

WINTER CLASSIC 2023

STANDARDS & WODS FLOW

SPORT – ADVANCED – ELITE

 VÝSTAVIŠTĚ
ČESKÉ BUDĚJOVICE

 BCROSS[®]
CHALLENGE



1. RULEBOOK



Briefing

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

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

Vybavení atletů na workouty

- Mezi povolené vybavení patří vzpěračský pás, mozolníky, vlastní švihadlo, bandáže, magnézium.
- Mezi zakázané vybavení patří: trhačky, tejpování hrazdy.
- Pořadatel/Head Judges si vyhrazují právo zakázat využití určitých pomůcek na určité workouty.

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 workoutu 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.

© 2023 BCROSS CHALLENGE. Všechna práva vyhrazena.

Jakákoli 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.

2. WORKOUT FLOWS



STANDARDS & WODS FLOW



WINTER CLASSIC 2023



ELITE

1. WOD: TEAM SPIRIT

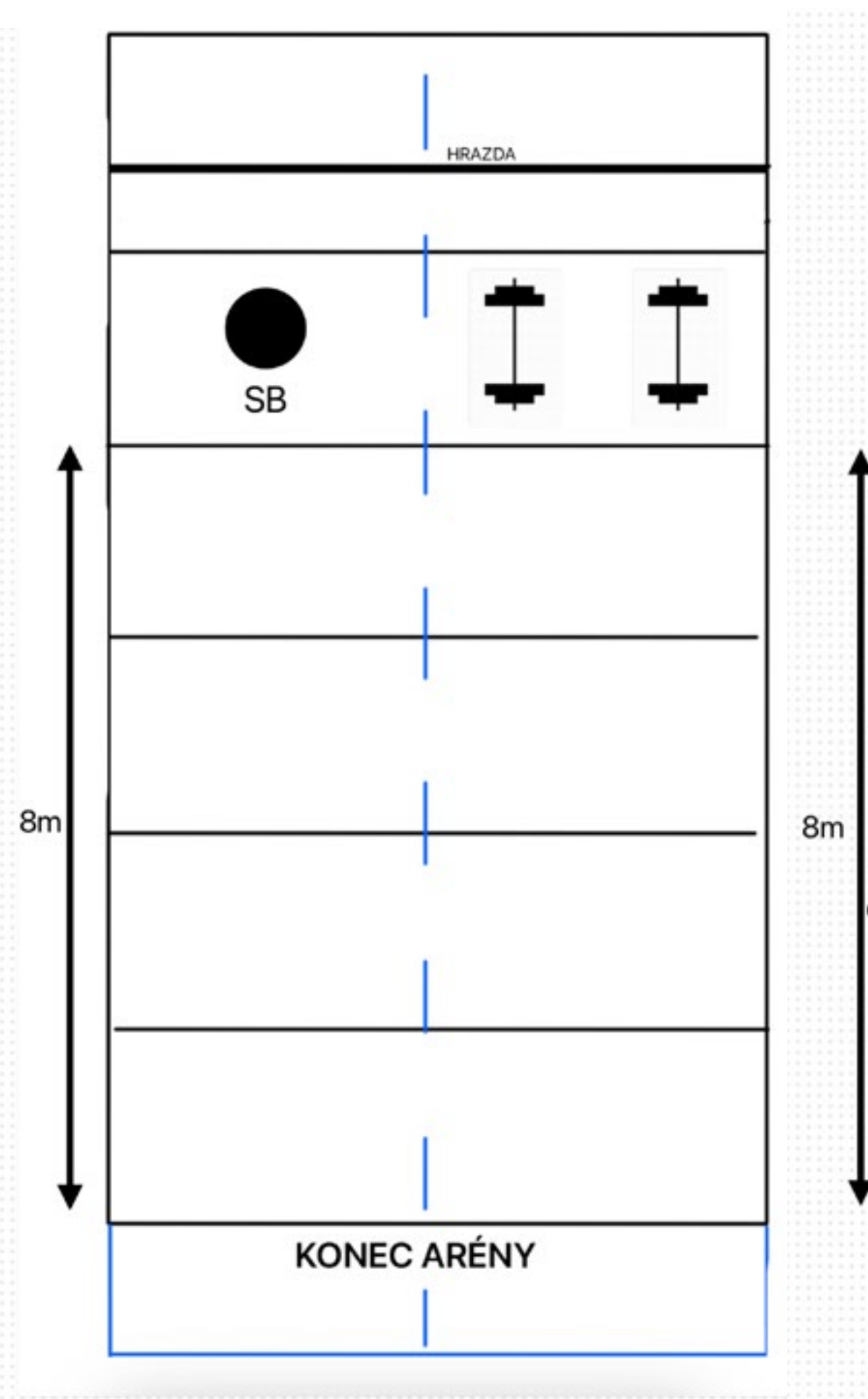
2. WOD: ONLY THE STRONG SURVIVE

3. WOD: CHIPPER

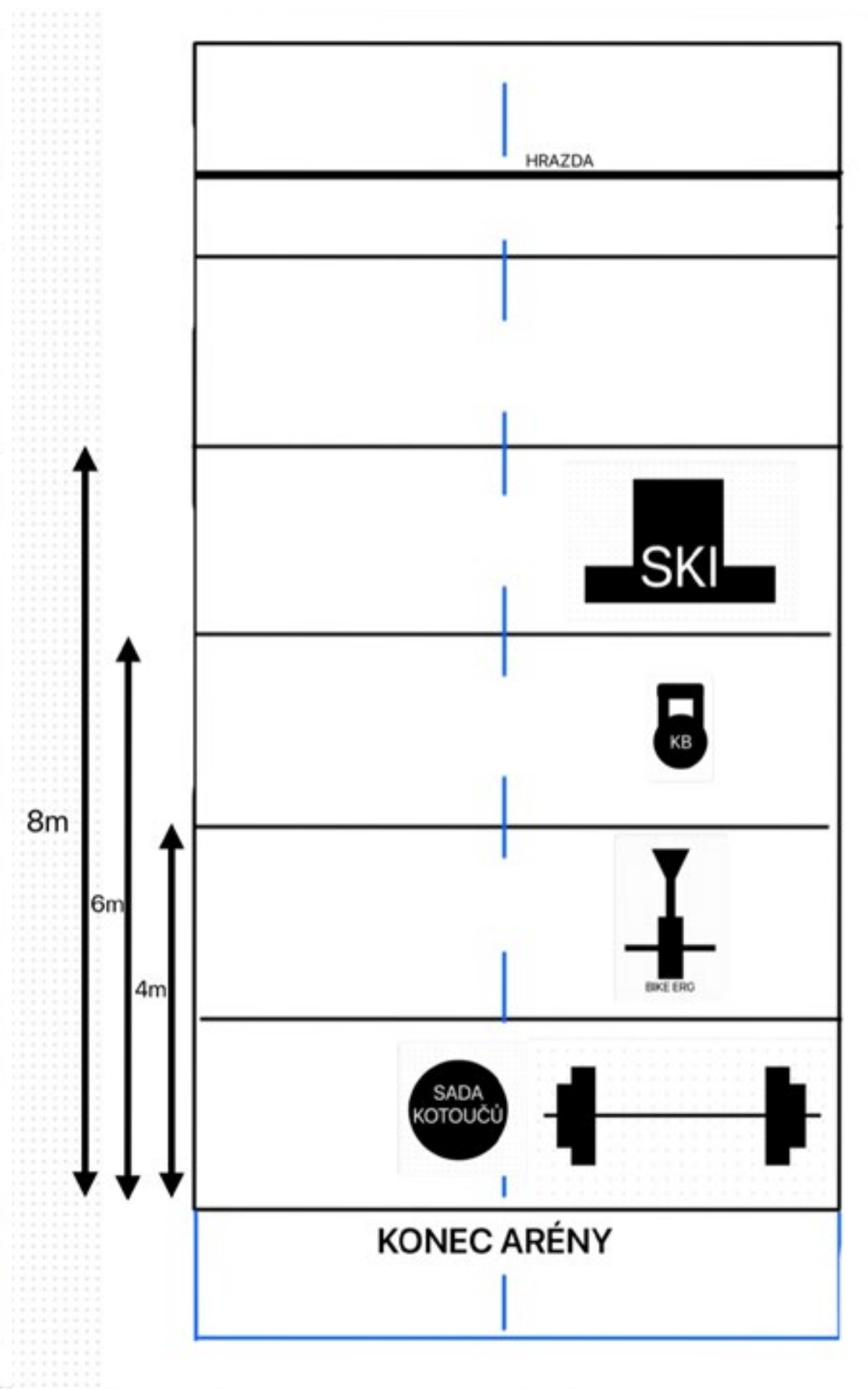
4. WOD: THE FINAL INTERVALS



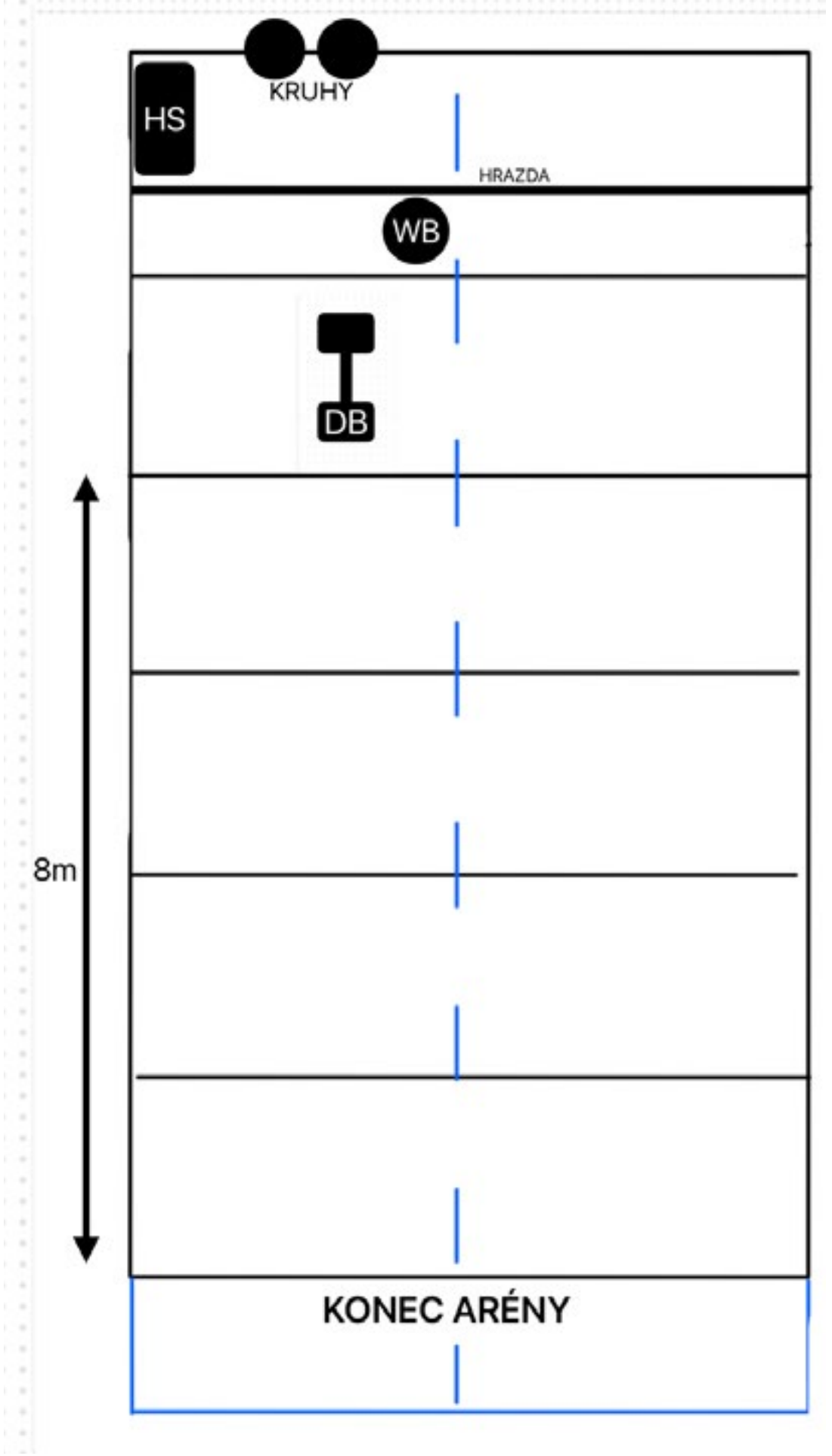
WOD 1



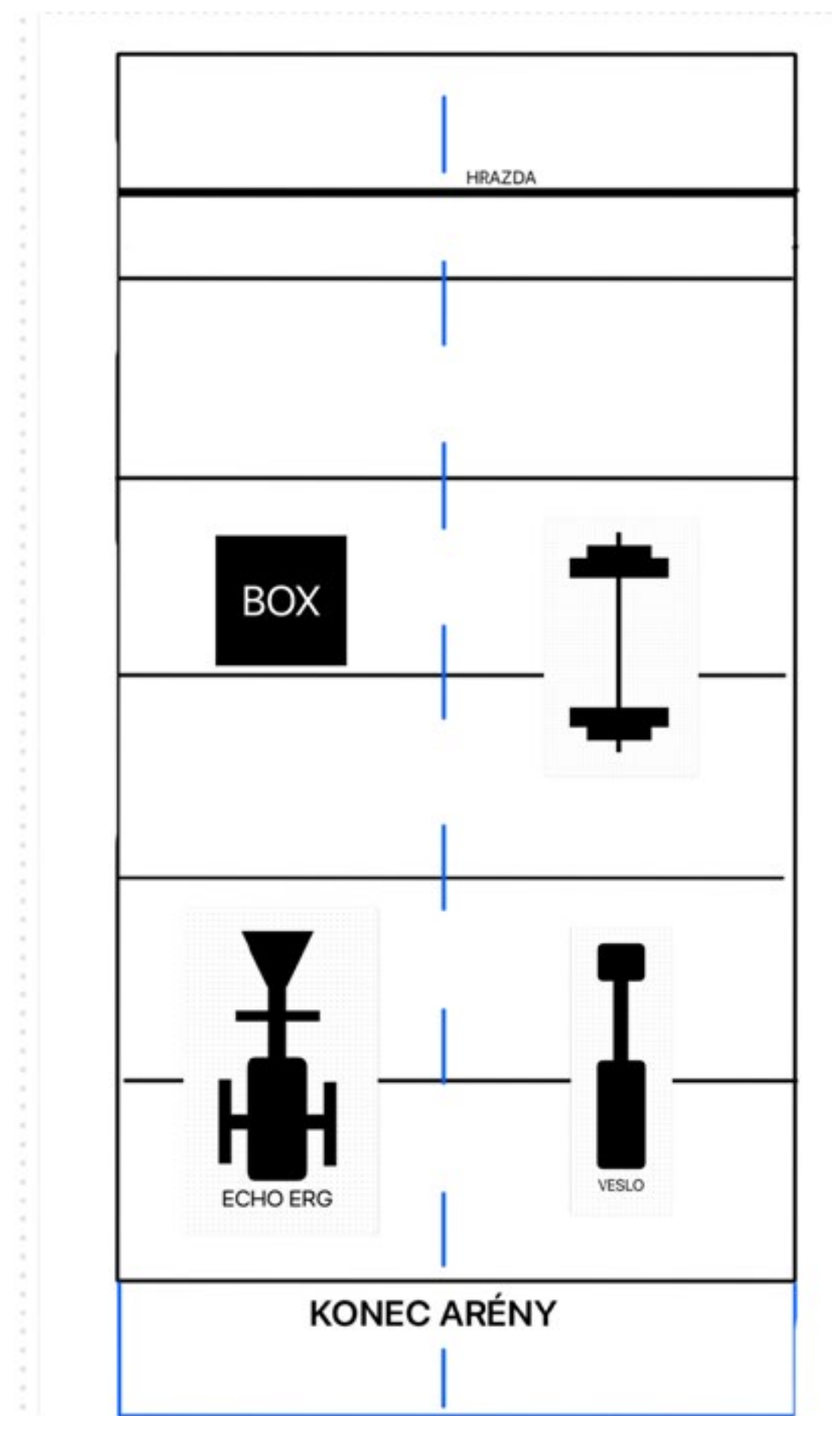
WOD 2



WOD 3



WOD 4





1. WOD: TEAM SPIRIT

FOR TIME:

- 15 Synchro Power Snatches at 60/40 kg
- 16 m Sandbag Carry at 90/68 kg
- 25 Synchro Bar Muscle Ups
- 16 m Sandbag Carry at 90/68 kg
- 15 Synchro Overhead Squats at 60/40 kg
- 16 m Sandbag Carry at 90/68 kg
- 50 Synchro Toes To Bar
- 16 m Sandbag Carry at 90/68 kg

TIME CAP: 11 MIN

*Sandbag Carry: 2m must be unbroken.

FLOW:

Atleti začínají na stanoveném místě a na znamení 3,2,1, go... běží k osám a provádí 15 Synchro Power Snatches se stanovenou váhou, poté mají za úkol ujít 16 m Sandbag Carry se stanovenou váhou (2m musí být unbroken) - je jedno, jestli celou vzdálenost ujde pouze jeden z atletů a nebo, jestli se prostřídají. Následuje 25 Synchro Bar Muscle Ups, poté opět 16 m Sandbag Carry, poté 15 Synchro OHS, následující 16 m Sandbag Carry. Posledním synchro cvikem je 50 T2B's, zakončených posledními 16 m Sandbag Carry. Pro zapsání času je potřeba, aby oba atleti doběhli na stanovené místo.





2. WOD: ONLY THE STRONG SURVIVE

PART A:

In 6 min, find the max weight For This complex:

- 1x Clean
- 1x Hang Clean
- 1x Shoulder to Overhead

- 1 MIN REST -

PART B+C:

12 min AMRAP - I Go, You Go for max Cals on BikeErg:

- 8m HSW + 30/24 CH2B Pull Ups + 8m HSW (athlete A)
- 8m HSW + 30/24 CH2B Pull Ups + 8m HSW (athlete B)
- 6m HSW + 30/24 Cals SkiErg + 6m HSW (athlete A)
- 6m HSW + 30/24 Cals SkiErg + 6m HSW (athlete B)
- 4m HSW + 30 Goblet Squats 32/24 kg + 4m HSW (athlete A)
- 4m HSW + 30 Goblet Squats 32/24 kg + 4m HSW (athlete B)

Till the rest of the time change as you want on the BikeErg (Result C)

FLOW:

Part A) Atleti začínají na stanoveném místě, a na znamení 3,2,1, Go... běží na stanovené místo, kde začínají nakládat osu. Před začátkem workoutu je osa nenaložená a kotouče připraveny dle pokynů Judges a Crew. Je zakázáno jakkoliv si vybavení před začátkem připravovat (pozice kotoučů). Každá naložená váha, o kterou se atleti pokusí, musí být zajištěna zarážkami a všechny kotouče musí být před zarážkou. Pokud je opakování provedeno bez zarážek, jedná se o No Rep. Atleti jsou povinni před začátkem každého pokusu oznámit a potvrdit si s Judgem o jakou váhu se pokouší, na zpětné reklamace při změně váhy nebude brán zřetel. Atleti se mohou v pokusech libovolně střídat. Je povoleno upravovat váhu směrem nahoru i dolů. Kotouče musí být vždy naloženy na ose zrcadlově ve stejném pořadí. Atleti provádí pokus dle platného standardu. Platný pokus je uznán vždy judgem, následně může atlet osu odložit/zahodit. Pokud atlet osu zahodí dříve než judge uzná platný pokus a bude se jednat o sporný pokus, jedná se o no rep. Aby byl pokus platný, musí atlet dokončit celý komplex před vypršením Time Capu 6 min. Pokud atlet ukončí pokus po uplynutí 6 minut, jedná se o No Rep. Výsledné skóre je součet největších vah platných pokusů každého z atletů (Max váha Atlet 1 + Max váha Atlet 2).

Part B+C) Z druhé části workoutu budou 2 skóre. Skóre B je čas, za který dokončí atleti workout, či v případě nestihnutí časového limitu je výsledkem Time Cap +1 sec za každý neprovedený rep a za každý 2 metrový úsek. Skóre C je počet ujetých cals za 12 minut.

Workout začíná po minutové pauze v čase 07:00. Atleti začínají na stanoveném místě a na znamení 3,2,1 go... běží jeden z atletů na BikeErg, kde pracuje na max Cals, druhý z atletů provádí workout - 8 m Handstand Walk (HSW) + 30/24 CH2B Pull Ups + zpět 8 m HSW. Poté se atleti vystřídají na Bikeergu a druhý z atletů musí taktéž provést totožně 8 m Handstand Walk (HSW) + 30/24 CH2B Pull Ups + zpět 8 m HSW. Následuje znovu střídání a 6 m Handstand Walk (HSW) + 30/24 Cals SkiErg + zpět 6 m HSW. Poté se vymění a totéž provede druhý z atletů. Poslední částí, kterou musí každý z atletů splnit je 4 m Handstand Walk (HSW) + 30 Goblet Squats + zpět 4 m HSW. Jakmile dokončí workout, a pokud mají ještě čas, střídají se libovolně na Bikeergu do zbytku 12 minut.





3. WOD: CHIPPER

15 MIN AMRAP

- 12 Ring Muscle Ups
- 16m Partner Wheelbarrow Walk
- 24 1-Arm DB Devil Presses*
- 16m Partner Wheelbarrow Walk
- 36 Deficit Handstand Push Ups
- 16m Partner Wheelbarrow Walk
- 48 1-Arm DB Clean and Jerks*
- 16m Partner Wheelbarrow Walk
- 60 1-Arm DB OH Lunges*
- 16m Partner Wheelbarrow Walk
- 72 Wall Balls at 9/6 kg
- 16m Partner Wheelbarrow Walk

*DB at 22,5/15 kg

FLOW:

Jedná se o 15 minutový AMRAP. Atleti začínají na stanoveném místě a na znamení 3,2,1, go běží ke kruhům, kde provádí 12 Ring Muscle Ups. Atleti se střídají libovolně. Po ukončení práce na kruzích provádí 16 m Partner Wheelbarrow Walk (2 m musí být unbroken). Střídají se jakkoliv chtějí. Poté následuje 24 1-Arm DB Devil Presses. Poté opět 16 m Partner Wheelbarrow Walk. Workout pokračuje 36 Deficit HSPU's, poté znovu 16 m Partner Wheelbarrow Walk, následuje 48 1-Arm Clean and Jerks, poté znovu 16 m Partner Wheelbarrow Walk. Předposledním cvikem je 60 1-Arm DB OH Lunges, poté 16 m Partner Wheelbarrow Walk a první kolo workoutu končí 72 Wall Balls + 16 m Partner Wheelbarrow Walk. Pokud je ještě čas, pokračují atleti do druhého kola. Výsledkem tohoto workoutu je celkový počet opakování provedených za 15 minut.





4. WOD: THE FINAL INTERVALS

6 INTERVALS (6x 1:30 min Work / 1 min Rest)

- Alternate between A) and B)

A) 10 Burpee Box Jump Overs at 70/60 cm + Max Cals ECHO

B) 10 Clean & Jerks at 70/45 kg + Max Cals RowErg

Flow of the workout:

- First athlete goes A) 1st, 3rd a 5th interval
- First athlete goes B) 2nd, 4th a 6th interval
- Second athlete goes A) 2nd, 4th a 6th interval
- Second athlete goes B) 1st, 3rd a 5th interval

FLOW:

Atlet má před sebou šest 90-sekundových intervalů s 1 minutovou pauzou mezi intervaly. Atlet je povinen dodržovat pokyny Judges ohledně obsluhy trenažérů.

