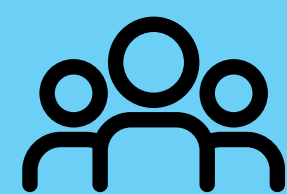


WINTER CLASSIC 2023

# KVALIFIKACE

**RULEBOOK & STANDARDS**



**TEAM**



# POKYNY

## **Kvalifikační workout točí každý tým dohromady.**

Týmy jsou povinné dodržovat požadavky způsobu natočení a provedení kvalifikačního workoutu. Jakékoliv nedodržení standardů ohledně natočení workoutu může znamenat neuznáním celého videa.

Je odpovědností týmu, aby bylo video na odkaze funkční se všemi náležitostmi. Odkaz na video musí být nahrán na naši platformu [wodcomp.cz](https://wodcomp.cz) nejpozději do: 15.10. 23:59 h.

### **© 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 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 závodů 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.
- Je zakázáno použít rybí oko
- Po celou dobu kvalifikačního videa musí být atleti vidět na videu (pokračování na následující straně)

# STANDARDY VIDEO

- Judge u videa není povinný
- Není povolena asistence při nakládání osy atd. nikoho jiného!
- 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 byly dobře vidět všechny cviky (např. činka v overhead pozici), jak v části A, B tak v části C.
- na trenažeru je potřeba nastavit 5 minutový workout na displeji SkiErgu.
- Nastavení: Menu - Select Workout - New Workout - Single Time - Set Time 0:05:00 - OK.
- Časomíru workoutu je možné nastavit 2 způsoby a to:  
running clock - na 19 minut  
intervaly - 3 Intervaly : 5 min / 2 min pauza



