jsou povoleny. Není povoleno pomůcky kombinovat.



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.