Workout je rozdělen na intervaly A a B. Jeden z atletů jede vždy A a druhý B. Po každém se poté vystřídají. Každý z atletů jede každý interval 3x.

Atleti začíná na stanoveném místě a na znamení 3,2,1, go... běží jeden k bedně a provádí 10 Burpee Box Jump Overs a druhý k ose, kde prování 10 Clean and Jerks. Do zbytku 90-sekundového intervalu najíždí max cals na Echo Biku či RowErg dle daného intervalu. Výsledné skóre atletů je součet metrů ujetých cals ve všech 6 ujetých intervalech dohromady.





ADVANCED

1. WOD: TEAM SPIRIT

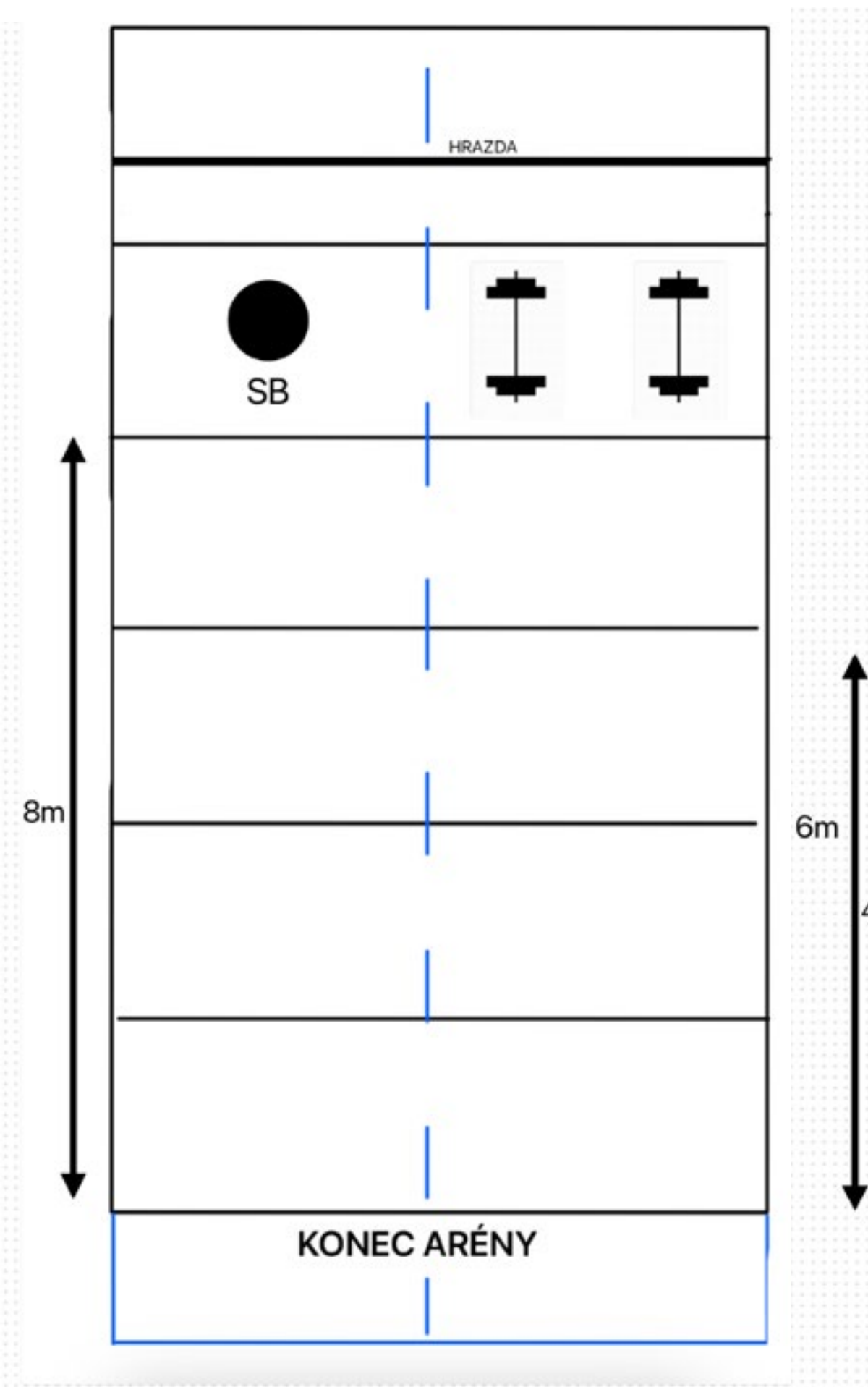
2. WOD: ONLY THE STRONG SURVIVE

3. WOD: CHIPPER

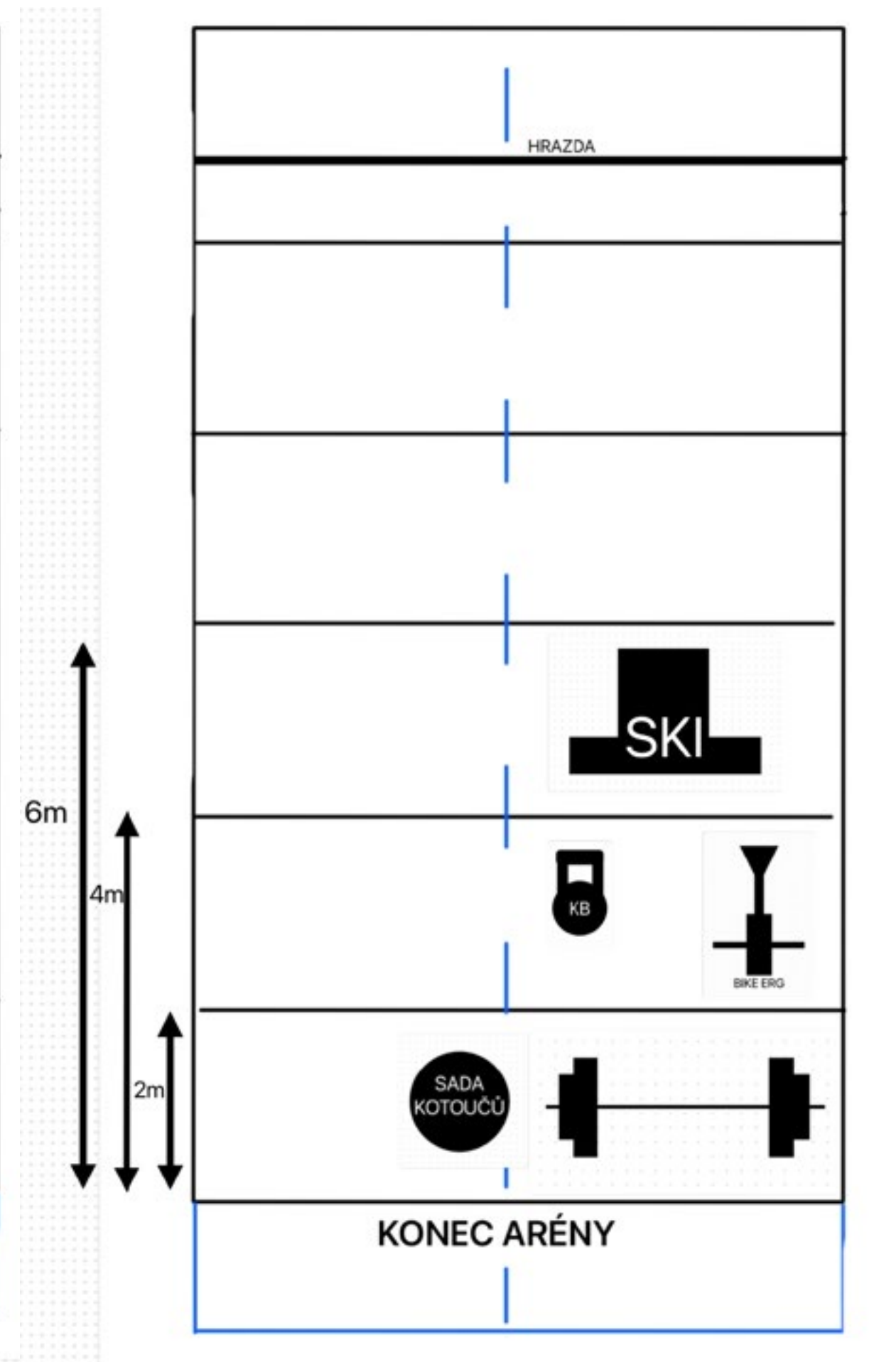
4. WOD: THE FINAL INTERVALS



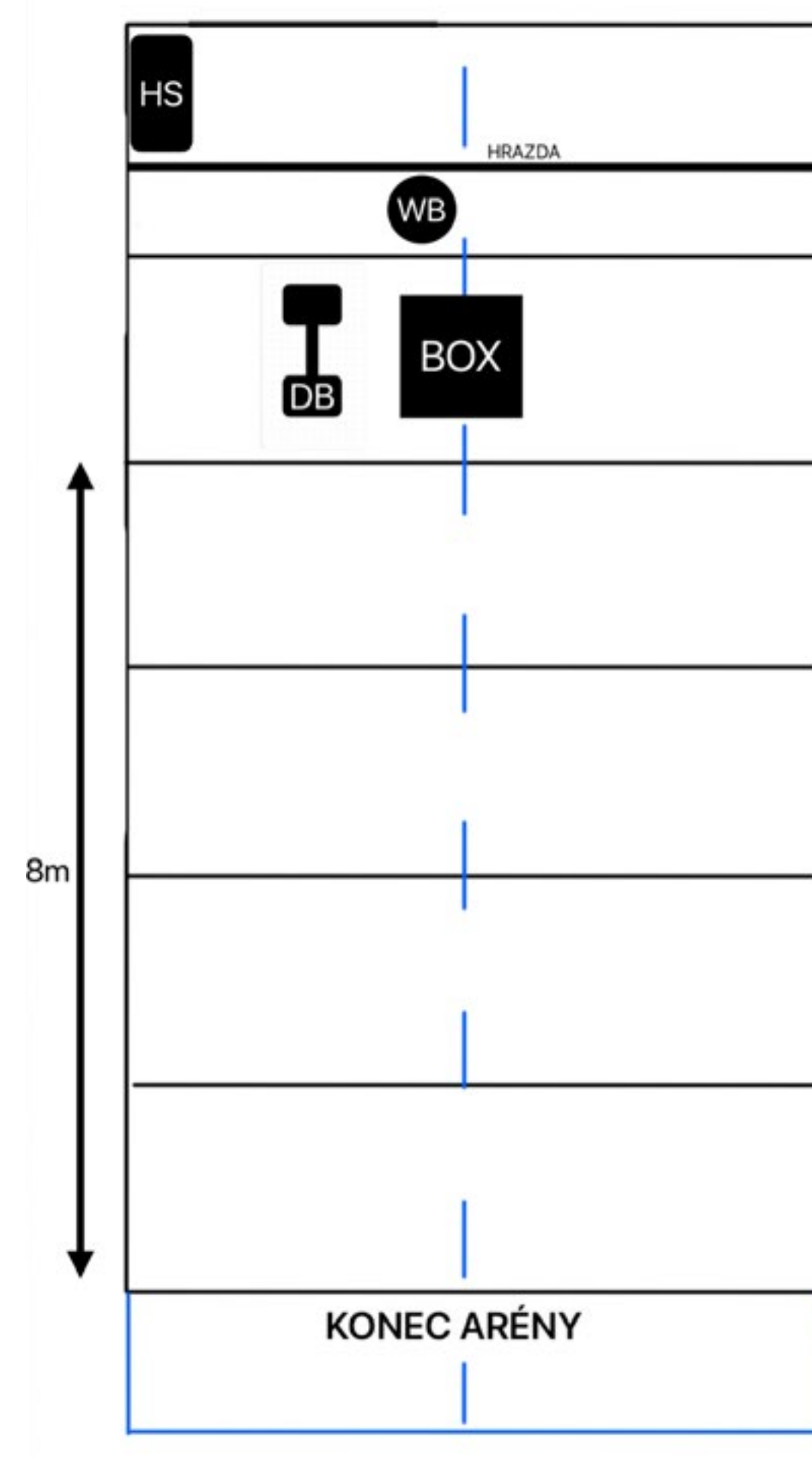
WOD 1



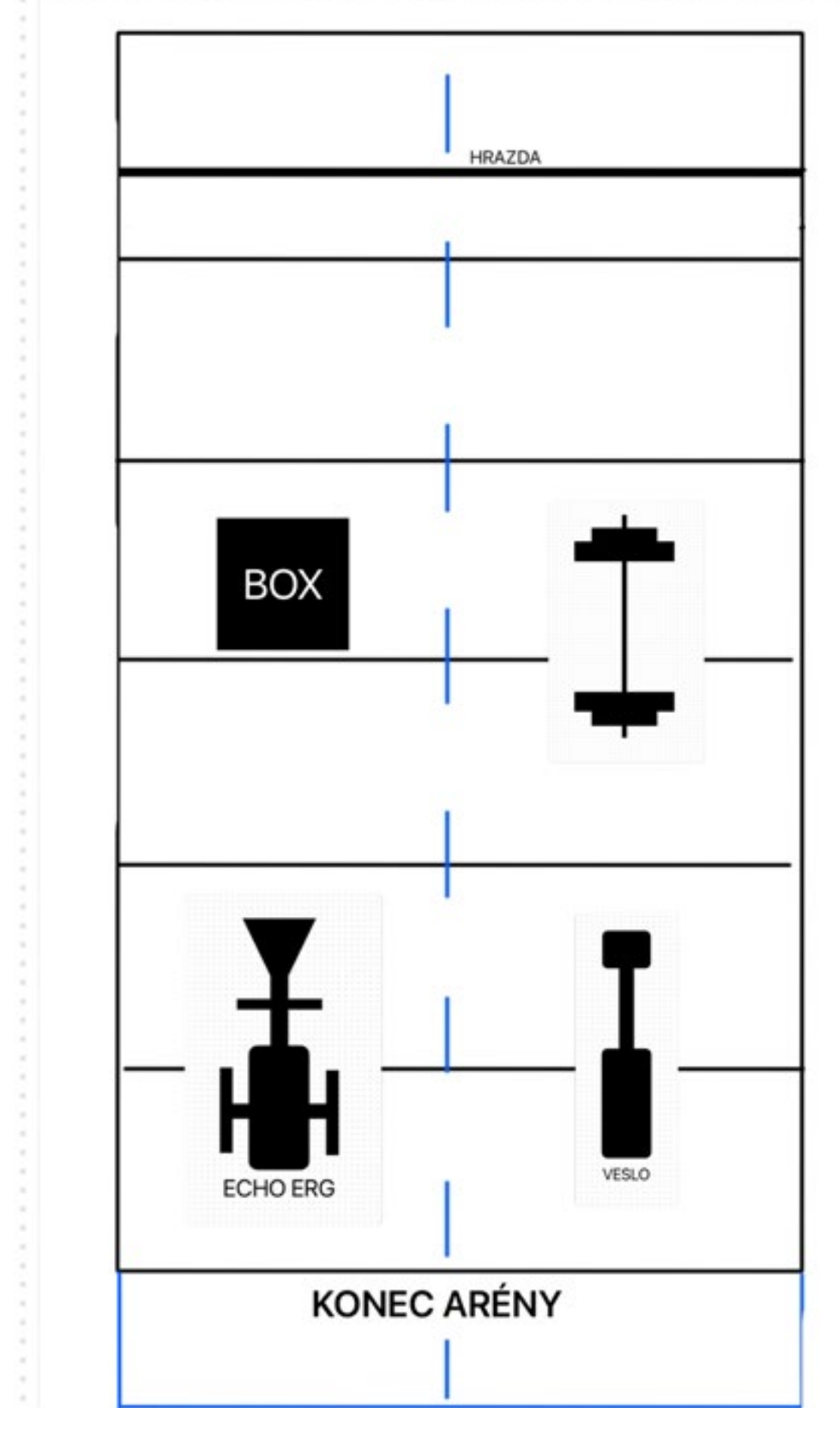
WOD 2



WOD 3



WOD 4





1. WOD: TEAM SPIRIT

FOR TIME:

- 15 Synchro Power Snatches at 50/35 kg
- 16 m Sandbag Carry at 68/45 kg
- 15 Synchro Bar Muscle Ups
- 16 m Sandbag Carry at 68/45 kg
- 15 Synchro Overhead Squats at 50/35 kg
- 16 m Sandbag Carry at 68/45 kg
- 30 Synchro Toes To Bar
- 16 m Sandbag Carry at 68/45 kg

TIME CAP: 11 MIN

FLOW:

Atleti začínají na stanoveném místě a na znamení 3,2,1, go... běží k osám a provádí 15 Synchro Power Snatches se stanovenou váhou, poté mají za úkol ujít 16 m Sandbag Carry se stanovenou váhou (2m musí být unbroken) - je jedno, jestli celou vzdálenost ujde pouze jeden z atletů a nebo, jestli se prostřídají. Následuje 15 Synchro Bar Muscle Ups, poté opět 16 m Sandbag Carry, poté 15 Synchro OHS, následující 16 m Sandbag Carry. Posledním synchro cvikem je 30 T2B's, zakončených posledními 16 m Sandbag Carry. Pro zapsání času je potřeba, aby oba atleti doběhli na stanovené místo.





2. WOD: ONLY THE STRONG SURVIVE

PART A:

In 6 min, find the max weight For This complex:

- 1x Clean
- 1x Hang Clean
- 1x Shoulder to Overhead

- 1 MIN REST -

PART B+C:

12 min AMRAP - I Go, You Go for max Cals on BikeErg:

- 6m HSW + 20/15 CH2B Pull Ups + 6m HSW (athlete A)
- 6m HSW + 20/15 CH2B Pull Ups + 6m HSW (athlete B)
- 4m HSW + 25/20 Cals SkiErg + 4m HSW (athlete A)
- 4m HSW + 25/20 Cals SkiErg + 4m HSW (athlete B)
- 2m HSW + 30 Goblet Squats 24/16 kg + 2m HSW (athlete A)
- 2m HSW + 30 Goblet Squats 24/16 kg + 2m HSW (athlete B)

Till the rest of the time change as you want on the BikeErg (Result C)

FLOW:

Part A) Atleti začínají na stanoveném místě, a na znamení 3,2,1, Go... běží na stanovené místo, kde začínají nakládat osu. Před začátkem workoutu je osa nenaložená a kotouče připraveny dle pokynů Judges a Crew. Je zakázáno jakkoliv si vybavení před začátkem připravovat (pozice kotoučů). Každá naložená váha, o kterou se atleti pokusí, musí být zajištěna zarážkami a všechny kotouče musí být před zarážkou. Pokud je opakování provedeno bez zarážek, jedná se o No Rep. Atleti jsou povinni před začátkem každého pokusu oznámit a potvrdit si s Judgem o jakou váhu se pokouší, na zpětné reklamace při změně váhy nebude brán zřetel. Atleti se mohou v pokusech libovolně střídat. Je povoleno upravovat váhu směrem nahoru i dolů. Kotouče musí být vždy naloženy na ose zrcadlově ve stejném pořadí. Atleti provádí pokus dle platného standardu. Platný pokus je uznán vždy judgem, následně může atlet osu odložit/zahodit. Pokud atlet osu zahodí dříve než judge uzná platný pokus a bude se jednat o sporný pokus, jedná se o no rep. Aby byl pokus platný, musí atlet dokončit celý komplex před vypršením Time Capu 6 min. Pokud atlet ukončí pokus po uplynutí 6 minut, jedná se o No Rep. Výsledné skóre je součet největších vah platných pokusů každého z atletů (Max váha Atlet 1 + Max váha Atlet 2).

Part B+C) Z druhé části workoutu budou 2 skóre. Skóre B je čas, za který dokončí atleti workout, či v případě nestihnutí časového limitu je výsledkem Time Cap +1 sec za každý neprovedený rep a za každý 2 metrový úsek. Skóre C je počet ujetých cals za 12 minut.

Workout začíná po minutové pauze v čase 07:00. Atleti začínají na stanoveném místě a na znamení 3,2,1 go... běží jeden z atletů na BikeErg, kde pracuje na max Cals, druhý z atletů provádí workout - 6 m Handstand Walk (HSW) + 20/15 CH2B Pull Ups + zpět 6 m HSW. Poté se atleti vystřídají na Bikeergu a druhý z atletů musí taktéž provést totožně 6 m Handstand Walk (HSW) + 20/15 CH2B Pull Ups + zpět 6 m HSW. Následuje znovu střídání a 4 m Handstand Walk (HSW) + 25/20 Cals SkiErg + zpět 4 m HSW. Poté se vymění a totéž provede druhý z atletů. Poslední částí, kterou musí každý z atletů splnit je 2 m Handstand Walk (HSW) + 30 Goblet Squats + zpět 2 m HSW. Jakmile dokončí workout, a pokud mají ještě čas, střídají se libovolně na Bikeergu do zbytku 12 minut.





ADVANCED

3. WOD: CHIPPER

15 MIN AMRAP

- 12 1-Arm DB Devil Presses*
- 16m Partner Wheelbarrow Walk
- 24 Box Step Overs w/ DB
- 16m Partner Wheelbarrow Walk
- 36 Handstand Push Ups
- 16m Partner Wheelbarrow Walk
- 48 1-Arm DB Clean and Jerks*
- 16m Partner Wheelbarrow Walk
- 60 1-Arm DB OH Lunges*
- 16m Partner Wheelbarrow Walk
- 72 Wall Balls at 9/6 kg
- 16m Partner Wheelbarrow Walk

*DB at 22,5/15 kg

FLOW:

Jedná se o 15 minutový AMRAP. Atleti začínají na stanoveném místě a na znamení 3,2,1, go běží ke kruhům, kde provádí 12 1-Arm DB Devil Presses. Atleti se střídají libovolně. Po ukončení práce na kruzích provádí 16 m Partner Wheelbarrow Walk (2 m musí být unbroken). Střídají se jakkoliv chtějí. Poté následuje 24 Box Step Overs w/ DB. Poté opět 16 m Partner Wheelbarrow Walk. Workout pokračuje 36 HSPU's, poté znovu 16 m Partner Wheelbarrow Walk, následuje 48 1-Arm Clean and Jerks, poté znovu 16 m Partner Wheelbarrow Walk. Předposledním cvikem je 60 1-Arm DB OH Lunges, poté 16 m Partner Wheelbarrow Walk a první kolo workoutu končí 72 Wall Balls + 16 m Partner Wheelbarrow Walk. Pokud je ještě čas, pokračují atleti do druhého kola. Výsledkem tohoto workoutu je celkový počet opakování provedených za 15 minut.





4. WOD: THE FINAL INTERVALS

6 INTERVALS (6x 1:30 min Work / 1 min Rest)

- Alternate between A) and B)

A) 10 Burpee Box Jump Overs at 60/50 cm + Max Cals ECHO

B) 10 Clean & Jerks at 60/40 kg + Max Cals RowErg

Flow of the workout:

- First athlete goes A) 1st, 3rd a 5th interval
- First athlete goes B) 2nd, 4th a 6th interval
- Second athlete goes A) 2nd, 4th a 6th interval
- Second athlete goes B) 1st, 3rd a 5th interval

FLOW:

Atlet má před sebou šest 90-sekundových intervalů s 1 minutovou pauzou mezi intervaly. Atlet je povinen dodržovat pokyny Judges ohledně obsluhy trenažérů.