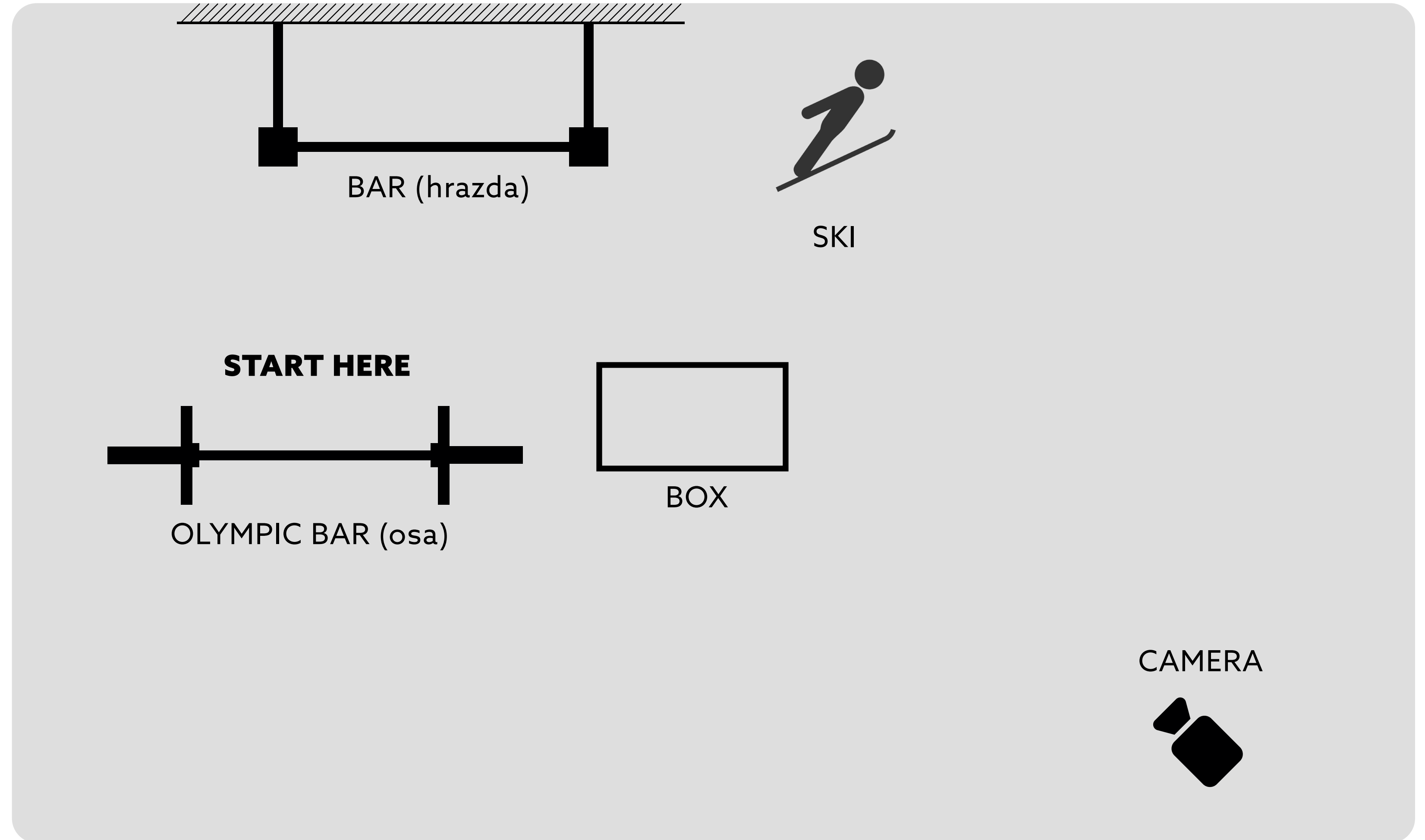
# VYBAVENÍ

## **POVOLENÉ VYBAVENÍ ATLETŮ NA WORKOUTY:**

- Vzpěračský pás, mozolníky, 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

