

BIG SUMMER GAMES 2023

# RULEBOOK

## STRONG 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

### **PART A (00:00-03:00)**

- max Clean & Jerks at 110 / 90 kg

### **REST (03:00-05:00)**

### **PART B (05:00-08:00)**

- max meter Sandbag Carry at 90kg

## **FLOW WOD 1**

Atlet začíná na stanoveném místě, a na znamení 3,2,1, Go... běží k čince, kde pracuje 3 minuty na čince. Jede maximální počet opakování nadhozu- přemístění ze země na ramena a poté výraz nad hlavu. Ve třetí minutě běží dvouminutová pauza.

Po skončení pauzy, přechází atlet na část B, kde je sandbags carry. Maximální počet metrů s 90kg Cvik začíná přemístěním sandbagu do pozice bear hug, atlet musí držet sandbag oběma rukama zároveň a před tělem – nesení na rameni není povoleno + proplétat prsty + start i konec za čárou. Atleti mají pouze jeden pokus. Musí ujít maximální počet metrů s 90kg sandbagem. Jakmile položí, workout pro ně končí.



## WOD 2

### FOR TIME:

- 60 Cals ECHO
- 30 Hang Snatch / Hang to OH  
at w/ 2x30kg
- 15 Box Steps Overs w/DB's

**TIME CAP: 10 MIN**

## FLOW WOD 2

Tento workout je workoutem na čas. Atlet musí dle své kategorie nejprve ujet stanovený počet Cals Echo Bike a poté provést stanovený počet Snatchs, scaled kategorie si může zvolit variantu snatch/c&j. Při snatchs je nutné se každých 5 opakování posunou do dalšího vyznačeného pole, tak jak bude určeno Head Judgem před začátkem workoutu. Posledním cvikem ve workoutu je 15 přestupů přes bednu s oběma jednoručky. Výsledkem workoutu je čas. V případě nedokončení před ukončením časového limitu bude výsledkem Cap + 1 sec za každé nedokončené opakování.

## BOX JUMP OVERS

Atlet překonává box skokem snožmo z jedné strany na druhou. Atlet box může překonat dvěma způsoby - buď 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. Na bedně se atlet nemusí narovnávat.

Pokud se atlet při přeskoku 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 kolena 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.





## ECHO BIKE

Atlet je povinen dodržovat pokyny Judges ohledně obsluhy trenažéru. Pokud mu nebude výslovně povoleno obsluhování/nastavení displeje, je zakázáno se displeje stroje 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 nebo mil/kilometrů.

Pokud workout vyžaduje nulování kola, provádí tento úkon judges, pokud nebude Head Judgem řečený opak před zahájením workoutu/heatu.

Atlet se tedy displeje nedotýká, avšak je povinen si kontrolovat, že display běží a kolo je aktivní. V případě zjištění jakéhokoliv problému, musí atlet tento problém neprodleně ohlásit svému judgovi a postupovat dále dle jeho instrukcí.



## HANG DB SNATCHES

Atlet musí s činkama dojít nejprve do plné extenze (dopnutá kolena, kyčle), poté trhá činky jedním pohybem z hang pozice (kdekoliv nad zemí) nad hlavu. V hang pozici musí mít atlet napnutý lokty ruky. V horní pozici musí atlet mít jednoručky nad hlavou, propnuté lokty, koleny a kyčlemi v plné extenzi. V dolní pozici se jednoručky musí před započítáním dalšího opakování dostat pod úroveň pasu. Zahození jednoruček z polohy od kolen a výše je zakázáno! Jednoručky nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování.



## SB (SANDBAG) CARRY

Cvik začíná přemístěním sandbagu do pozice bear hug, atlet musí držet sandbag oběma rukama zároveň a před tělem. Nesení na rameni není povoleno + proplétat prsty + start i konec za čarou.