Workout je rozdělen na intervaly A a B. Jeden z atletů jede vždy A a druhý B. Po každém se poté vystřídají. Každý z atletů jede každý interval 3x.

Atleti začíná na stanoveném místě a na znamení 3,2,1, go... běží jeden k bedně a provádí 10 Burpee Box Jump Overs a druhý k ose, kde prování 10 Clean and Jerks. Do zbytku 90-sekundového intervalu najíždí max cals na Echo Biku či RowErg dle daného intervalu. Výsledné skóre atletů je součet metrů ujetých cals ve všech 6 ujetých intervalech dohromady.





SPORT

1. WOD: TEAM SPIRIT

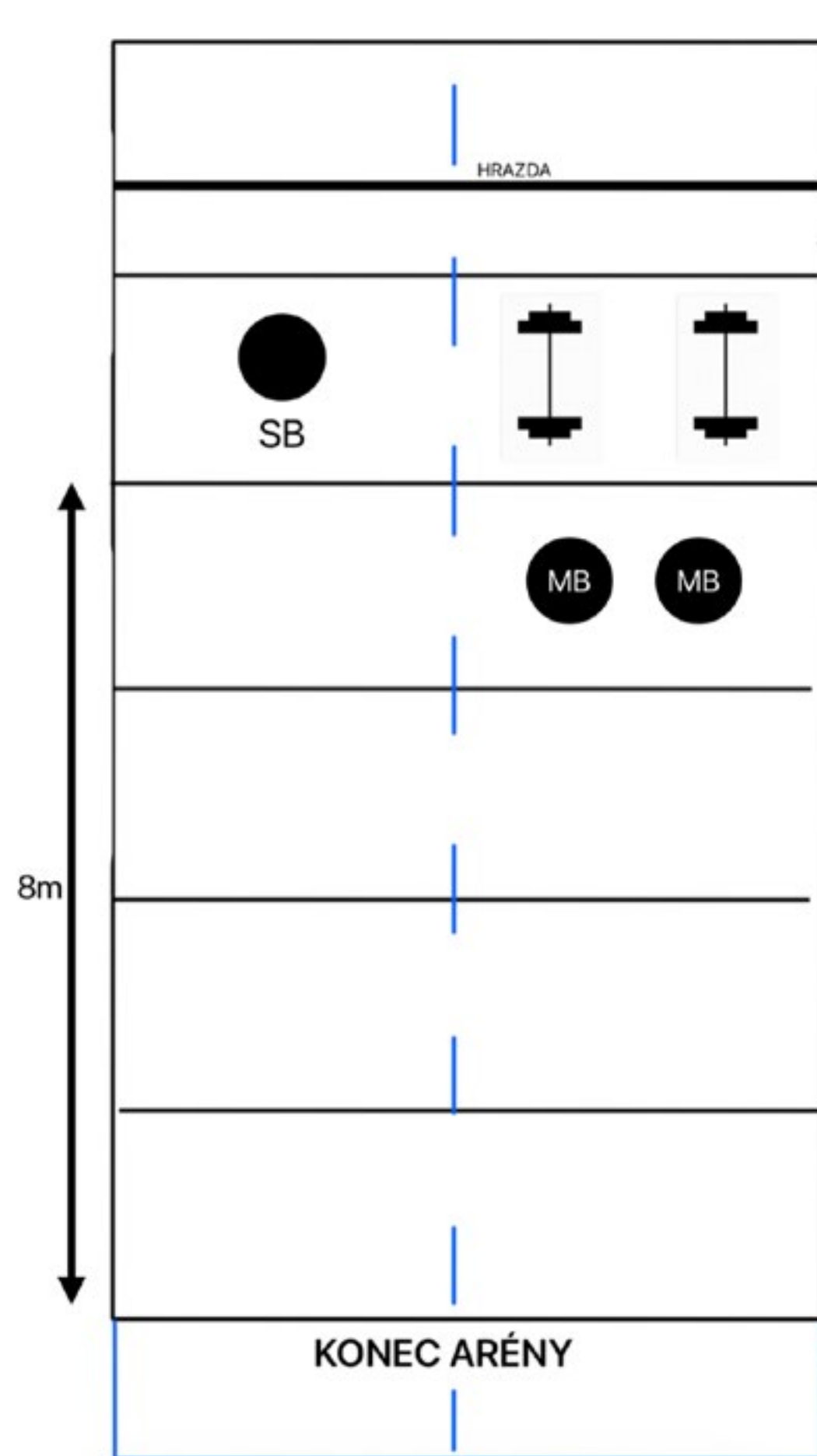
2. WOD: ONLY THE STRONG SURVIVE

3. WOD: CHIPPER

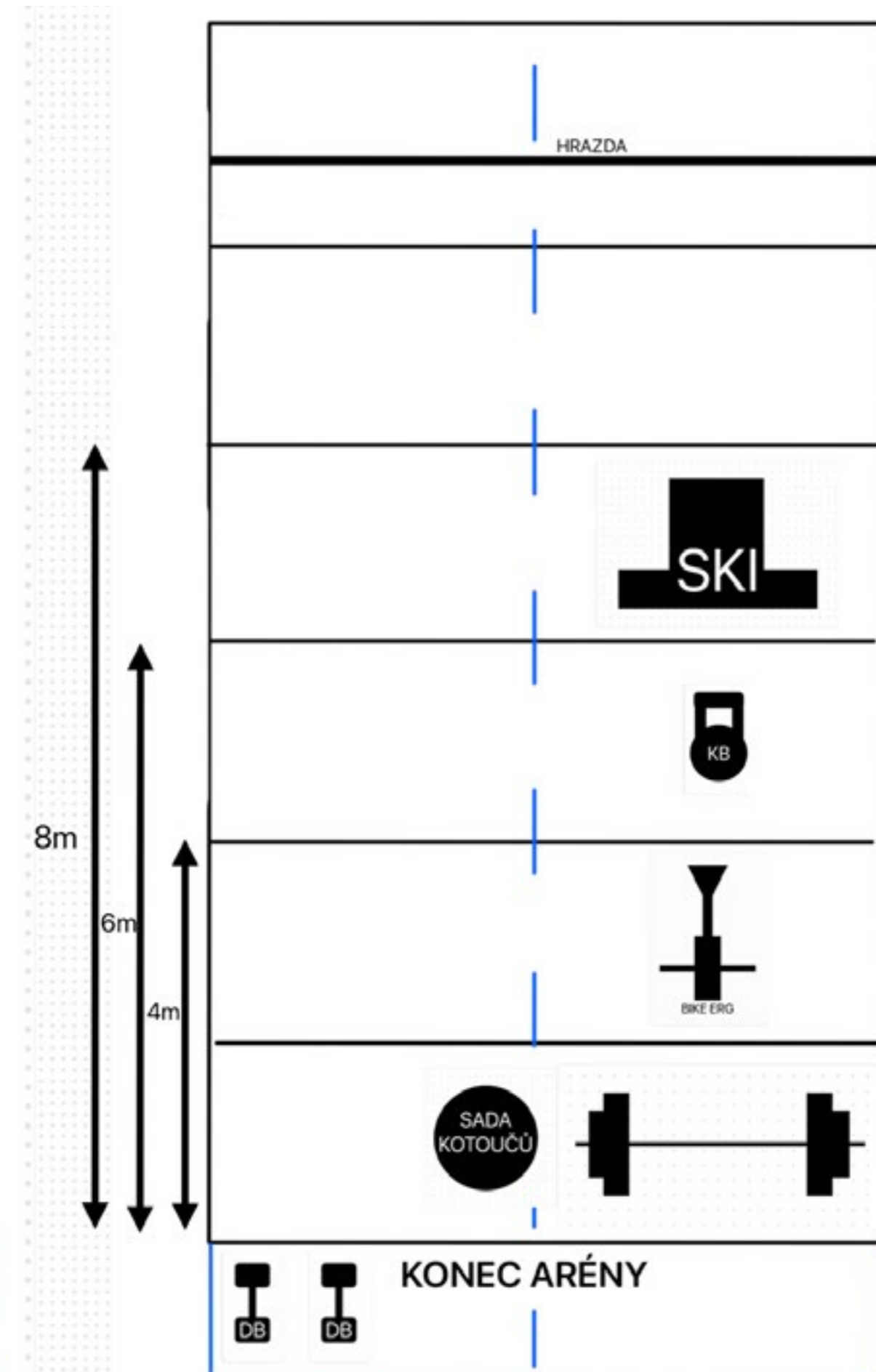
4. WOD: THE FINAL INTERVALS



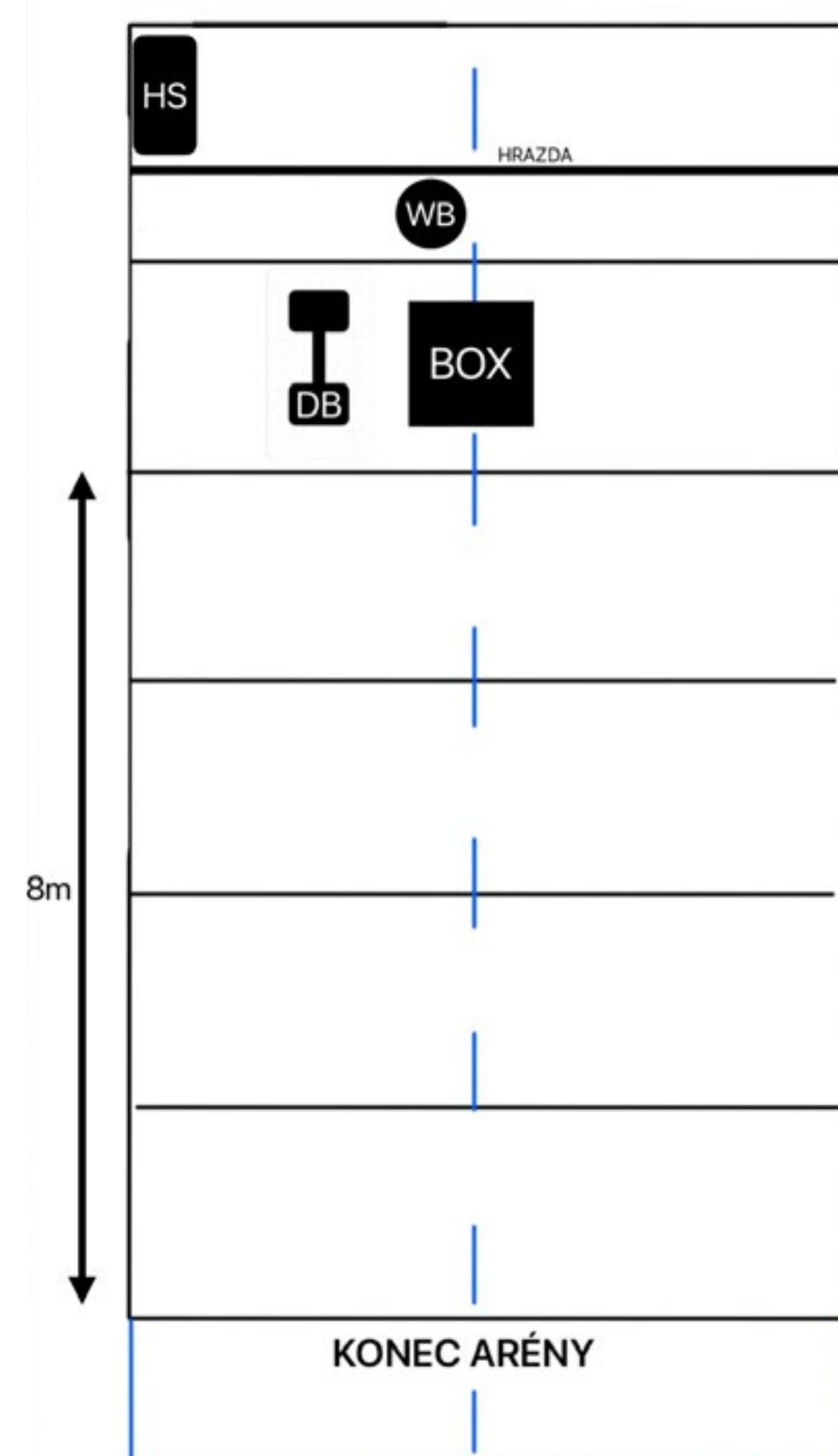
WOD 1



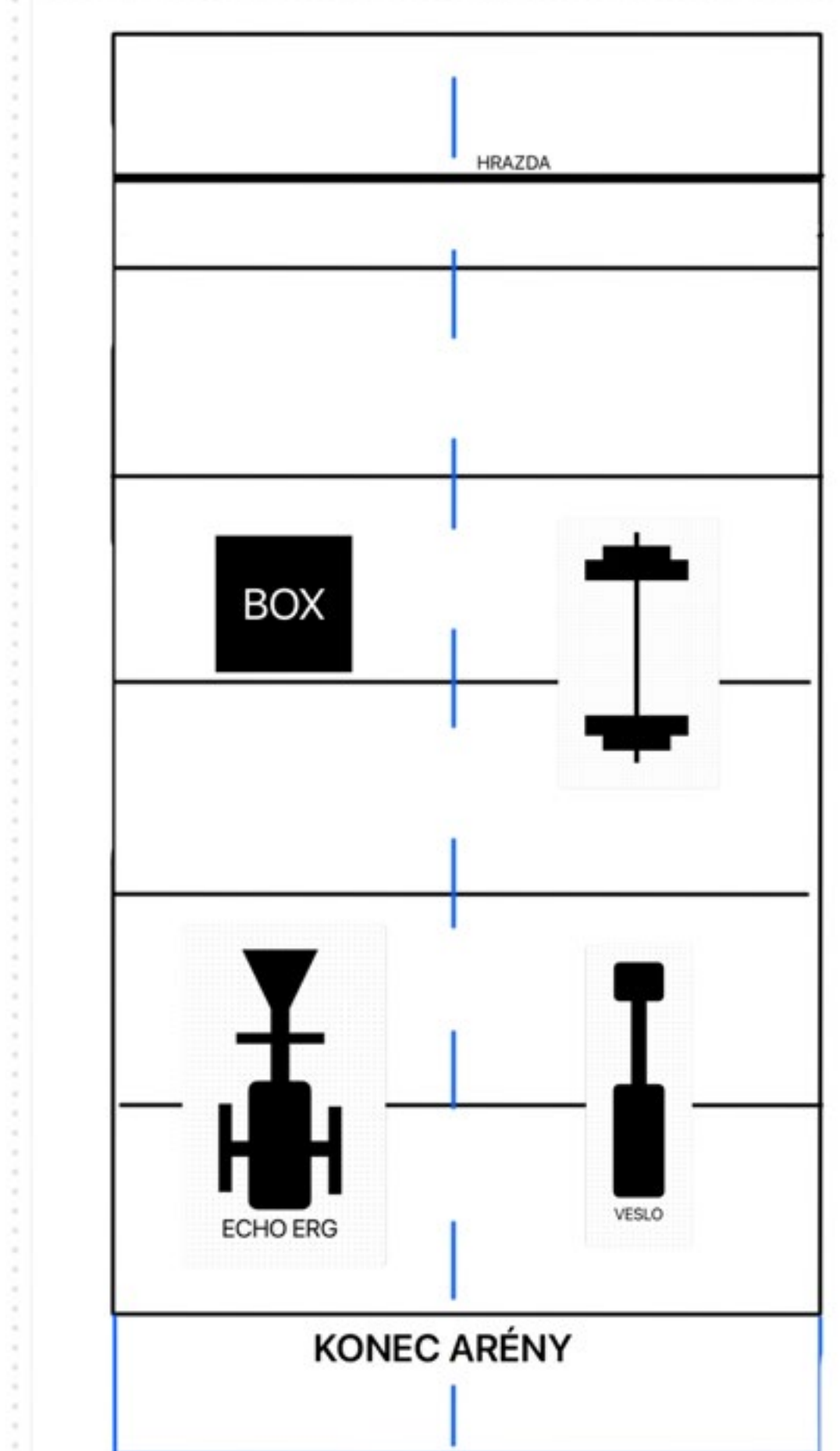
WOD 2



WOD 3



WOD 4





1. WOD: TEAM SPIRIT

FOR TIME:

- 15 Synchro Power Snatches at 45/30 kg
- 16 m Sandbag Carry at 68/45 kg
- 25 Synchro Toes To Bar
- 16 m Sandbag Carry at 68/45 kg
- 15 Synchro Overhead Squats at 45/30 kg
- 16 m Sandbag Carry at 68/45 kg
- 50 Synchro Sit-Ups w/ MB at 9/6kg
- 16 m Sandbag Carry at 68/45 kg

TIME CAP: 11 MIN

FLOW:

Atleti začínají na stanoveném místě a na znamení 3,2,1, go... běží k osám a provádí 15 Synchro Power Snatches se stanovenou váhou, poté mají za úkol ujít 16 m Sandbag Carry se stanovenou váhou (2m musí být unbroken) - je jedno, jestli celou vzdálenost ujde pouze jeden z atletů a nebo, jestli se prostřídají. Následuje 25 SynchroT2B's, poté opět 16 m Sandbag Carry, poté 15 Synchro OHS, následující 16 m Sandbag Carry. Posledním synchro cvikem je 50 Sit-Ups w/ MB, zakončených posledními 16 m Sandbag Carry. Pro zapsání času je potřeba, aby oba atleti doběhli na stanovené místo.





2. WOD: ONLY THE STRONG SURVIVE

PART A:

In 6 min, find the max weight For This complex:

- 1x Clean
- 1x Hang Clean
- 1x Shoulder to Overhead

- 1 MIN REST -

PART B+C:

12 min AMRAP - I Go, You Go for max Cals on BikeErg:

- 8m DB's OH Carry* + 30/24 Pull Ups + 8m DB's OH Carry* (athlete A)
- 8m DB's OH Carry* + 30/24 Pull Ups + 8m DB's OH Carry* (athlete B)
- 6m DB's OH Carry* + 25/20 Cals SkiErg + 6m DB's OH Carry* (athlete A)
- 6m DB's OH Carry* + 25/20 Cals SkiErg + 6m DB's OH Carry* (athlete B)
- 4m DB's OH Carry* + 30 Goblet Squats 24/16 kg + 4m DB's OH Carry* (athlete A)
- 4m DB's OH Carry* + 30 Goblet Squats 24/16 kg + 4m DB's OH Carry* (athlete B)

Till the rest of the time change as you want on the BikeErg (Result C)

FLOW:

Part A) Atleti začínají na stanoveném místě, a na znamení 3,2,1, Go... běží na stanovené místo, kde začínají nakládat osu. Před začátkem workoutu je osa nenaložená a kotouče připraveny dle pokynů Judges a Crew. Je zakázáno jakkoliv si vybavení před začátkem připravovat (pozice kotoučů). Každá naložená váha, o kterou se atleti pokusí, musí být zajištěna zarážkami a všechny kotouče musí být před zarážkou. Pokud je opakování provedeno bez zarážek, jedná se o No Rep. Atleti jsou povinni před začátkem každého pokusu oznámit a potvrdit si s Judgem o jakou váhu se pokouší, na zpětné reklamace při změně váhy nebude brán zřetel. Atleti se mohou v pokusech libovolně střídat. Je povoleno upravovat váhu směrem nahoru i dolů. Kotouče musí být vždy naloženy na ose zrcadlově ve stejném pořadí. Atleti provádí pokus dle platného standardu. Platný pokus je uznán vždy judgem, následně může atlet osu odložit/zahodit. Pokud atlet osu zahodí dříve než judge uzná platný pokus a bude se jednat o sporný pokus, jedná se o no rep. Aby byl pokus platný, musí atlet dokončit celý komplex před vypršením Time Capu 6 min. Pokud atlet ukončí pokus po uplynutí 6 minut, jedná se o No Rep. Výsledné skóre je součet největších vah platných pokusů každého z atletů (Max váha Atlet 1 + Max váha Atlet 2).

Part B+C) Z druhé části workoutu budou 2 skóre. Skóre B je čas, za který dokončí atleti workout, či v případě nestihnutí časového limitu je výsledkem Time Cap +1 sec za každý neprovedený rep a za každý 2 metrový úsek. Skóre C je počet ujetých calů za 12 minut.

Workout začíná po minutové pauze v čase 07:00. Atleti začínají na stanoveném místě a na znamení 3,2,1 go... běží jeden z atletů na BikeErg, kde pracuje na max Cals, druhý z atletů provádí workout - 8 m Double DB Overhead Carry (DB's OH Carry) + 30/24 Pull Ups + zpět 8 m DB's OH Carry. Poté se atleti vystřídají na Bikeergu a druhý z atletů musí taktéž provést totožně 8 m DB's OH Carry + 30/24 Pull Ups + zpět 8 m DB's OH Carry. Následuje znovu střídání a 6 m DB's OH Carry + 25/20 Cals SkiErg + zpět 6 m DB's OH Carry. Poté se vymění a totéž provede druhý z atletů. Poslední částí, kterou musí každý z atletů splnit je 4 m DB's OH Carry + 30 Goblet Squats + zpět 4 m DB's OH Carry. Jakmile dokončí workout, a pokud mají ještě čas, střídají se libovolně na Bikeergu do zbytku 12 minut.





3. WOD: CHIPPER

15 MIN AMRAP

- 10 1-Arm DB Devil Presses*
- 16m Partner Wheelbarrow Walk
- 20 Box Step Overs w/ DB
- 16m Partner Wheelbarrow Walk
- 30 Handstand Push Ups w/ AbMat
- 16m Partner Wheelbarrow Walk
- 40 1-Arm DB Clean and Jerks*
- 16m Partner Wheelbarrow Walk
- 50 Lunges w/ DB*
- 16m Partner Wheelbarrow Walk
- 60 Wall Balls at 9/6 kg
- 16m Partner Wheelbarrow Walk

*DB at 22,5/15 kg

FLOW:

Jedná se o 15 minutový AMRAP. Atleti začínají na stanoveném místě a na znamení 3,2,1, go běží ke kruhům, kde provádí 10 1-Arm DB Devil Presses. Atleti se střídají libovolně. Po ukončení práce na kružích provádí 16 m Partner Wheelbarrow Walk (2 m musí být unbroken). Střídají se jakkoliv chtějí. Poté následuje 20 Box Step Overs w/ DB. Poté opět 16 m Partner Wheelbarrow Walk. Workout pokračuje 30 HSPU's w/ Ab-Mat, poté znovu 16 m Partner Wheelbarrow Walk, následuje 40 1-Arm Clean and Jerks, poté znovu 16 m Partner Wheelbarrow Walk. Předposledním cvikem je 50 Lunges w/ DB, poté 16 m Partner Wheelbarrow Walk a první kolo workoutu končí 60 Wall Balls + 16 m Partner Wheelbarrow Walk. Pokud je ještě čas, pokračují atleti do druhého kola. Výsledkem tohoto workoutu je celkový počet opakování provedených za 15 minut.





4. WOD: THE FINAL INTERVALS

6 INTERVALS (6x 1:30 min Work / 1 min Rest)

- Alternate between A) and B)

A) 10 Burpee Box Jump Overs at 60/50 cm + Max Cals ECHO

B) 10 Clean & Jerks at 50/35 kg + Max Cals RowErg

Flow of the workout:

- First athlete goes A) 1st, 3rd a 5th interval
- First athlete goes B) 2nd, 4th a 6th interval
- Second athlete goes A) 2nd, 4th a 6th interval
- Second athlete goes B) 1st, 3rd a 5th interval

FLOW:

Atlet má před sebou šest 90-sekundových intervalů s 1 minutovou pauzou mezi intervaly. Atlet je povinen dodržovat pokyny Judges ohledně obsluhy trenažérů.