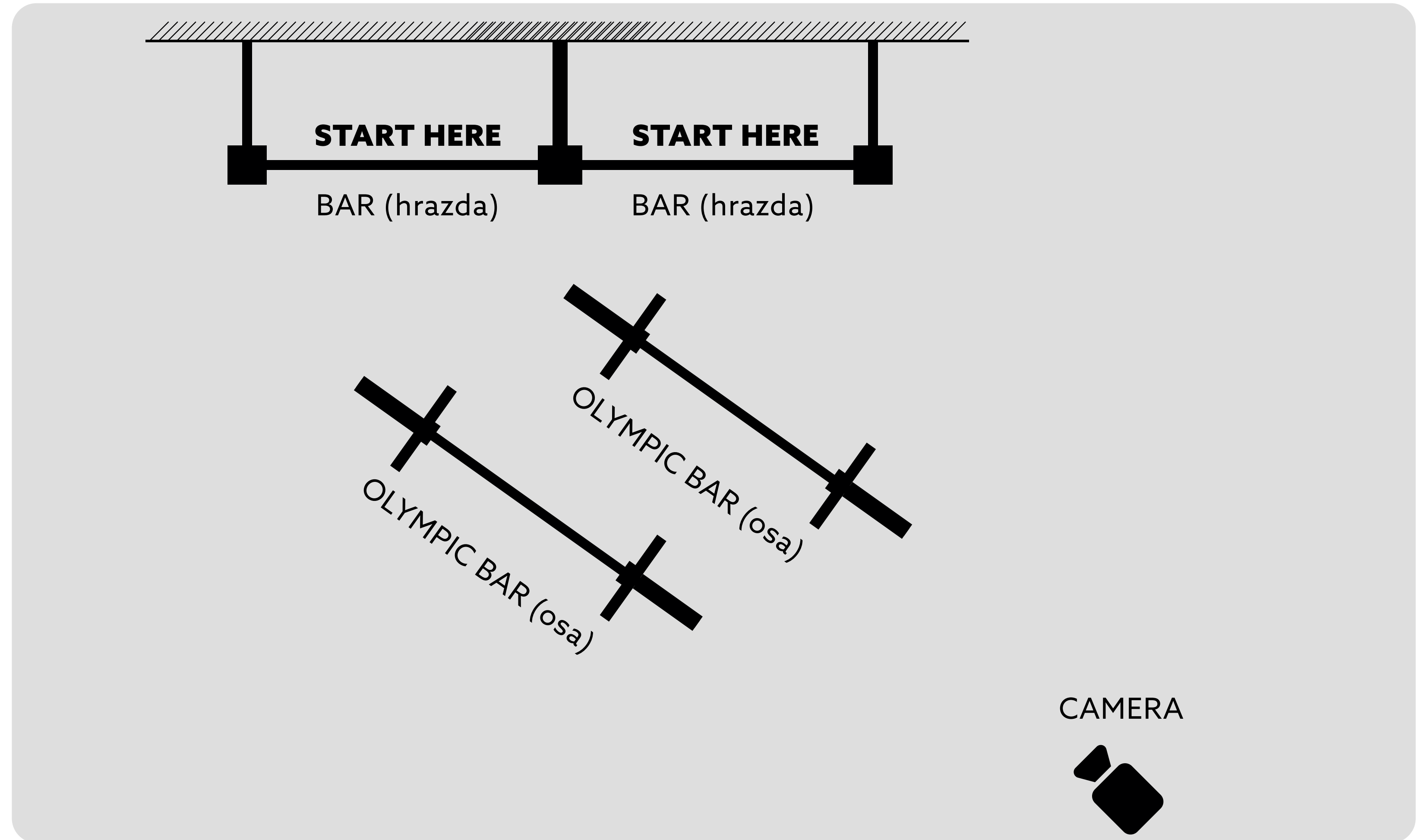
# FLOORPLAN

PART A, B



# FLOORPLAN

## PART C





**TEAM  
SPORT / ADVANCED**

**TEAM  
SPORT / ADVANCED  
KVALIFIKAČNÍ  
WORKOUT**

**// PART A: 00:00-05:00**

**5min AMRAP**

**6 Power Snatches at 45/30 kg**

**8 Burpee Box Jump Overs at 60/50 cm**

**10 Toes To Bar**

**- 2 MIN REST -**

**// PART B: 07:00 - 12:00**

**5min AMRAP**

**Max Cals SkiErg**

**- 2 MIN REST -**

**// PART C: 14:00 - 19:00**

**5min AMRAP**

**1-2-3-4-5... Reps of:**

**Synchro CH2B Pull Ups**

**Synchro Clean & Jerks at 70/45 kg**

**FLOW:**

Atleti si mezi sebou zvolí, který z atletů začne na workoutu A, a kdo na B. Oba atleti začínají ve stejný čas - v čase 00:00 - jeden jede workout A a druhý B.

Časomínu je možné nastavit 2 způsoby a to:  
running clock - na 19 minut  
intervaly - 3 Intervaly : 5 min / 2 min pauza

Flow jednotlivých částí na další straně.

**TEAM SPORT**  
**TEAM ADVANCED**  
KVALIFIKAČNÍ  
WORKOUT

**Flow PART A:**

Jedná se o 5 minutový AMRAP - cílem je provést, co nejvíce opakování za 5 minut. Workout začíná na ose - 6 Power Snatches, poté 8 Burpee Box Jump Overs, a poslední 10 Toes To Bars.

**Flow PART B:**

Jedná se o 5 minutový AMRAP - cílem je najet, co nejvíce Cals za 5 minut. POZOR - na správné nastavení displeje SkiErg, aby byl výsledek možný započítat - viz Standardy cviků.

V čase 05:00 končí oboum atletům jejich workout a následuje pauza 2 minuty, v které je nutné natočit výsledek SkiErgu + Připravit a natočit displej pro workout druhého atleta.