Workout je rozdělen na intervaly A a B. Jeden z atletů jede vždy A a druhý B. Po každém se poté vystřídají. Každý z atletů jede každý interval 3x.

Atleti začíná na stanoveném místě a na znamení 3,2,1, go... běží jeden k bedně a provádí 10 Burpee Box Jump Overs a druhý k ose, kde prování 10 Clean and Jerks. Do zbytku 90-sekundového intervalu najíždí max cals na Echo Biku či RowErg dle daného intervalu. Výsledné skóre atletů je součet metrů ujetých cals ve všech 6 ujetých intervalech dohromady.



3. STANDARDS



1-ARM DEVIL PRESS

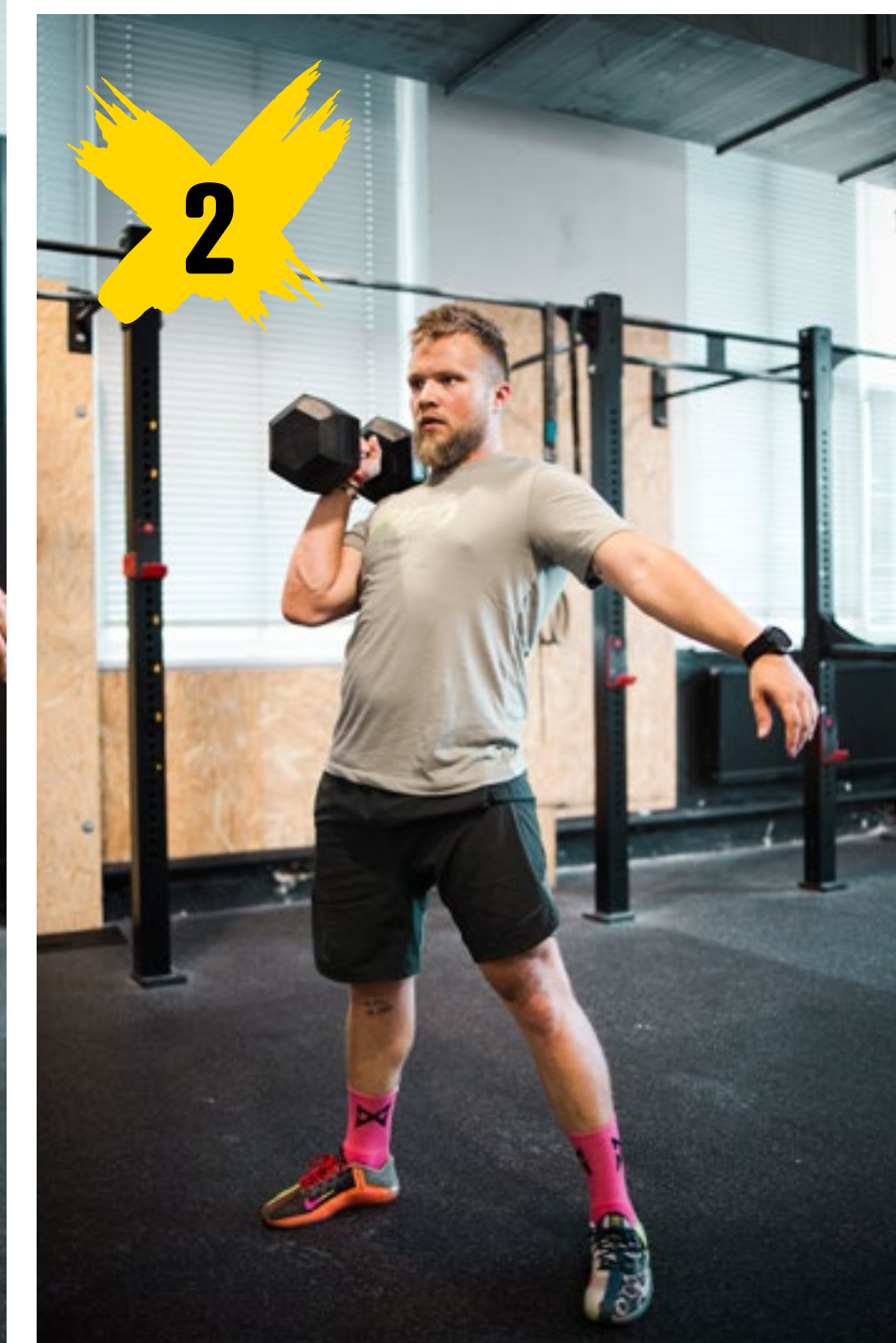
Cvik začíná ve stoje s nebo bez jednoručky v ruce, poté se libovolným způsobem dostane atlet na zem, kde musí být dotyk hrudníku a stehy země. Jedna ruka může být při cviku již na jednoručce. Poté musí atlet dostat jednoručku do overhead pozice. V overhead pozici musí být dopnutá kolena, kyčle a napnutá 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).



1-ARM DB CLEAN & JERKS

Atlet přemísťuje jednoručku jedním pohybem ze země na rameno. V pozici na rameni se jednoručka musí dotknout ramene, dále pokračují atleti s jednodučkou do overhead pozice – kde musí být plná extenze kolenou, kyčlí a loktu a jednoručka musí být v jedné přímce s tělem nad hlavou. Je zakázáno jednoručku opírat o rameno ve vertikální poloze (čili oběma hlavami v jedné přímce s tělem) a tím zkracovat rozsah pohybu.

Výměna DB je možná kdekoliv při pohybu směrem dolu při splnění všech standardů. Volná (nepracovní) ruka se nesmí nijak dotýkat těla ani jednoručky, je povoleno si jednoručku zpracovat druhou rukou při pohybu dolů z pozice overhead do pozice na rameno. Zahození jednoručky z polohy od kolen a výše je zakázáno! Jednoručky nejsou odhazovací nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování.



1-ARM DB OH 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 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! Jednoručky nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování.



BOX STEP OVER (W/ DB)

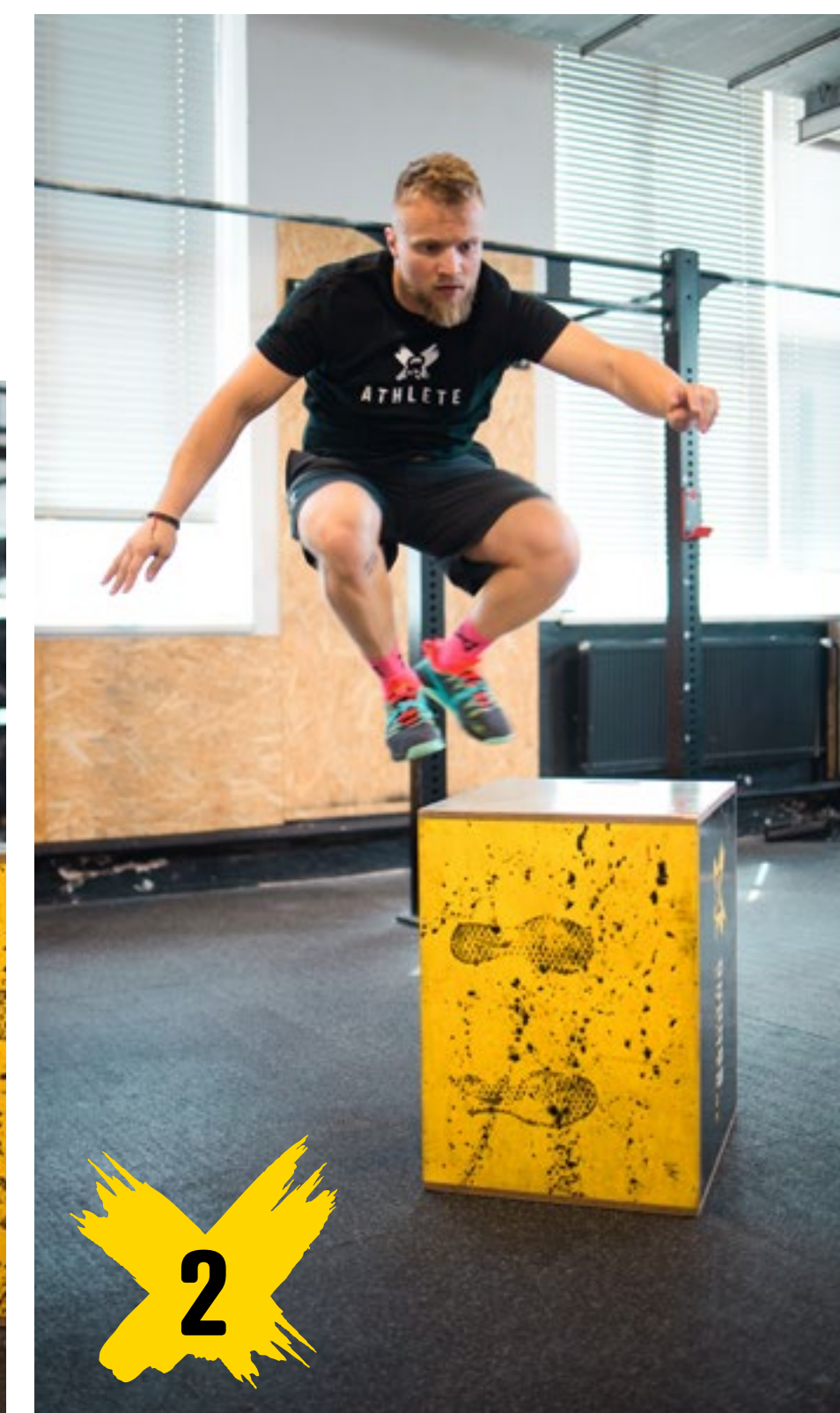
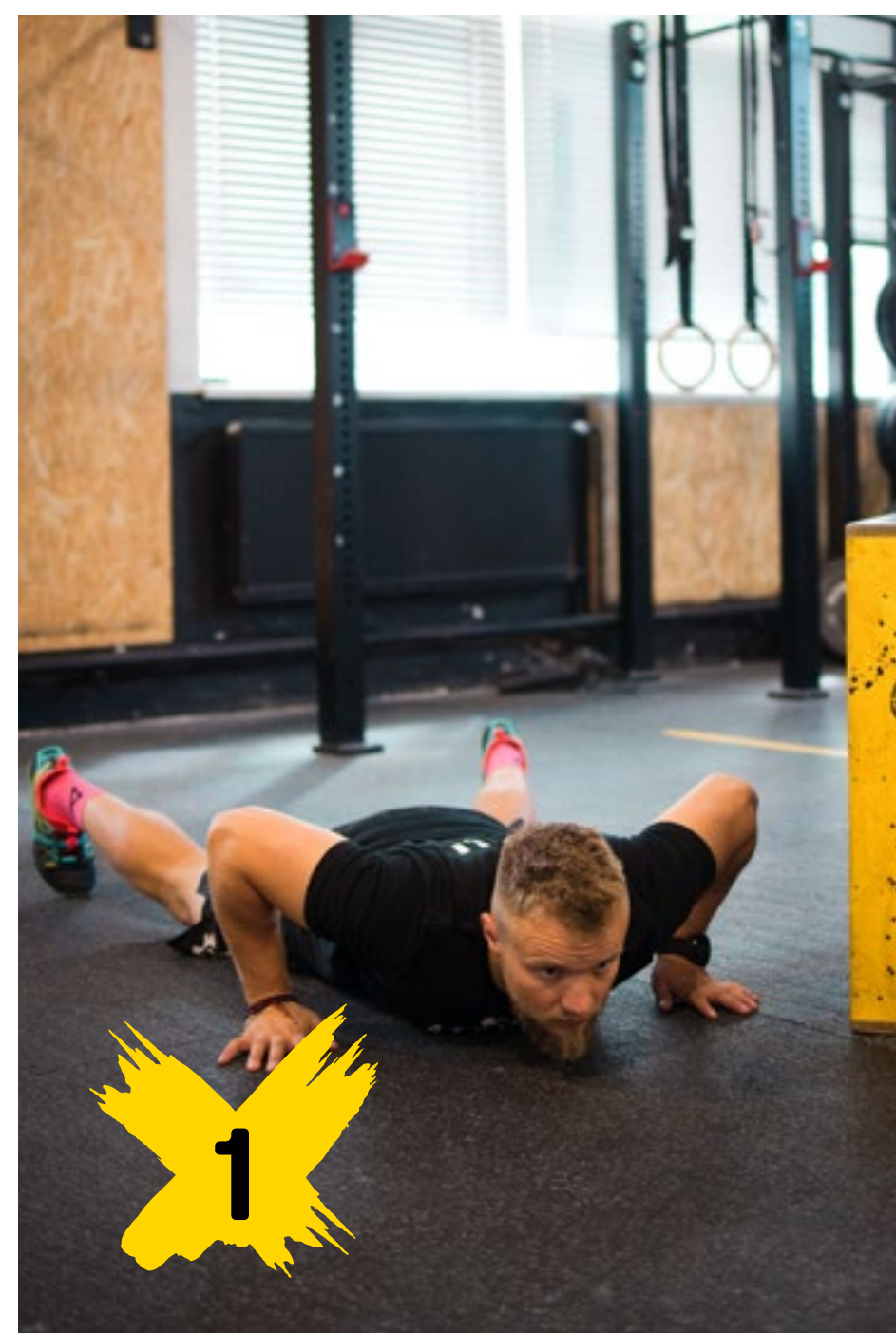
Cvik začíná před bednou s DB umístěným kdekoliv v rukou. DB je nutné vždy držet alespoň jednou rukou. DB může být umístěn kdekoliv, nesmí se však dotýkat bedny v žádné fázi přestupu. Poté atlet pokračuje na přestup s jednoručkou přes box. Atlet se musí na boxu dotknout oběma chodidly, poté libovolně 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).



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 přeskočení 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.

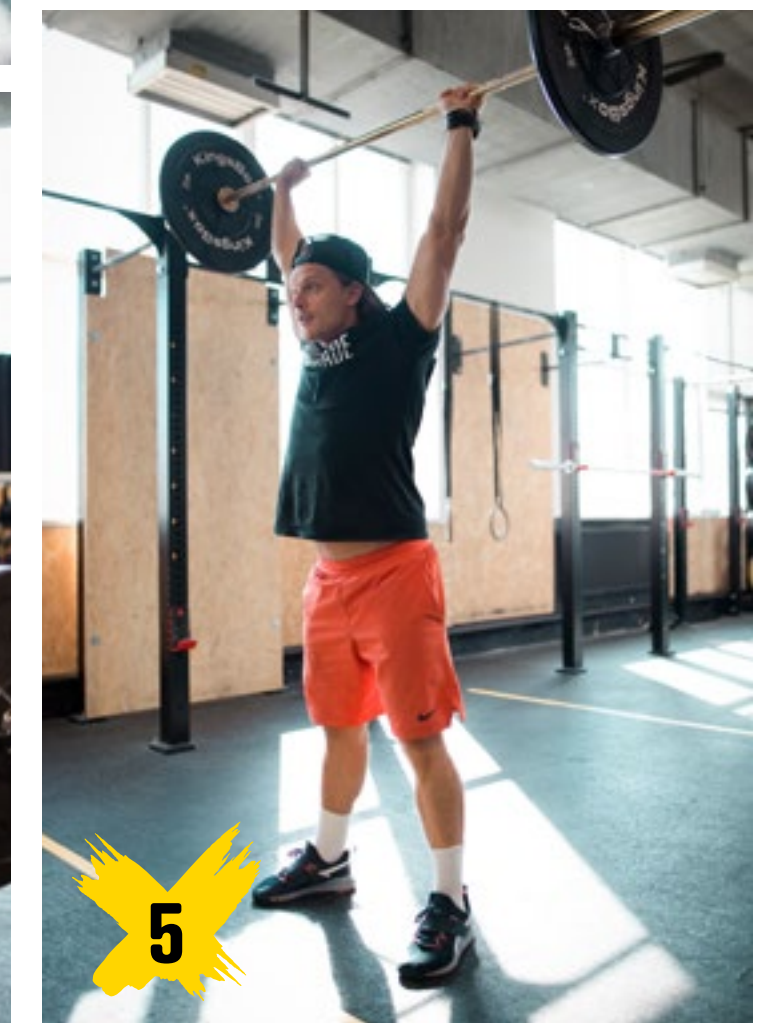


CLEAN + HANG CLEAN + S2OH

Atlet začíná s činkou na zemi, poté libovolnou technikou přemísťuje osu na ramena do pozice frontrack (Muscle, Power, Squat Clean). Pro splnění opakování se atlet musí plně postavit do plné extenze v kolenou, kyčlích a lokty mít viditelně před osou, poté mu je započteno platné opakování.

Následně provádí Hang Clean, neboli přemístění z visu. Osa se nesmí ve visu dostat pod úroveň kolen. Atlet přemísťuje činku libovolnou technikou na ramena do pozice frontrack (Muscle, Power, Squat Clean). Pro splnění opakování se atlet musí plně postavit do plné extenze v kolenou, kyčlích a lokty mít viditelně před osou, poté mu je započteno platné opakování.

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



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.



DOUBLE DB OH CARRY (DB'S OH CARRY)

Atlet dostává DB's libovolným způsobem nad hlavu. Jednoručky po celou dobu pohybu nad hlavou ve stabilní pozici. Atlet si nesmí druhou rukou jakkoliv pomoci dotykem těla či jednoručky.

Vzdálenost 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 před páskou segmentu, o který se bude pokoušet. Pokud atlet začne opakování s jakýmkoliv dotykem nohou čáry, jedná se o neplatné opakování. Platné opakování končí v případě, že se atlet dostane oběma nohama za stanovenou čáru daného segmentu.

Zahození DB z jakékoliv výšky je zakázáno! Dumbbells nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování - poslední segment.



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.



GOBLET SQUATS W/ KB

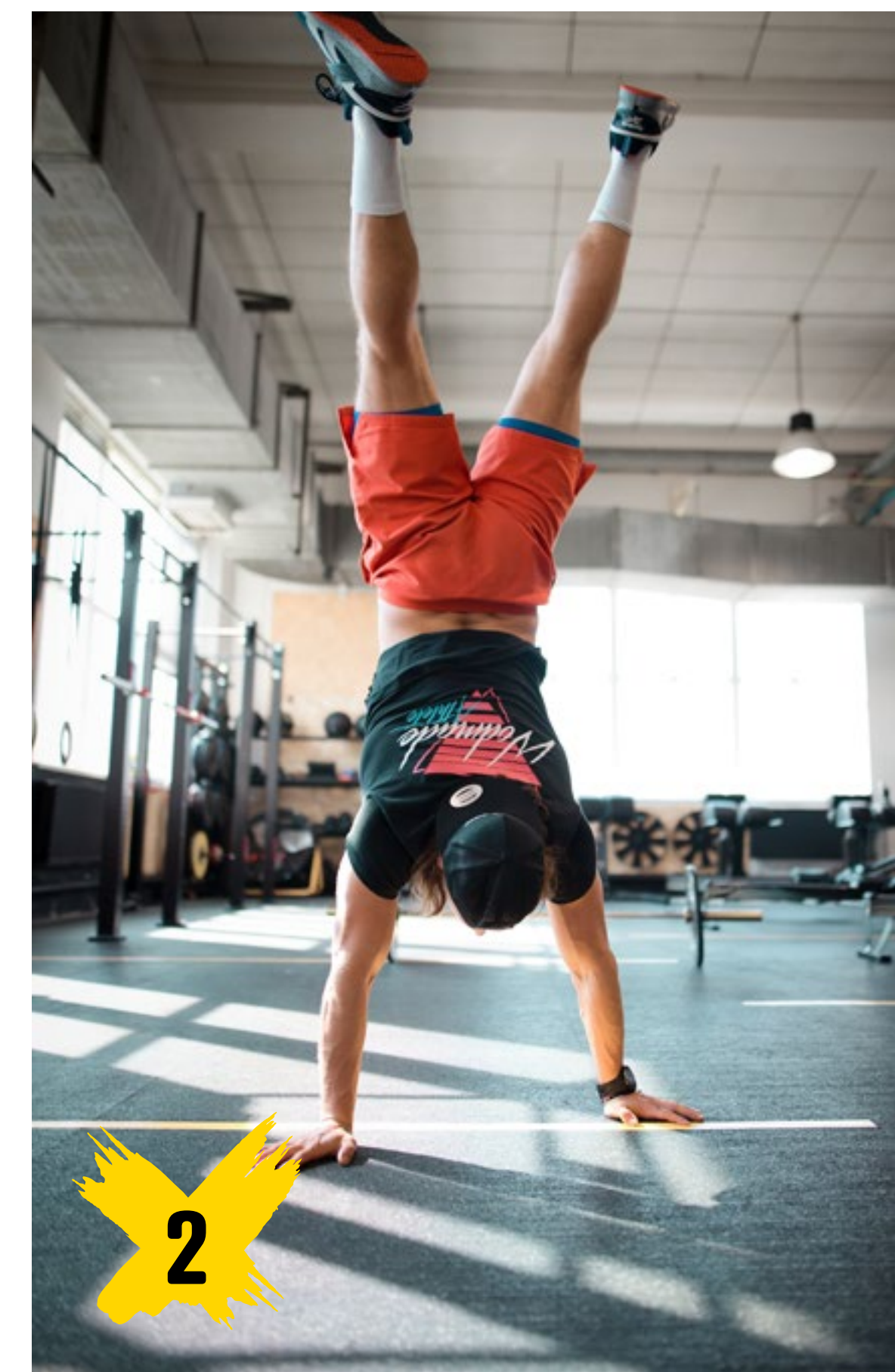
Atlet musí držet KB vždy oběma rukama před sebou, maximálně ve výšce klíčních kostí. Kettlebell je zakázáno opírat o rameno. Atleti před zahájením opakování musí nejprve projít plnou extenzí těla (extenze kolen, kyčlí a tělem v jedné přímce) a držet jednoručku dle standardu. Následně začíná první opakování, kdy v dolní pozici musí projít plnou hloubkou dřepu (kyčel se musí dostat pod úroveň kolen). Opakování končí opět v plné extenzi těla (extenze kolen, kyčlí a tělem v jedné přímce). KB je zakázáno zahazovat, v případě zahození bude poslední opakování bráno jako no-rep.



HANDSTAND WALK

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.

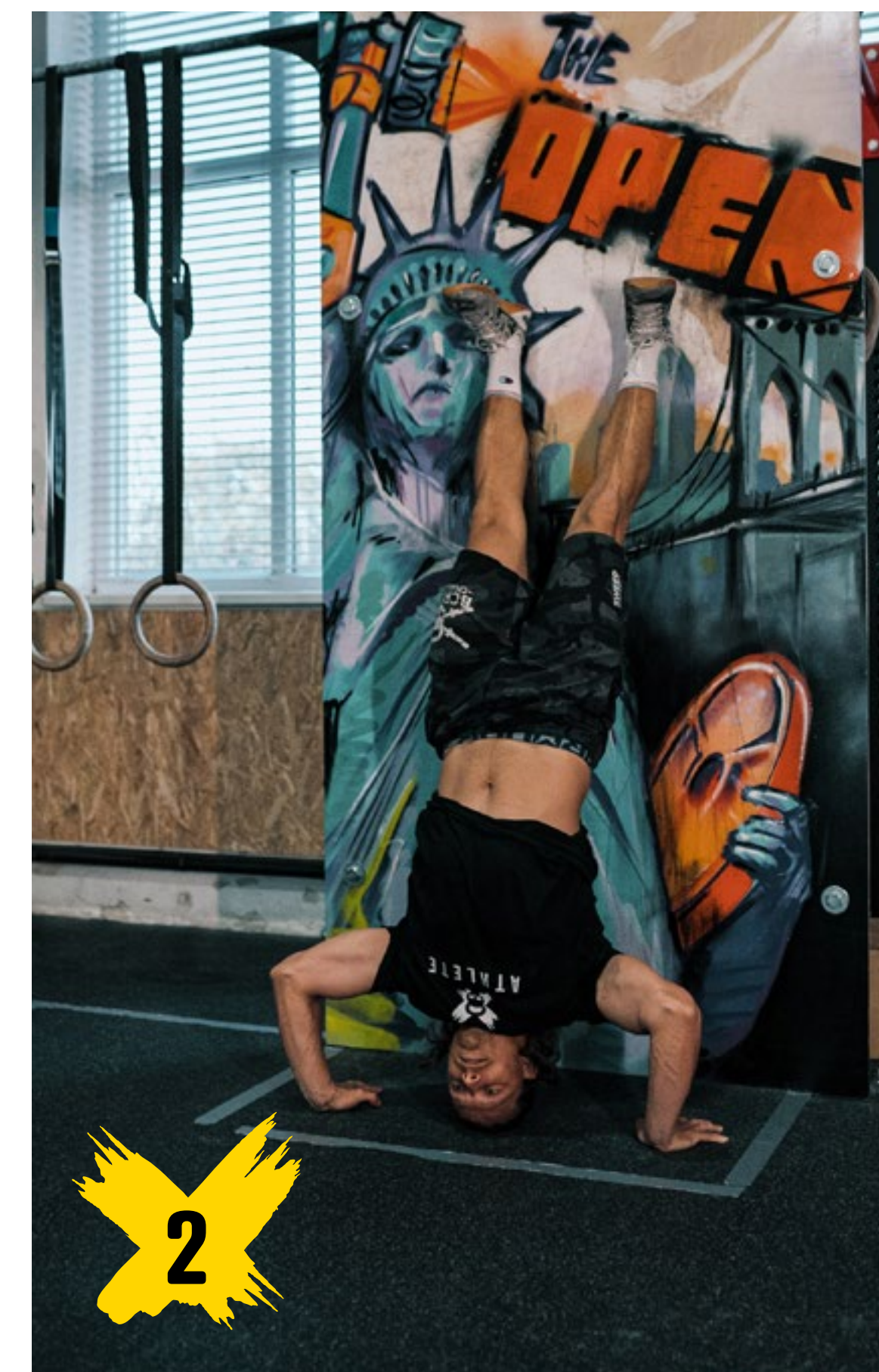
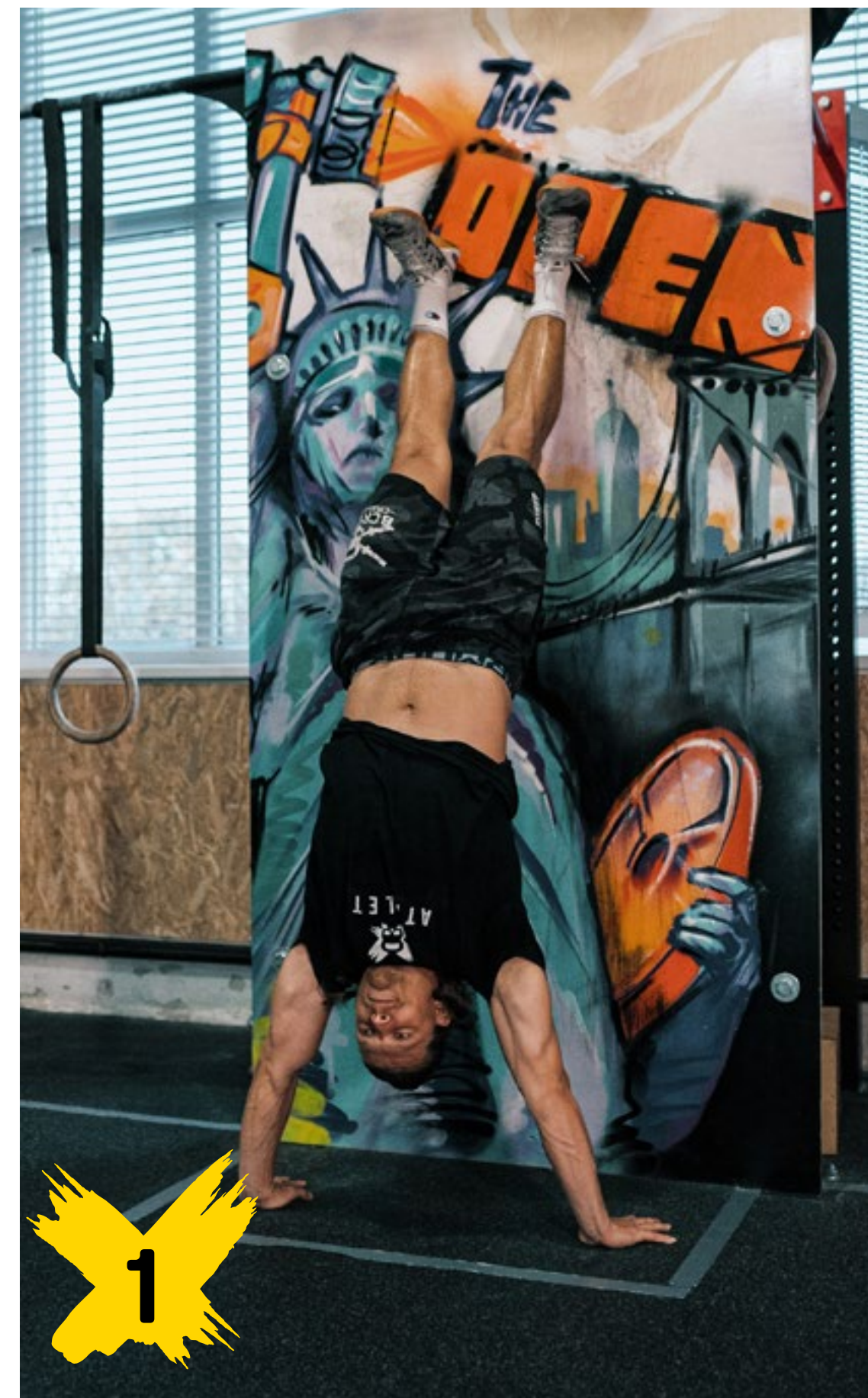
V případě zjištění jakéhokoliv problému, musí atlet tento problém neprodleně ohlásit svému judgovi a postupovat dále dle jeho instrukcí.



HANDSTAND PUSH UP

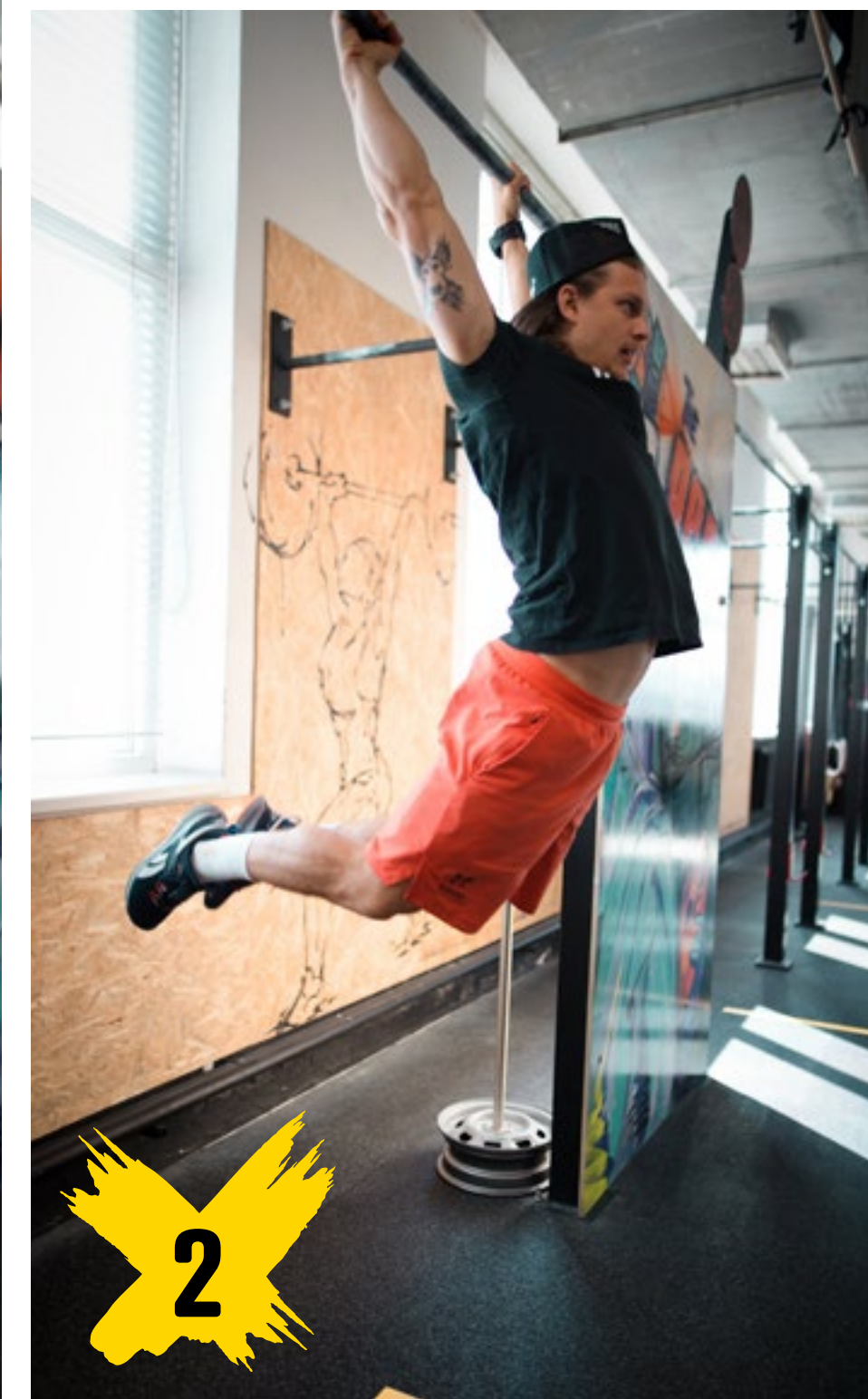
Atlet začíná pohyb nejprve ve stabilní stojce s propnutými lokty, patami v kontaktu se stěnou a tělem v jedné linii. Kromě pat se žádná jiná část v horní pozici stěny nedotýká. Poté atlet zahajuje opakování, kdy se musí dotknout hlavou podložky (ne pouze vlasy!), až poté může atlet zahájit tlak ramen 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.



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.



LUNGES W/ DB

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 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.



PARTNER WHEELBARROW WALK

Jeden z atletů musí být ve vzporu na ruku (pozice planku), s tím, že nohy má od země - drží je druhý z atletů. Standard pro držení nohou je kdekoliv po kolena.

Vzdálenost 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 rukama 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.

ROWERG

Atlet je povinen dodržovat pokyny Judges ohledně obsluhy trenažeru RowErg. Pokud mu nebude výslovně povoleno upravení/nastavení displeje RowErg, je zakázáno se displeji trenažeru 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.



SANDBAG CARRY

Sandbag začíná volně na zemi, atlet ho jakoukoliv technikou sbírá ze země a dostává do pozice Bearhug. Během nošení se ale Sandbag nesmí svojí vahou dotýkat nohou. Musí být držen rukama před sebou na prsou/břiše - a to jakýmkoliv způsobem (např. propletení prstů je povoleno). Je zakázáno mít Sandbag na rameni. Jakmile atlet začne svůj pokus a dostane se do Bearhug pozice, nesmí si atlet v průběhu pokusu Sandbag upravovat nijak v pozici dřepu, či pomocí nohy. Držení Sandbagu si atlet může upravit pouze pomocí záklonu či nadhození - stále musí být splněn standard - držení Sandbagu pouze pomocí rukou před sebou. Před zahájením pokusu, si atlet může Sandbag upravovat jakkoliv chce. Vzdálenost se měří podle vyznačených segmentů čarami na zemi.

Pokud atlet upustí Sandbag uprostřed segmentu, počítá se mu počet m, kterou ukončila čára předchozího segmentu. Pro započítání daného segmentu je potřeba dostat celou plochu nohou za konečnou čáru daného segmentu. Atlet má pouze 1 pokus.



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 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.

Synchro standard je splněn pokud se atleti potkají při plnění standardu v horní pozici.

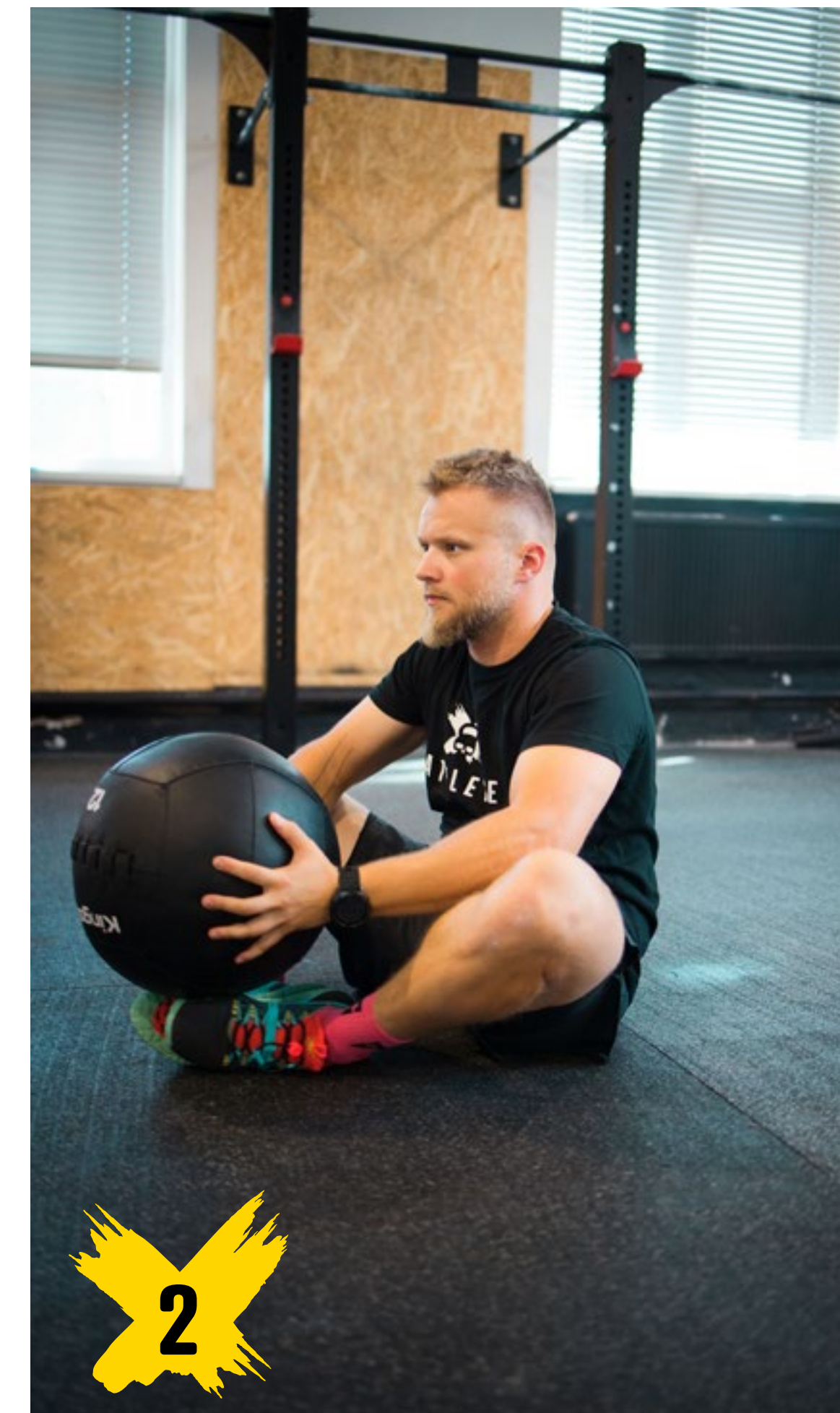
Rukavice, mozolníky či jiné pomůcky k ochraně rukou jsou povoleny. Závodní gymnastické mozolníky povoleny nejsou.

Není povoleno pomůcky kombinovat, například omotávka hrazdy a mozolníky zároveň.



SYNCHRO 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. Při plnění standardu sychno se atleti musí nejprve potkat v dolní pozici a to dotykem MB za hlavou, a poté v horní pozici doteku MB chodidel. Atleti na sebe mohou v daných pozicích počkat.



SYNCHRO POWER SNATCHES

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 kolena (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. Je dovolena jakákoliv technika trhu - muscle, power i 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.

Pro splnění Synchro standardu se musí atleti pokat (případně na sebe počkat) v horní pozici - Overhead, do této pozice se musí dostat dle platných standardů Snatches.



SYNCHRO OVERHEAD SQUATS

Atlet bere činku z racku. Před zahajením opakování musí projít plnou extenzí kolen a kyčlí, osa na ramenou, lokty viditelně před osou. Následně provádí dřep, kdy kyčel se musí viditelně dostat pod úroveň kolen, následně jde nahoru opět do plné extenze těla, propnutá kolena, kyčle, osa těla v jedné rovině kolmo k zemi. 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 Front Squat, se stejnými standardy popsány výše. Pokud atlet přeruší a zahodí osu, musí začít komplex znovu od začátku. Atletovi nikdo nesmí pomáhat osu nakládat, či ji přemístit do stojanu. Je povolena jakákoliv technika držení osy ve frontracku za předpokladu dodržení standardu loktů před úrovní osy.



SYNCHRO TOES TO BAR

Atlet musí nejprve před začátkem Tous 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 standard je splněn pokud se atleti dotknou v horní pozici hrazdy zároveň. V dolní pozici se atleti potkat nemusejí.



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.



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.





STANDARDS & WODS FLOW

WINTER CLASSIC 2023

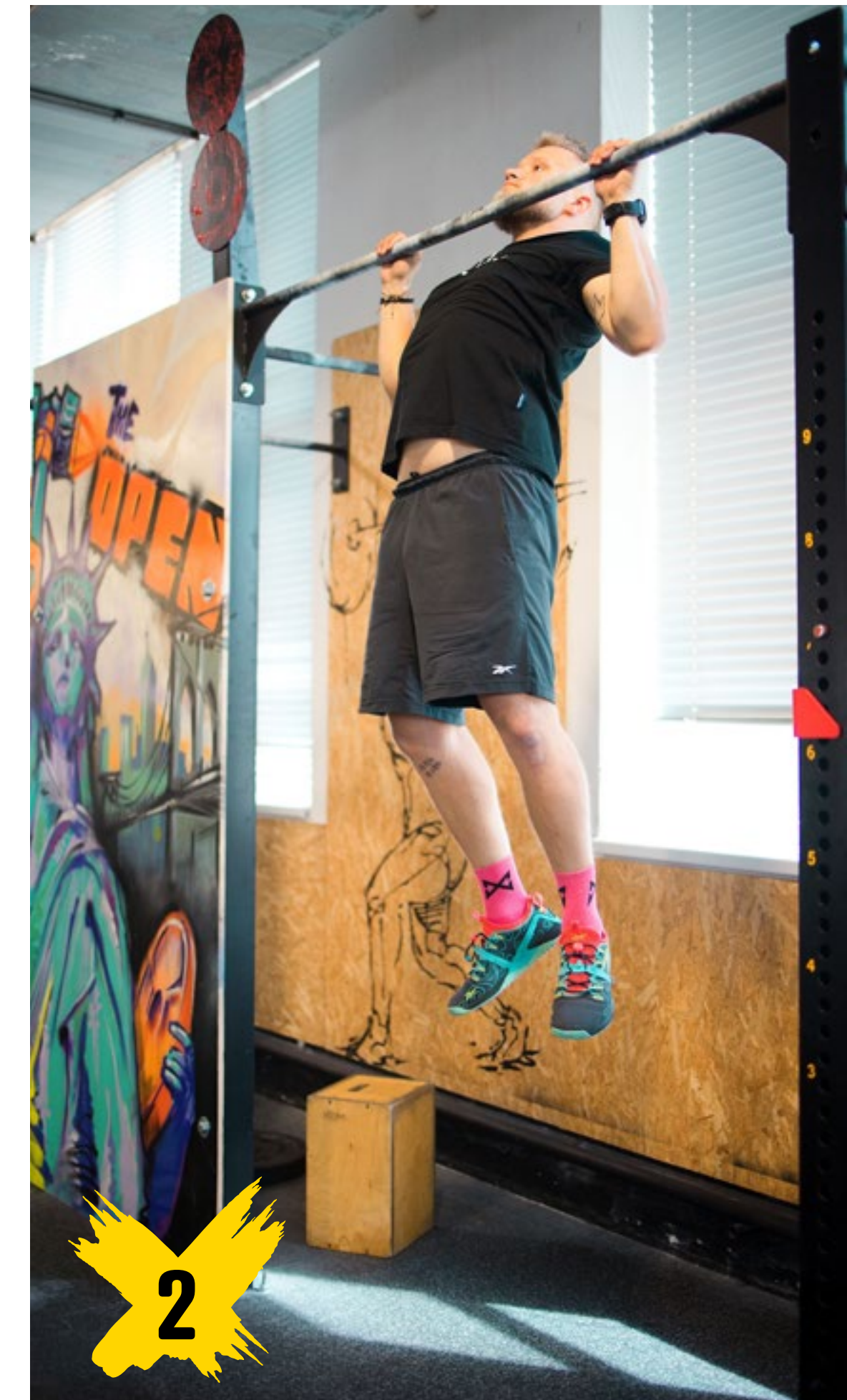


STANDARDS & WODS FLOW

WINTER CLASSIC 2023

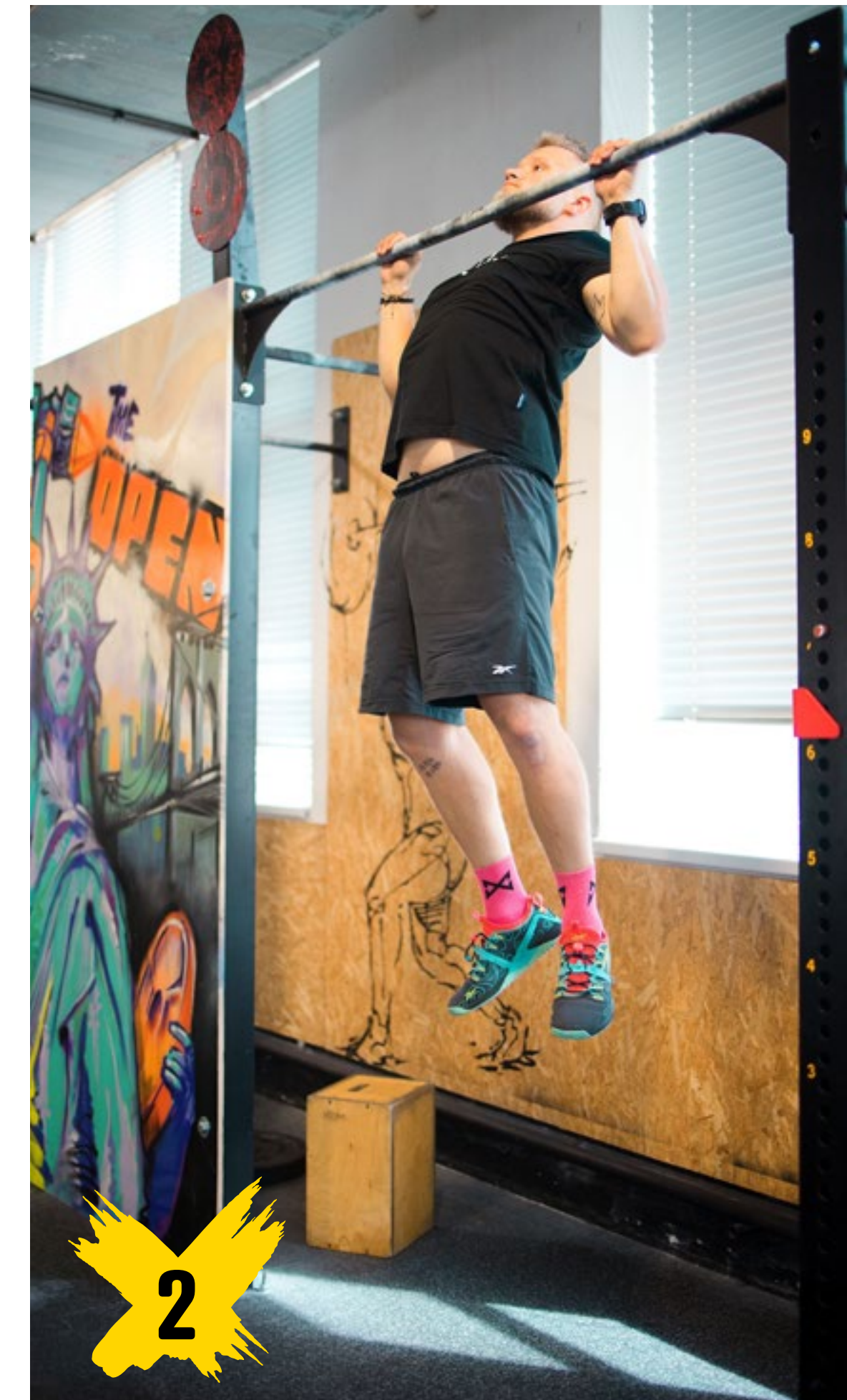
PULL UPS

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.