V čase 07:00 (nebo po pauze v případě nastavení intervalů) začíná opět 5 minutové okno pro workouty A a B, tentokrát se atleti však prohodí.

Po 5 minutách, či v čase 12:00 končí oboum atletům jejich workout a následuje pauza 2 minuty (do 14:00), v kterých je nutné natočit výsledek SkiErgu + Připravit se na workout C.

**Flow PART C:**

V čase 14:00 (po druhé 2 minutové pauze) začíná poslední workout. Jedná se taktéž o 5 minutový AMRAP - cílem je provést, co nejvíce opakování za 5 minut (do 19:00). Na tomto workoutu pracují oba atleti dohromady - synchro. V první kole provedou 1 Synchro CH2B Pull Up + 1 Synchro Clean and Jerk. V druhém kole provedou 2 + 2. V každém kole se přidává k oboum cvikům po jednom opakování.





**TEAM ELITE**

**TEAM ELITE**  
**KVALIFIKAČNÍ**  
**WORKOUT**

**// PART A: 00:00-05:00**

**5min AMRAP**

**6 Power Snatches at 60/40 kg**

**8 Burpee Box Jump Overs at 75/60 cm**

**10 Toes To Bar**

**- 2 MIN REST -**

**// PART B: 07:00 - 12:00**

**5min AMRAP**

**Max Cals SkiErg**

**- 2 MIN REST -**

**// PART C: 14:00 - 19:00**

**5min AMRAP**

**1-2-3-4-5... Reps of:**

**Synchro Bar Muscle Ups**

**Synchro Clean & Jerks at 100/70 kg**

**FLOW:**

Atleti si mezi sebou zvolí, který z atletů začne na workoutu A, a kdo na B. Oba atleti začínají ve stejný čas - v čase 00:00 - jeden jede workout A a druhý B.

Časomínu je možné nastavit 2 způsoby a to:  
running clock - na 19 minut

intervaly - 3 Intervaly : 5 min / 2 min pauza

Flow jednotlivých částí na další straně.

# TEAM ELITE KVALIFIKAČNÍ WORKOUT

## **Flow PART A:**

Jedná se o 5 minutový AMRAP - cílem je provést, co nejvíce opakování za 5 minut. Workout začíná na ose - 6 Power Snatches, poté 8 Burpee Box Jump Overs, a poslední 10 Toes To Bars.

## **Flow PART B:**

Jedná se o 5 minutový AMRAP - cílem je najet, co nejvíce Cals za 5 minut. POZOR - na správné nastavení displeje SkiErg, aby byl výsledek možný započítat - viz Standardy cviků.

V čase 05:00 končí oboum atletům jejich workout a následuje pauza 2 minuty, v které je nutné natočit výsledek SkiErgu + Připravit a natočit displej pro workout druhého atleta.

V čase 07:00 (nebo po pauze v případě nastavení intervalů) začíná opět 5 minutové okno pro workouty A a B, tentokrát se atleti však prohodí.

Po 5 minutách, či v čase 12:00 končí oboum atletům jejich workout a následuje pauza 2 minuty (do 14:00), v kterých je nutné natočit výsledek SkiErgu + Připravit se na workout C.

## **Flow PART C:**

V čase 14:00 (po druhé 2 minutové pauze) začíná poslední workout. Jedná se taktéž o 5 minutový AMRAP - cílem je provést, co nejvíce opakování za 5 minut (do 19:00). Na tomto workoutu pracují oba atleti dohromady - synchro. V první kole provedou 1 Synchro Bar Muscle Up + 1 Synchro Clean and Jerk. V druhém kole provedou 2 + 2. V každém kole se přidává k oboum cvikům po jednom opakování.