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.



DOUBLE DB DEADLIFTS

Jednoručky začínají před prvním opakováním na zemi. Atlet provádí pozved jednoruček do plné extenze, kdy v horní pozici má proplá kolena, kyčle, tělo v jedné rovině kolmo k zemi. Následně začíná další opakování, kdy každá z jednoruček se musí dotknout ve stejném okamžiku země a to minimálně jednou z hlav. Atlet drží jednoručky pouze za madla. Je zakázáno jednoručky od země odrážet.

Zahození jednoručky je zakázáno! Jednoručky nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování.



DOUBLE KB DEADLIFTS

Kettlebelly začínají před prvním opakováním na zemi. Atlet provádí pozved kettlebelů do plné extenze, kdy v horní pozici má proplá kolena, kyčle, tělo v jedné rovině kolmo k zemi. Následně začíná další opakování, kdy každá z kettlebelů se musí dotknout ve stejném okamžiku země a to spodní částí kettlebellu. Atlet drží kettlebelly pouze za madla. Je zakázáno kettlebelly od země odrážet.

Zahození kettlebellů je zakázáno! Kettlebelly nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento prohřešek odebráno poslední platné opakování.



FARMERS CARRY w/ 2x DB

Atlet nese jednoručky v každé ruce jednu. Pozice jednoruček je podél těla pod úrovní kyčlí. Je zakázáno jednoručky jakkoliv nadlehčovat, celá váha musí být nesena v ruce. Atlet musí začínat 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 jednoručky položit na zem.

Pokud si atlet potřebuje při chůzi během úseku odpočinout je zakázáno jednoručky setrvačností pokládat či hodit před sebe.

Pokud atlet toto pravidlo poruší, bude vrácen na úplný začátek úseku. Atlet drží jednoručky celou dlaní za kovové madlo, je zakázáno držet jednoručky za pogumované hlavy stran jednoruček.



FARMERS CARRY w/ 2x KB

Atlet nese kettlebely v každé ruce jednu. Pozice kettlebellů je podél těla pod úrovní kyčlí. Je zakázáno kettlebely jakkoliv nadlehčovat, celá váha musí být nesena v ruce. Atlet musí začínat před stanovenou čárou - 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 kettlebely položit na zem.

Pokud si atlet potřebuje při chůzi během úseku odpočinout je zakázáno kettlebely setrvačností pokládat či hodit před sebe.

Pokud atlet toto pravidlo poruší, bude vrácen na úplný začátek úseku. Atlet drží kettlebely celou dlaní za madlo (ucho), je zakázáno držet kettlebely jiným způsobem.



HANDSTAND HOLD (1 x 1m)

Atlet provádí stojku ve vyznačeném čtverci 1 x 1 m. Ve čtverci se atlet může jakkoliv pohybovat, avšak se nesmí žádnou částí ruky dotknout obvodové čáry. Čas se začíná počítat v okamžiku, kdy atlet odlepí obě nohy od země, měření stojky se zastavuje ve chvíli, kdy se jakákoliv část těla jiná než dlaně dotkne země nebo se atlet dotkne dlaněmi/prsty čáry čtverce. Pokud má atlet nakumulovat určitý čas, není omezen počtem pokusů, ani délkou jednotlivých pokusů pro platné opakování.

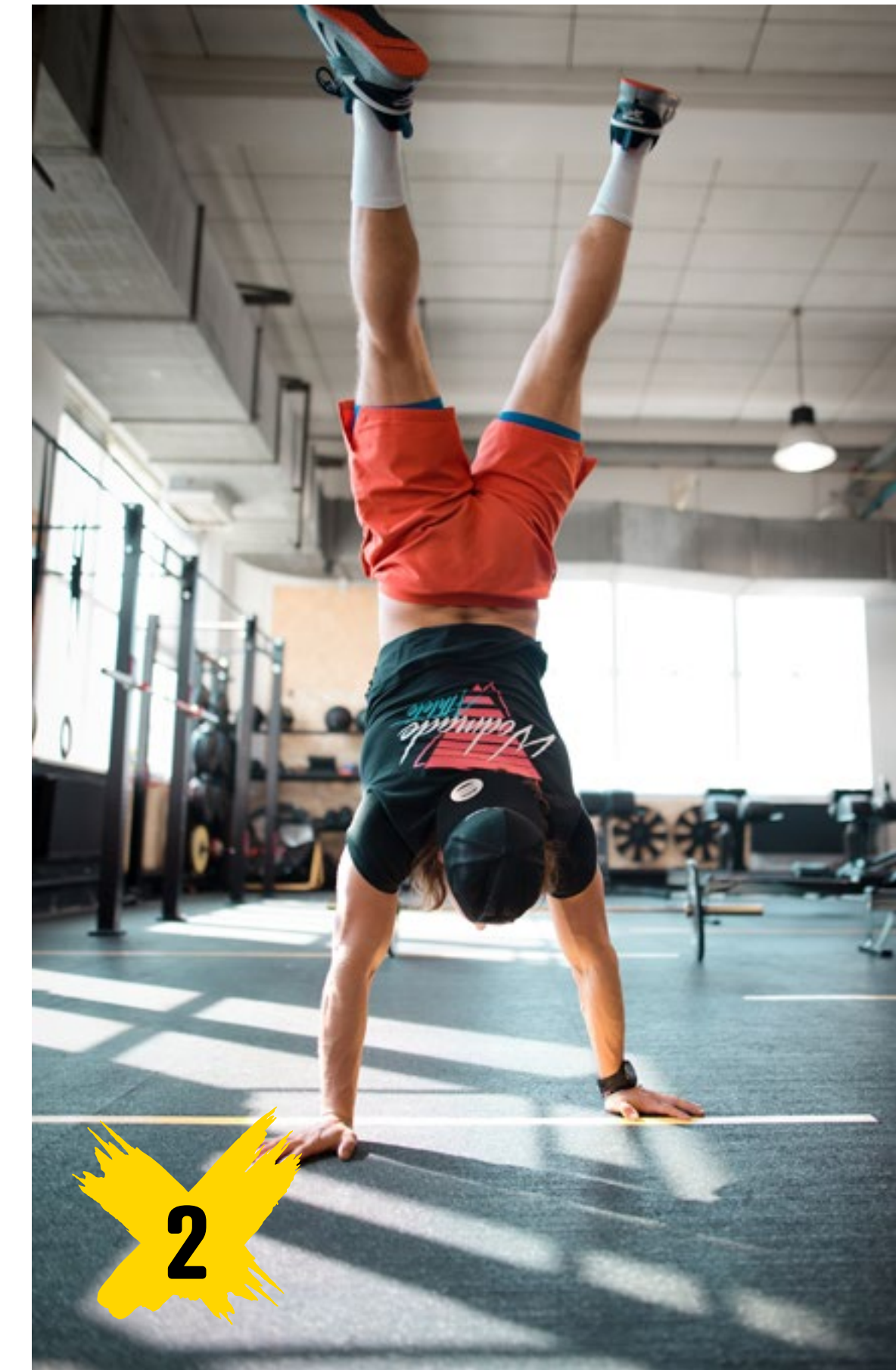
Pokud je cvik provádět při týmovém workoutu, nesmí si atleti nijak vzájemně pomáhat.



HANDSTAND WALK (SPORT)

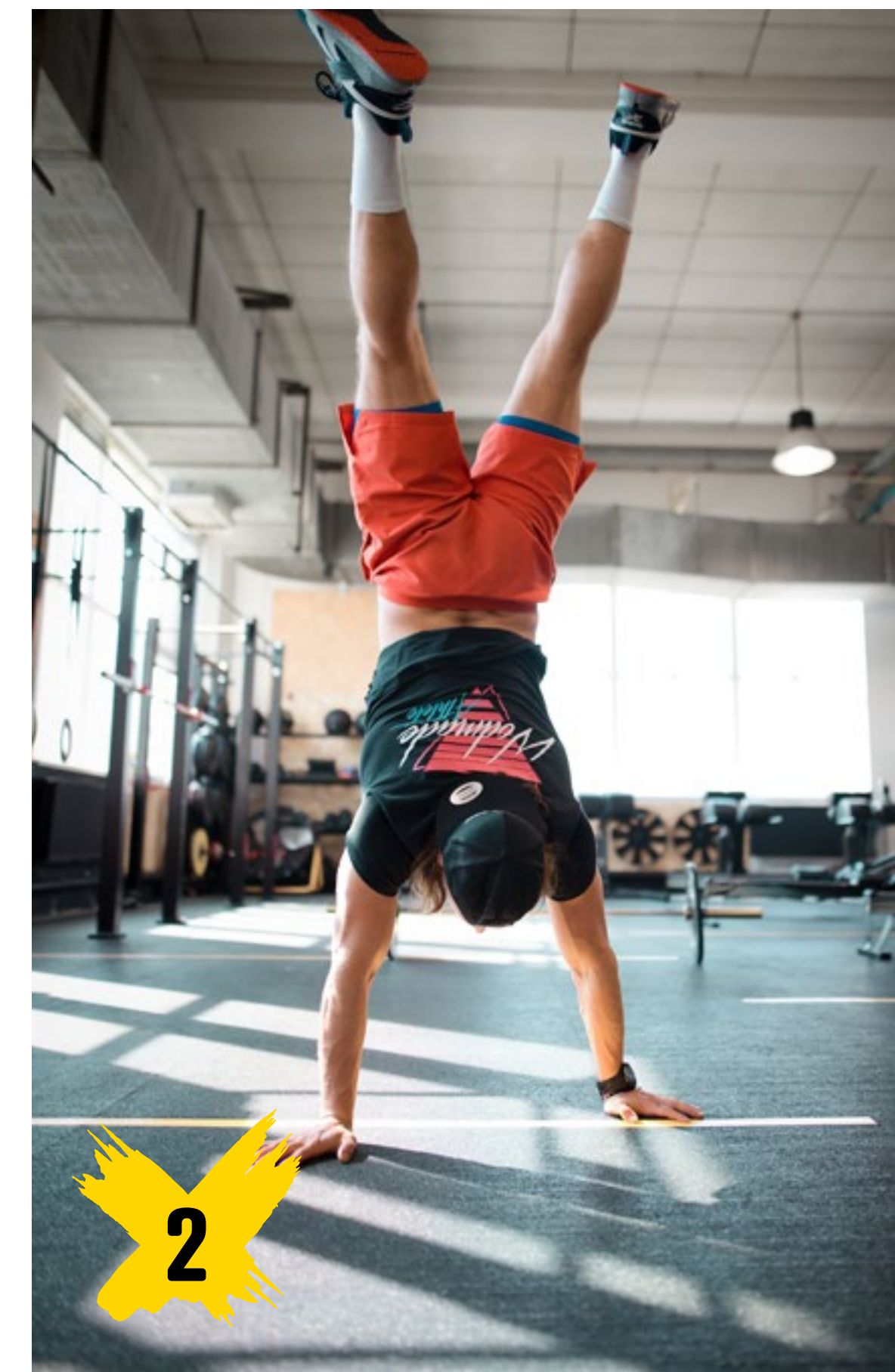
Vzdálenost pro chůzi po rukou je rozdělena po 2 metrových segmentech. Pro započítání platného opakování musí atlet ujít celé 2 metry v kuse (2 metru = 1 opakování). Atlet musí začít s nohama a také celými rukama včetně prstů před páskou segmentu, o který se bude pokoušet. Pokud atlet začne opakování 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 (ELITE)

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.



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 jinou než stojnou nohou znamená no rep. V dolní pozici dřepu musí být kyčle pod úrovní kolene nohy, na které dělá dřep. Pokud tak není stanoveno, není nutné 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, partáka, atd.)



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.

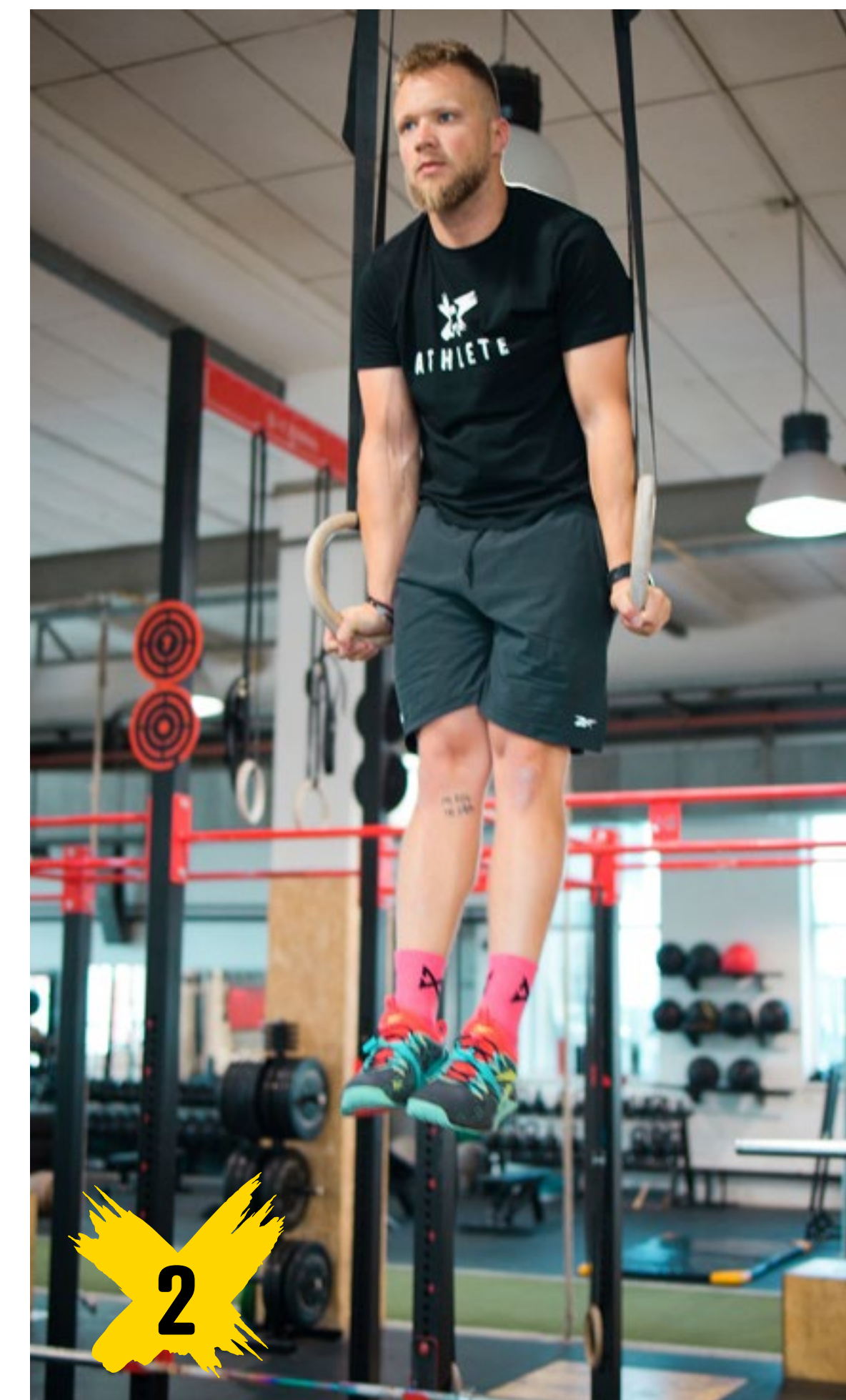


RING MUSCLE UP

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. Atlet musí při dokončování pohybu nad kruhy projít dipem.

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.

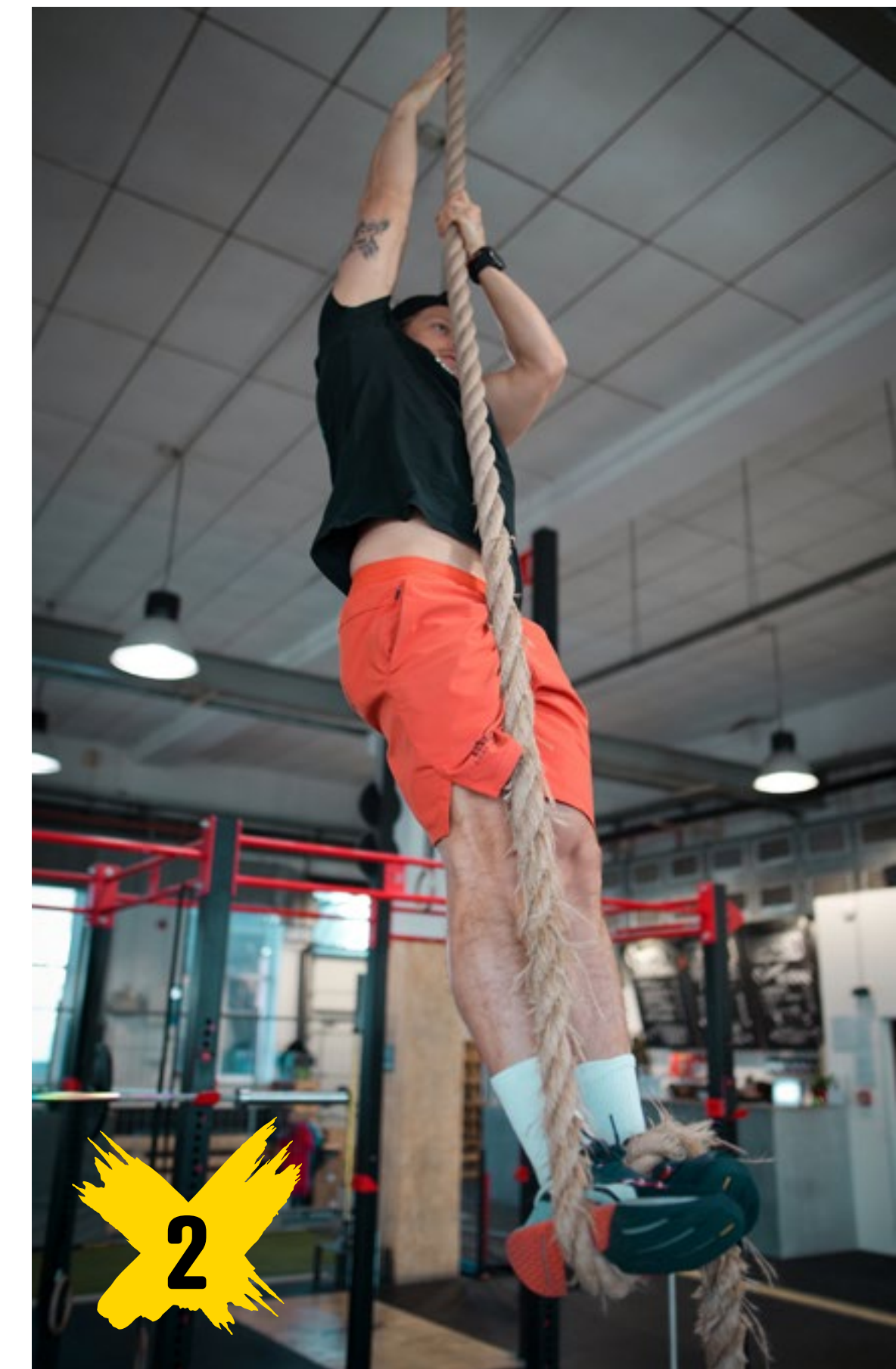
Rukavice, mozolníky či jiné pomůcky k ochraně rukou jsou povoleny. Není povoleno pomůcky kombinovat. Závodní gymnastické mozolníky povoleny nejsou.



ROPE CLIMB

Každé opakování začíná oběma chodidly s dotykem země. Atlet může začít opakování skokem na lano. Je povolena jakákoliv technika šplhu. Opakování je platné při dotyku jedné ruky stanoveného bodu (značka/konstrukce).

Dolů se může dostat atlet jakýmkoliv způsobem. Pokud je na laně označena čára, musí se atlet dostat kontrolovaně rukama na tuto čáru a až poté může seskočit.



SYNCHRO 1-ARM DB OVERHEAD LUNGES

Atlet dostává DB libovolným způsobem nad hlavu. Dumbbell je po celou dobu pohybu nad hlavou s propadnutým loktem ve stabilní pozici. U výpadu musí být dotyk kolene země. Pro splnění synchro standardu se atleti musí potkat vždy ve vzpřímené pozici a v dolní pozici výpadů – u dotyku kolene země. Pro platné opakování ve vzpřímené poloze je nutné mít dopnutá kolena, kyčle a napnutou paži v rovině těla. Je povinné střídat nohy do každého výpadu (alternating). Atlet si nesmí druhou rukou jakkoliv pomoci dotykem těla či jednoručky. Je nutné, aby atleti pracovali stejnou nohou současně, to samé platí pro ruku ve které drží DB.