# SCORE

## **VÝSLEDKY ZADÁVEJTE NA WODCOMP.CZ**

- po přihlášení do vašeho účtu v sekci Winter Classic 2023

<https://wodcomp.app/events/winter-classic-2023-qualification>

- Part A: The sum of all reps (Athlete A + Athlete B)
- Part B: The sum of all calories (Athlete A + Athlete B)
- Part C: The number of all reps completed

# OFFLINE KVALIFIKACE

## PŘEDSTAVUJEME VÁM MOŽNOST POMOCI S KVALIFIKACÍ

- naši licencovaný judges zkontrolují váš výkon ve vybraném městě
- můžete / nemusíte využít pomoc s kontrolou kvalifikačního workoutu
- naše druhá událost k lepšímu vyhodnocení a časovému zrychlení výsledků do finálního leaderboardu
- atlet musí být registrovaný do závodu a video je stále podmínkou k zadání výsledku do naší aplikace
- kontakty na rozhodčí najdete v připnutém komentáři na IG

pokračování na další stránce...



- **POSTUP JE NÁSLEDUJÍCÍ**

- kontaktuj judges a domluv si kontrolu kval. WOD
- rozhodčí ti dopomůže nastavit arénu a video
- napiš skóre s odkazem na video do našeho systému
- čekej na finální leaderboard s jasným výsledkem
- není nutné využít naše judges, stále můžete točit samostatně

Výsledek bude oficiálně rovnou zapsaný. Workout nebudete moci odjet znova, je to tedy finální pokus. Kvalifikační video může být překontrolováno Head Judges.





# STANDARDY



## 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.





## BURPEE BOX JUMP OVERS

Cvik začíná ve stoje a atlet se jakýmkoliv způsobem dostává na zem s dotekem hrudníku a stehů zároveň. Poté atlet jakoukoliv technikou stává a 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. Poté začíná další opakování stejným způsobem z druhé strany. Pokud se atlet při přeskoku bedny opře rukou nebo jinou částí těla než chodidly bedny, jedná se o no rep. Pokud dojde v jakékoliv fázi pohybu k no repu, musí atlet opakovat celé opakování včetně burpee (angličáku) znovu, ale nemusí se vracet na stranu bedny, kde neplatné opakování započal.

Pokud není specifikováno, může atlet skákat Burpee bokem i čelem k bedně.





## TOES TO BAR

Atlet musí nejprve před začátkem Toss 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.





## SYNCHRO 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 (vyklepání rukou apod.) není povoleno, je však povoleno krátké cílené přehmátnutí. Rukavice, mozolníky či jiné pomůcky k ochraně rukou jsou povoleny. Není povoleno pomůcky kombinovat, například omotávka hrazdy a mozolníky zároveň. Závodní gymnastické mozolníky povoleny nejsou. Synchro standard je splněn pokud se atleti potkají při plnění standardu v horní pozici.





## SYNCHRO CLEAN AND JERKS

Atlet začíná s činkou na zemi, poté libovolnou technikou přemístuje 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).