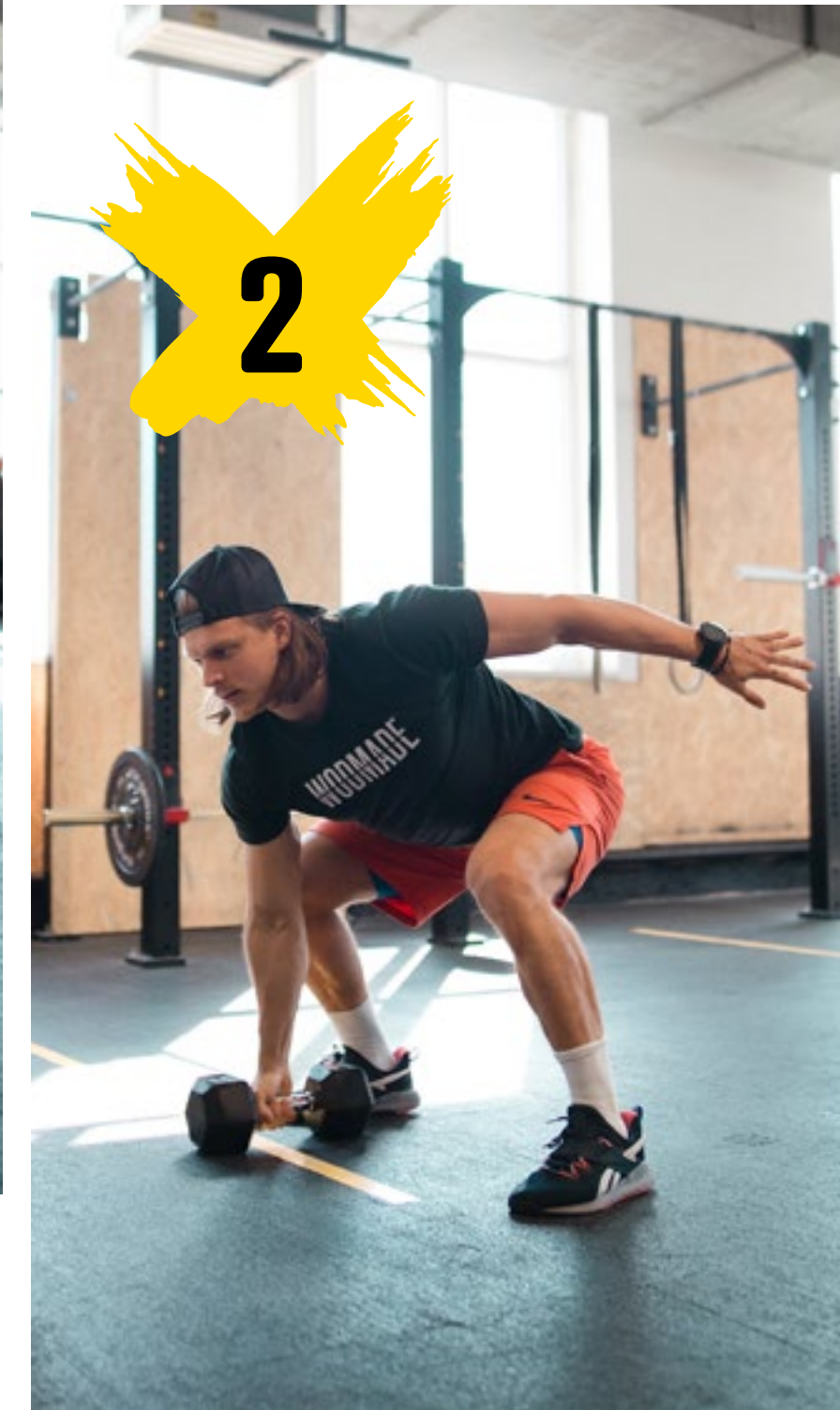
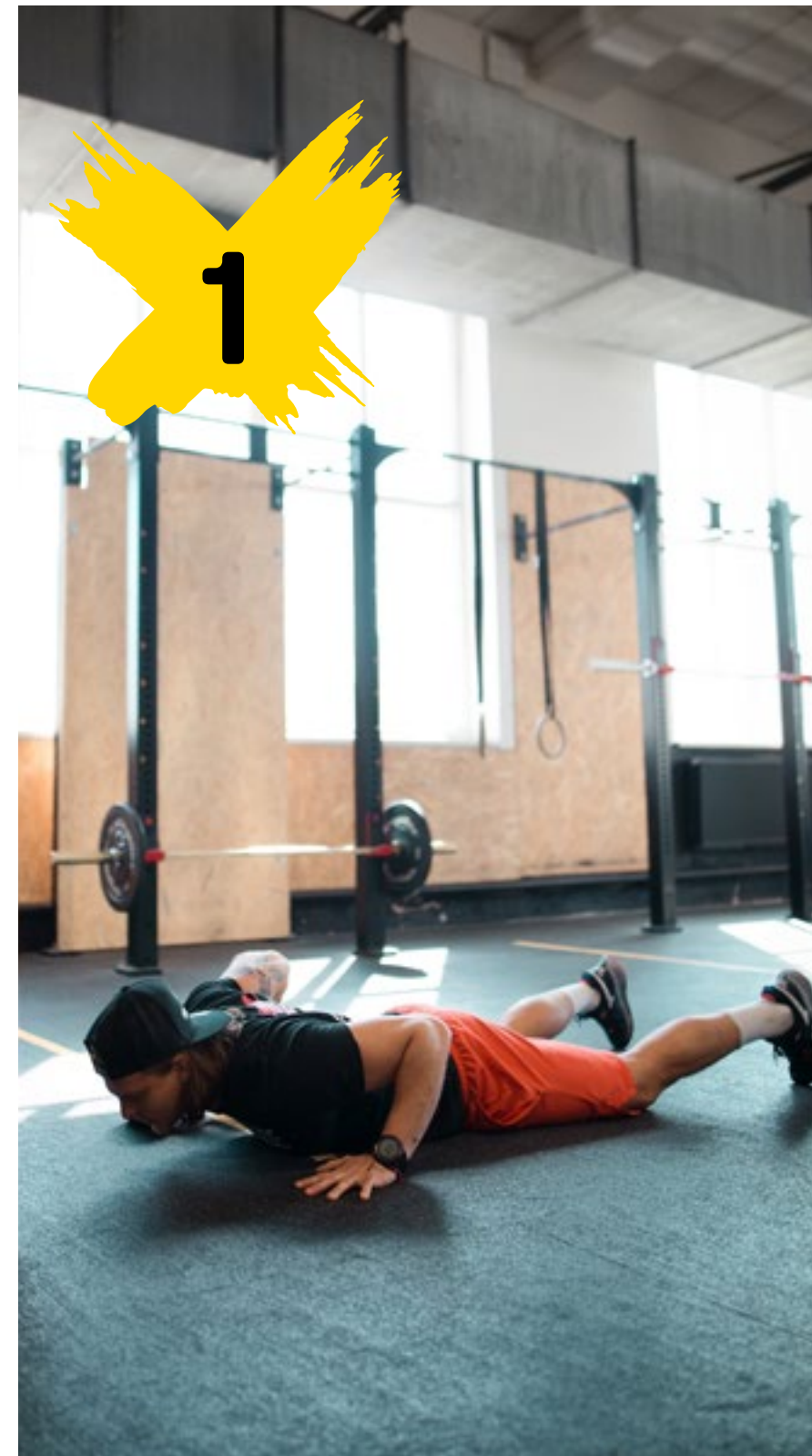
Zahození DB z jakékoliv výšky je zakázáno! Dumbbells nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování.



SYNCHRO 1-ARM DEVIL PRESS

Cvik začíná ve stoje s nebo bez jednoručky, poté se libovolným způsobem dostane atlet na zem, kde musí být dotyk hrudníku a stehů 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 využít techniku Snatch i Clean&Jerk. Pro splnění synchro standardu se atleti musí setkat v dolní pozici - při dotyku hrudníku a stehů země a poté v overhead pozici dle standardu.

Zahození jednoručky z polohy od kolen a výše bude klasifikováno jako neplatné opakování (no rep).



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.

Synchro standard je splněn pokud se atleti potkají při plnění standardu v horní pozici.

Rukavice, mozolníky či jiné pomůcky k ochraně rukou jsou povoleny. Závodní gymnastické mozolníky povoleny nejsou.

Není povoleno pomůcky kombinovat, například omotávka hrazdy a mozolníky zároveň.



SYNCHRO FRONT SQUATS

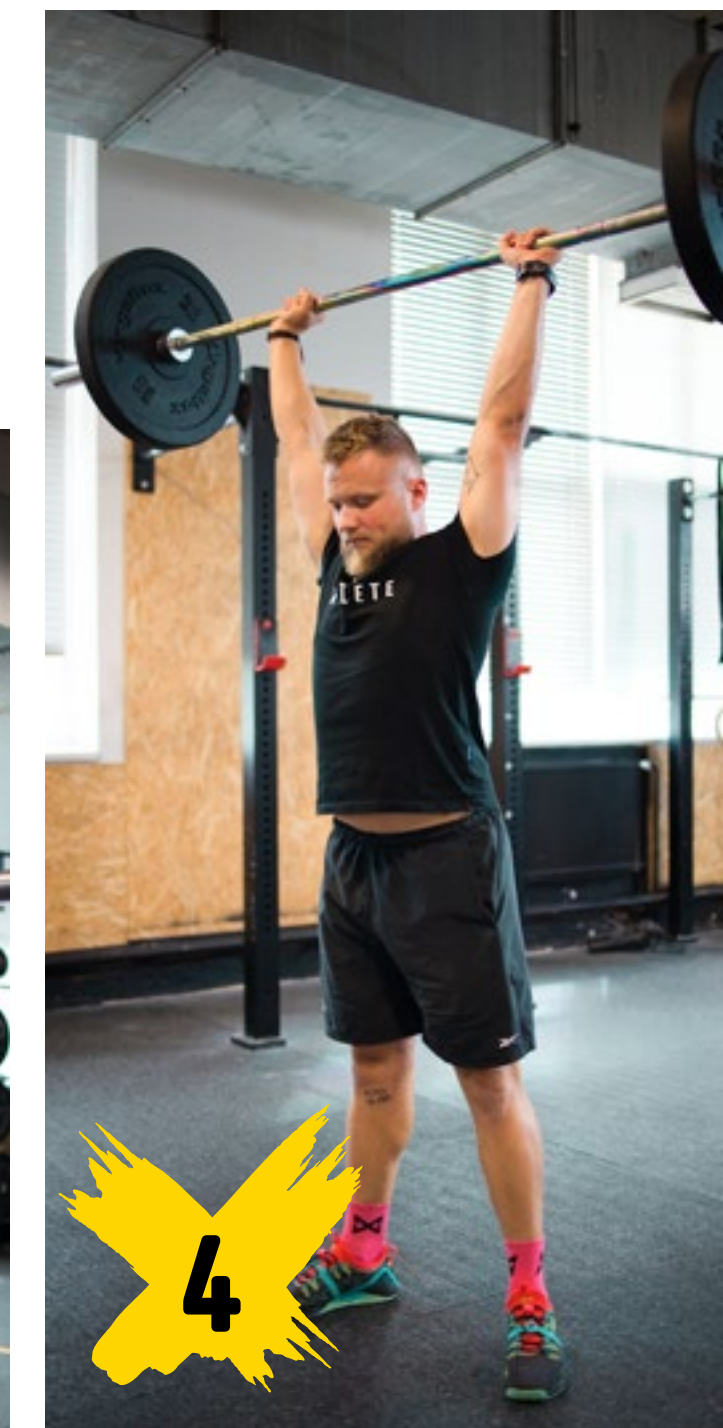
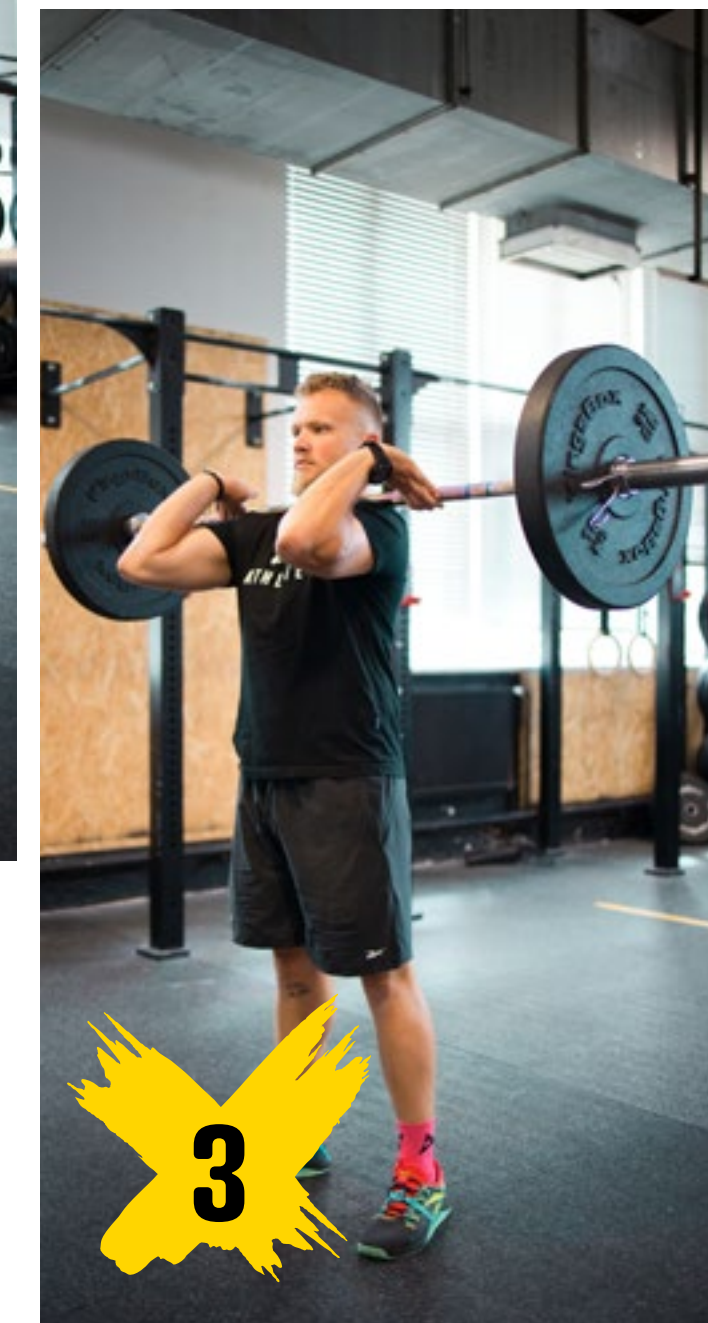
Pokud není stanoveno provést cvik ze stojanů, musí atlet dostat jakkoliv činku do počáteční pozice frontracku - lokty před osou s plnou extenzí kolen a kyčlí. Atlet s osou provádí dřep, kdy kyčel se musí viditelně dostat pod úroveň kolen, následně jde nahoru do plné extenze těla, propnutá kolena, kyčle, tělo v jedné rovině kolmo k zemi, lokty viditelně před osou. Je povolena jakákoliv technika držení osy ve frontracku za předpokladu dodržení standardu loktů před úrovní osy. Jako první opakování je povolena technika Squat Clean. Synchro standard je splněn pokud se atleti potkají jak v dolní pozici dřepu, tak v horní pozici při plnění standardu. Zde jsou tedy hodnoceny 2 synchro pozice.



SYNCHRO 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 vprímce 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.

Synchro standard je splněn, pokud se atleti potkají v horní pozici při plnění standardu. Každý z atletů může využít rozdílnou techniku G2OH.



SYNCHRO 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.

Synchro standard je splněn, pokud se atleti setkají v horní pozici při plnění standardu. Každý z atletů může využít rozdílnou techniku S2OH.



SYNCHRO TOES TO BAR

Atlet musí nejprve před začátkem Tous 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 standard je splněn pokud se atleti dotknou v horní pozici hrazdy zároveň. V dolní pozici se atleti potkat nemusejí.



1. RULEBOOK



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.

Není povoleno pomůcky kombinovat, například omotávka hrazdy a mozolníky zároveň.



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.

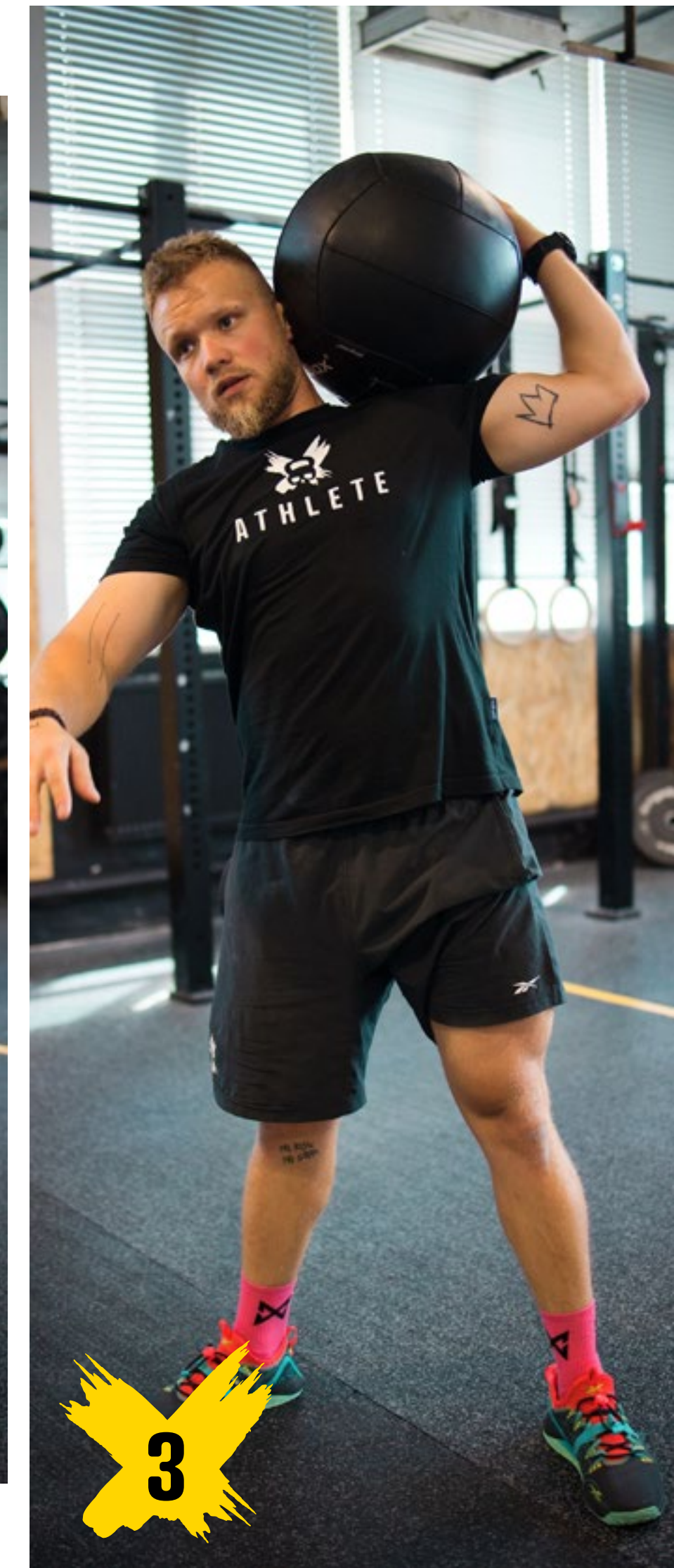
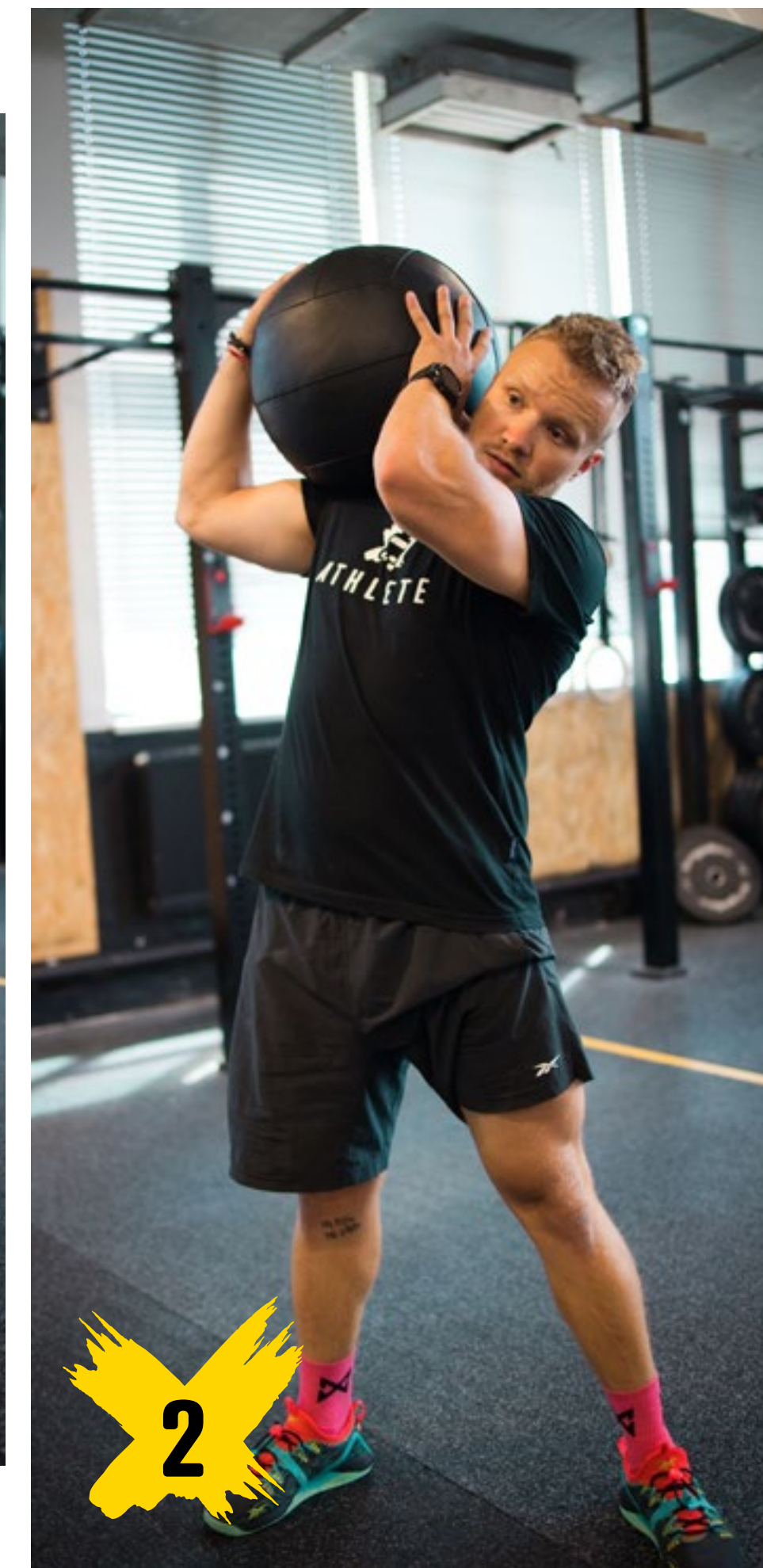
Zahození kettlebellu z jakékoliv výšky bude klasifikováno jako neplatné opakování (no rep).



ALTERNATING SANDBAG CLEAN

Pohyb začíná, když sandbag volně leží na zemi a atlet ho musí jakýmkoliv způsobem dostat na rameno. Sandbag se nepřehazuje. Atlet se musí po přemístění sandbagu plně dopnout v kolenou a kyčlích a musí mít sandbag ve stabilní pozici na rameni a přidržovat ho oběma rukama. Poté může sandbag položit/zahodit před sebe a začít nové opakování.

Zahození za sebe bude v jakékoliv části opakování vyhodnoceno jako no rep. Atlet musí střídat rameno, na které sandbag přemísťuje. Nedodržení střídání ramen je no rep.