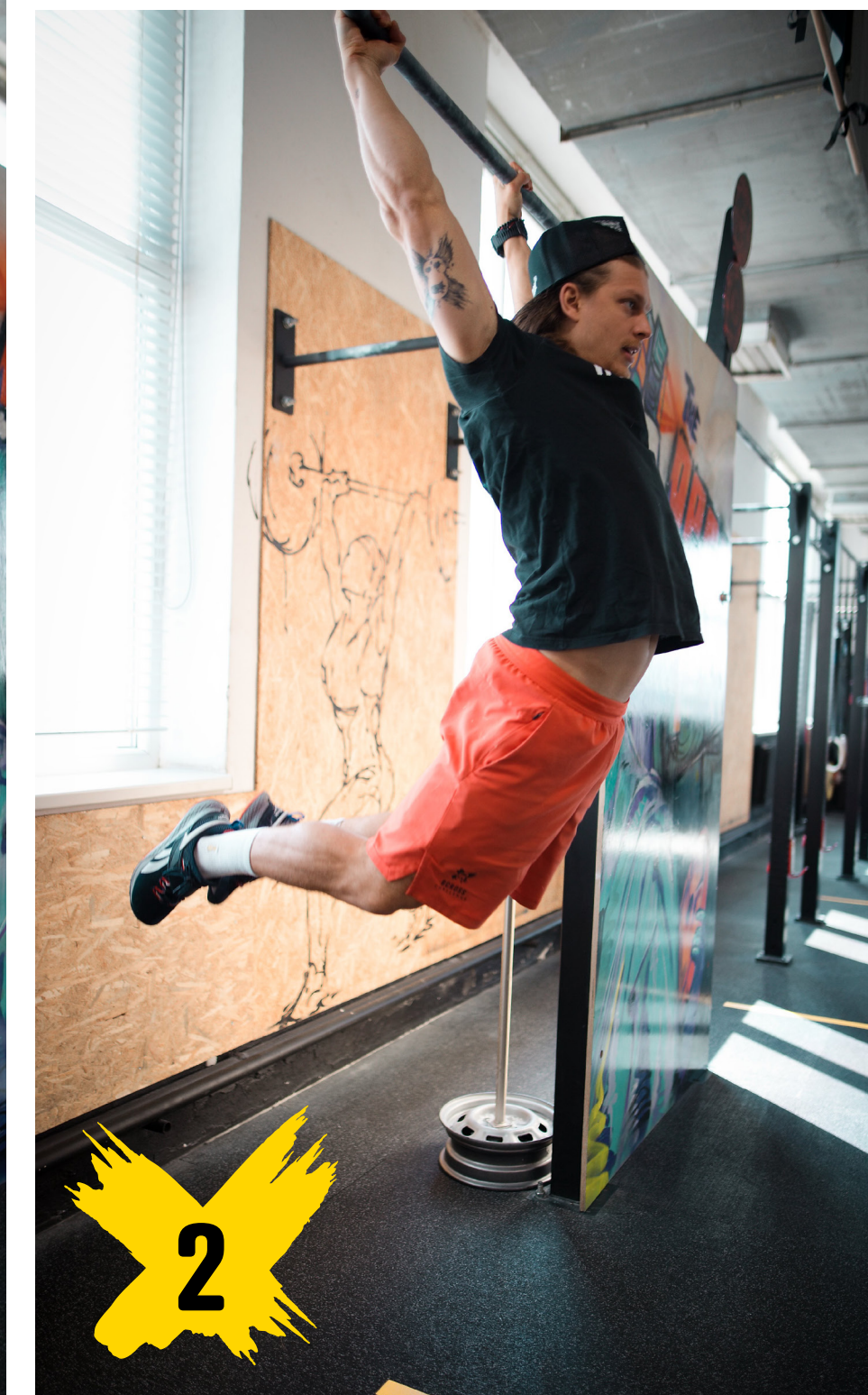
Zahazování osy je dovoleno, avšak vždy musí mít atlet nad osou kontrolu, tak aby neohrozil nebo nepřekážel ostatním atletům. Synchro standard je splněn pokud se atleti potkají v horní pozici při plnění standardu.





## 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.





## SKIERG

Pro splnění standardu a pro započítání výsledku z tohoto workoutu, je nutné dodržet určené nastavení SkiErgu. Před začátkem workoutu (v pauze), je potřeba nastavit 5 minutový workout na displeji SkiErgu.

Nastavení: Menu - Select Workout - New Workout - Single Time - Set Time 0:05:00 - OK.

Před začátkem workoutu je nutné zaznamenat toto nastavení displeje SkiErgu.

Atlet smí madla SkiErgu vzít do rukou až po zahájení workoutu. Pokud by začal tahat dříve, budou mu na konci odečteny 3 Cals jako penalizace. Po skončení 5 minutového úseku je nutné zaznamenat na video displej SkiErgu s najetými kaloriemi.

Je nutné, aby byl atlet po celou dobu workoutu vidět na videu. Je jedno z jakého úhlu, či vzdálenosti.