BACK SQUATS FROM RACK

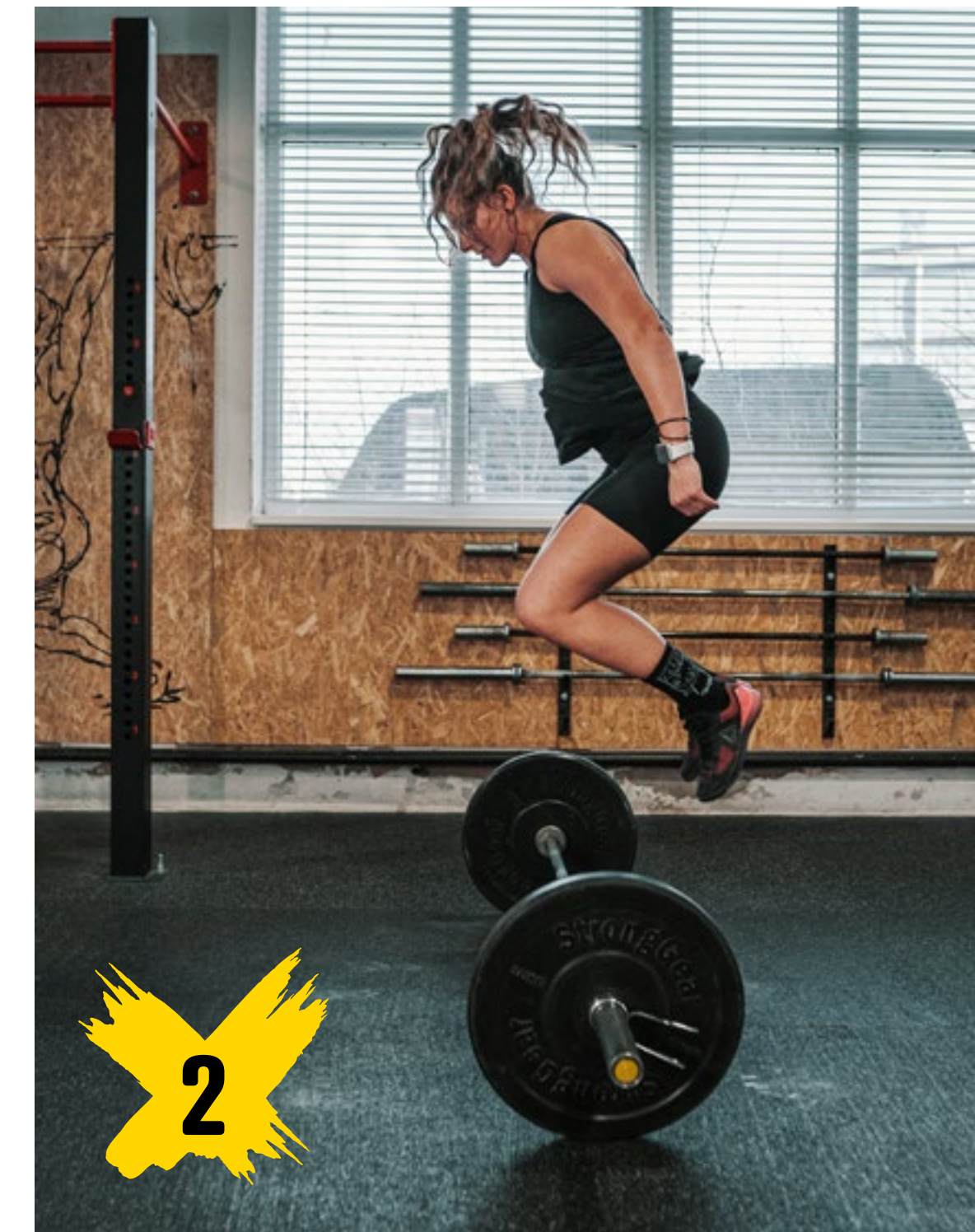
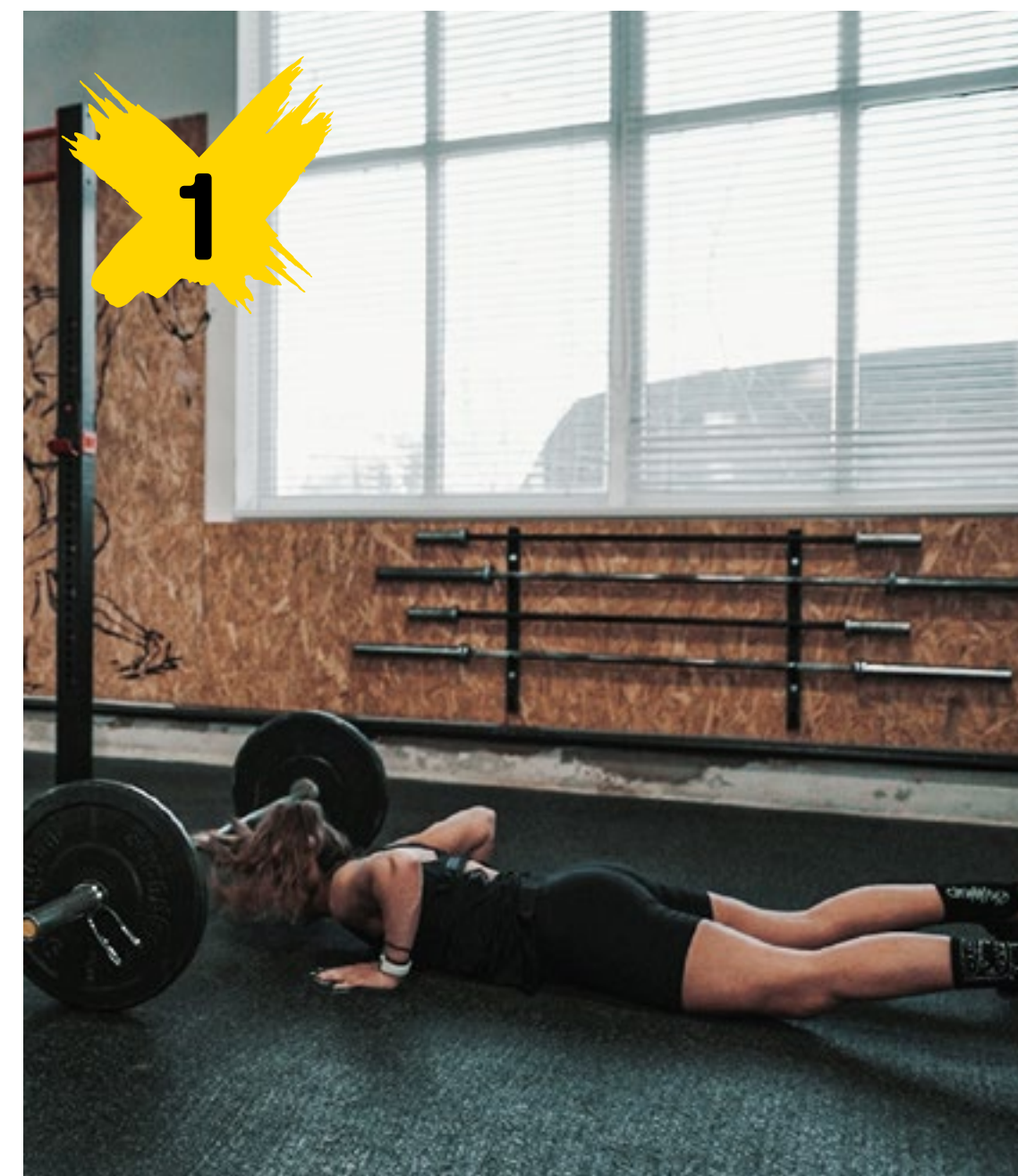
Atlet bere činku z racku s umístěním osy za hlavou. Před zahájením opakování musí projít plnou extenzí kolen a kyčlí. Následně provádí dřep, kdy se kyčle musí viditelně dostat pod úroveň kolen, následně jde nahoru opět do plné extenze těla, propnutá kolena, kyčle, osa těla v jedné rovině kolmo k zemi. Atlet musí po celou dobu cviku držet osu oběma rukama.



BAR FACING BURPEES

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 kolmo k ose. Atlet se musí odrážet do přeskočení z obou nohou současně, dopadat už může 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 skákal kolmo k ose a zároveň nezasahoval do pole jiných atletů v heatu.



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.



BIKEERG

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

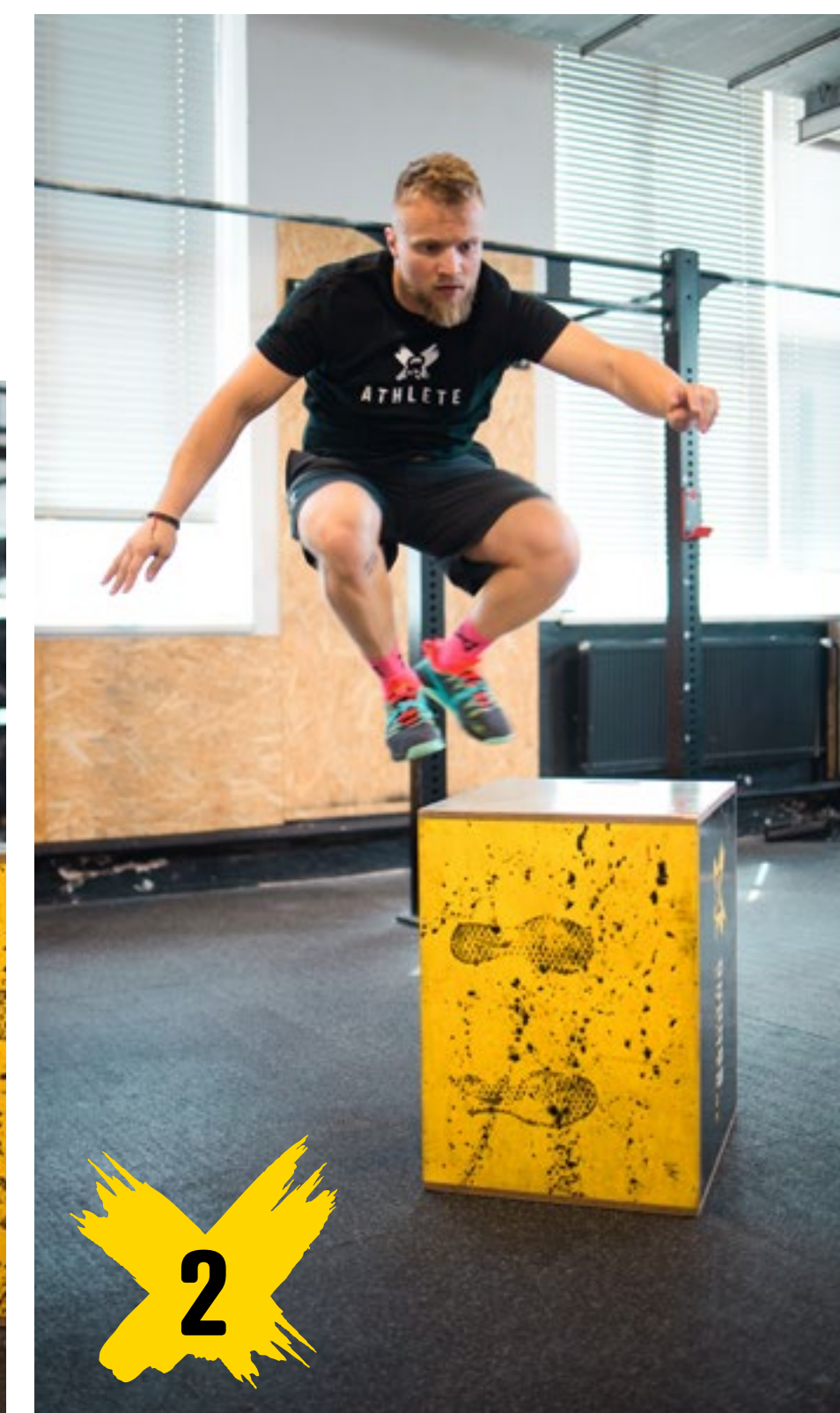
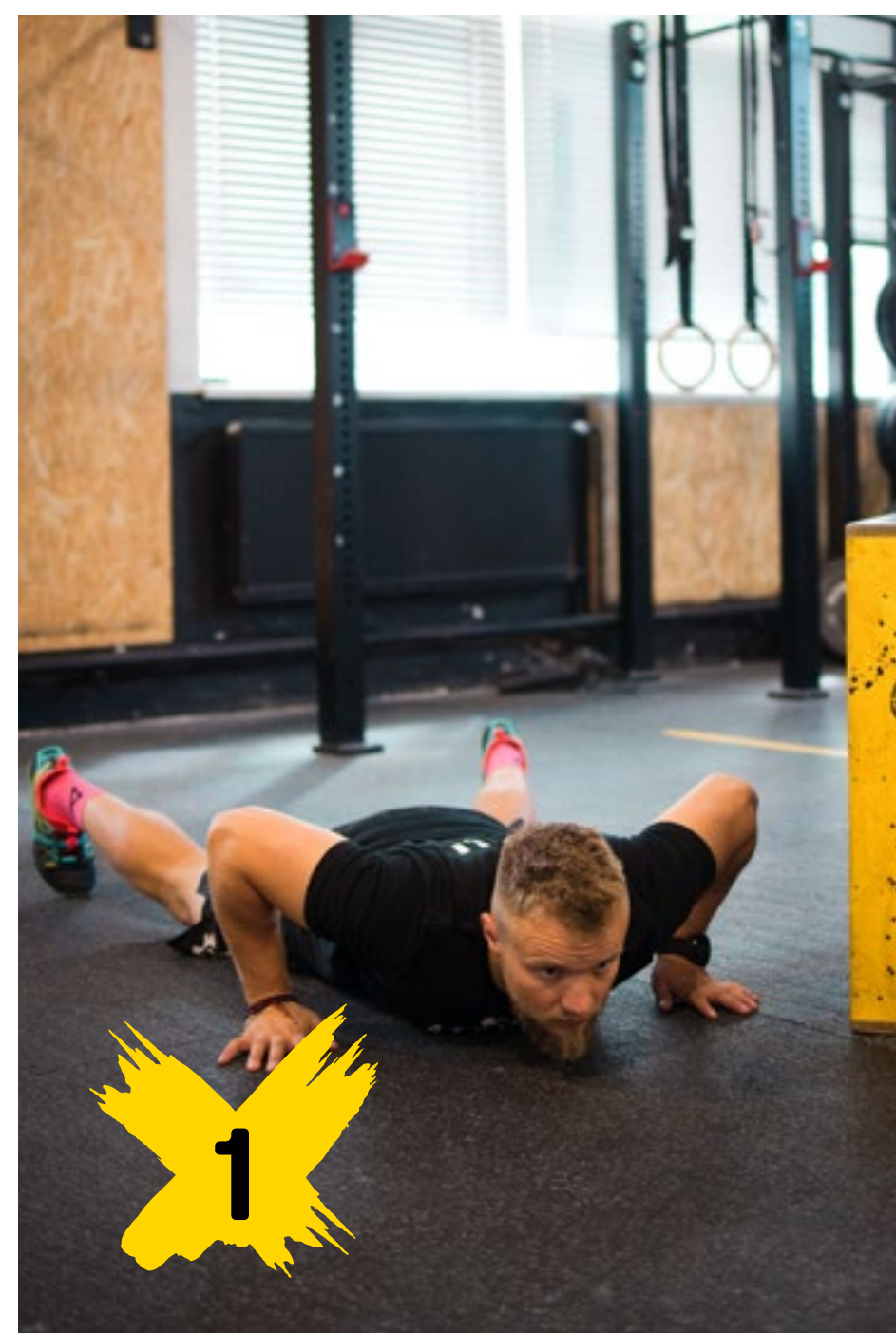
Atlet se tedy displeje nedotýká, avšak je povinen si kontrolovat, že display běží a BikeErg je aktivní. V případě zjištění jakéhokoliv problému musí atlet tento problém neprodleně ohlásit svému judgovi a postupovat dále dle jeho instrukcí.



BURPEE BOX JUMP OVERS

Cvik začíná ve stoje a atlet se jakýmkoliv způsobem dostává na zem s dotekem hrudníku a stehen 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 přeskočení 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.

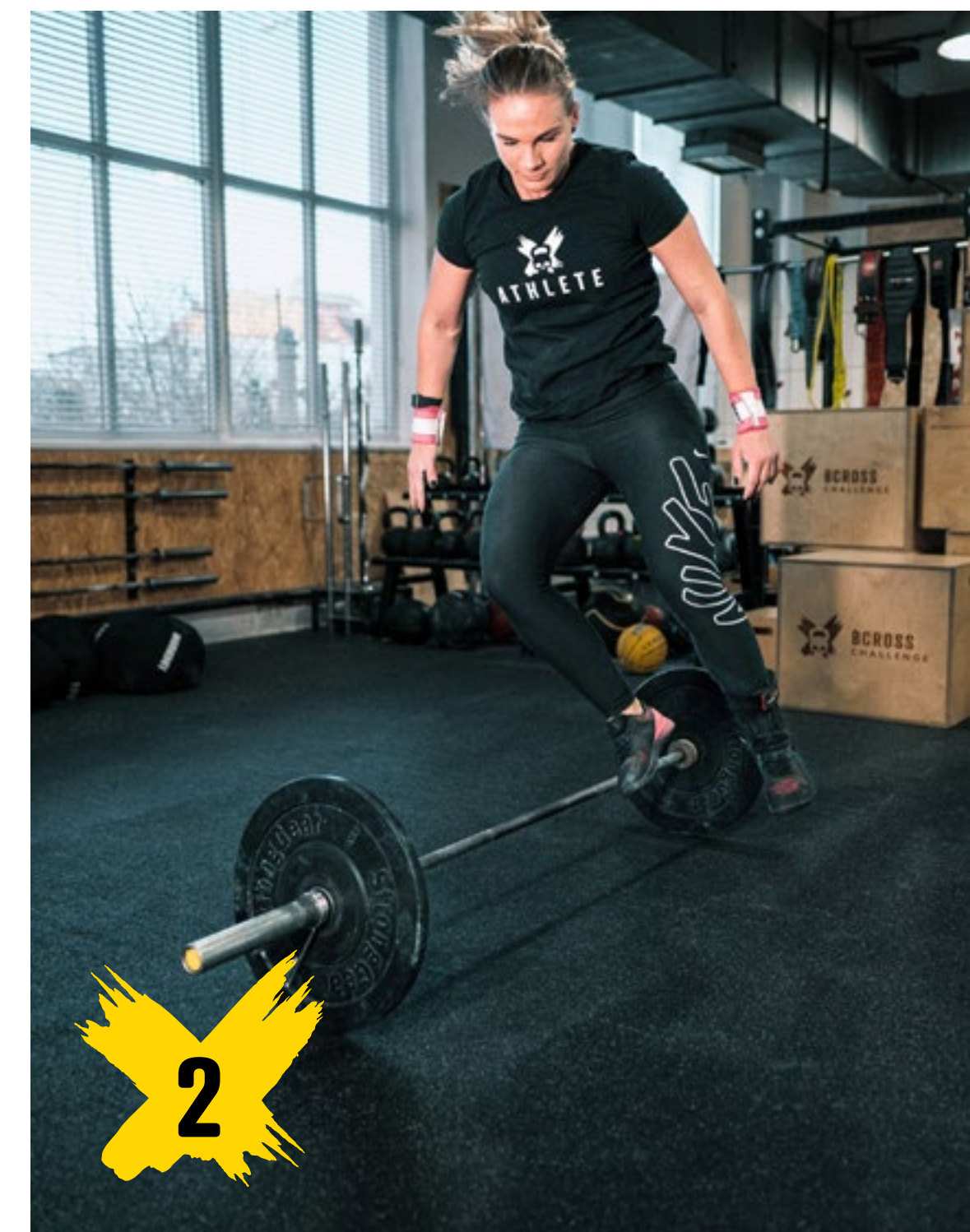


BURPEE OVER BAR

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.

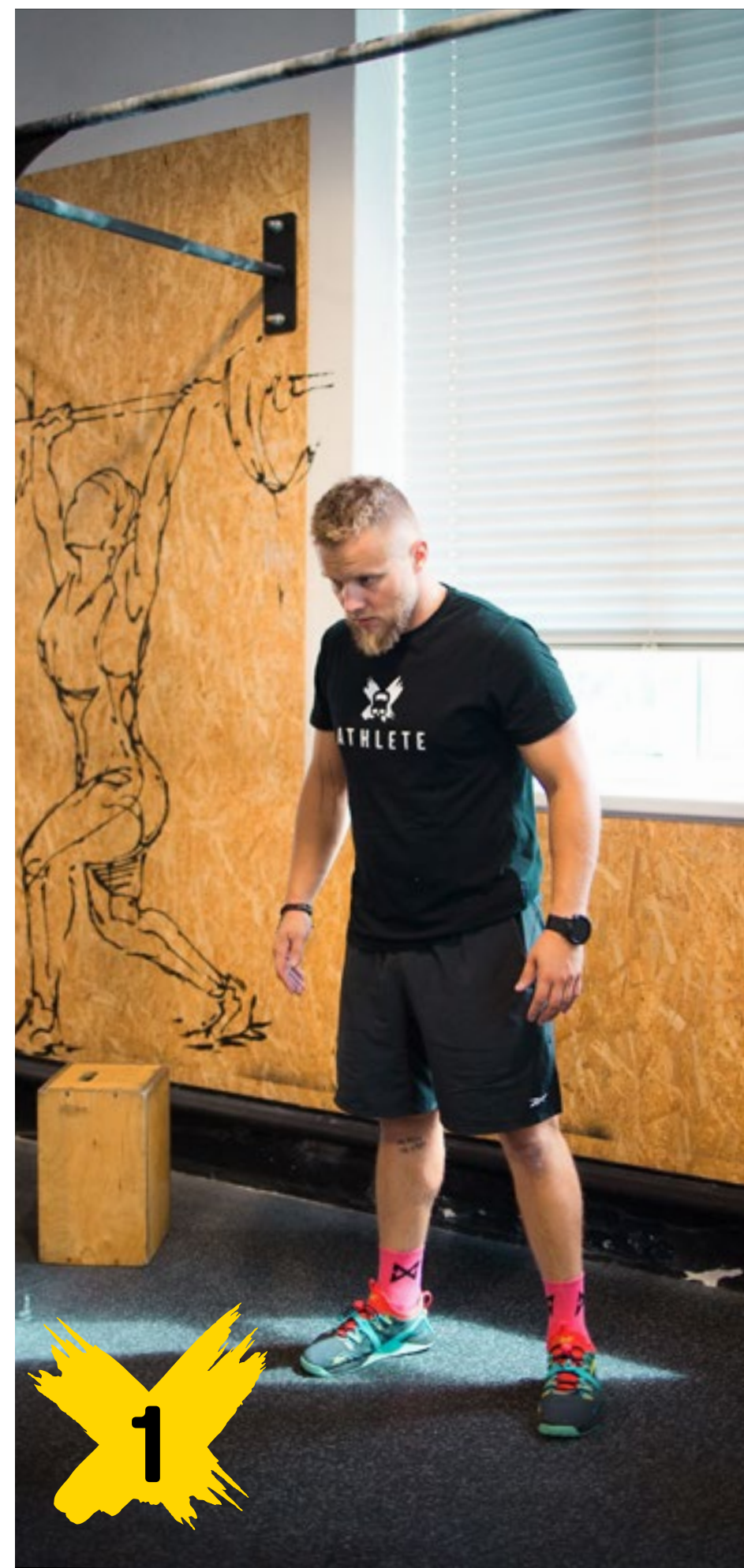
Před zahájením pohybu je atlet povinen upravit pozici osy tak, aby byla plně v jeho dráze a atlet či činka nezasahovala do pole jiných atletů v heatu.



BURPEE PULL UPS

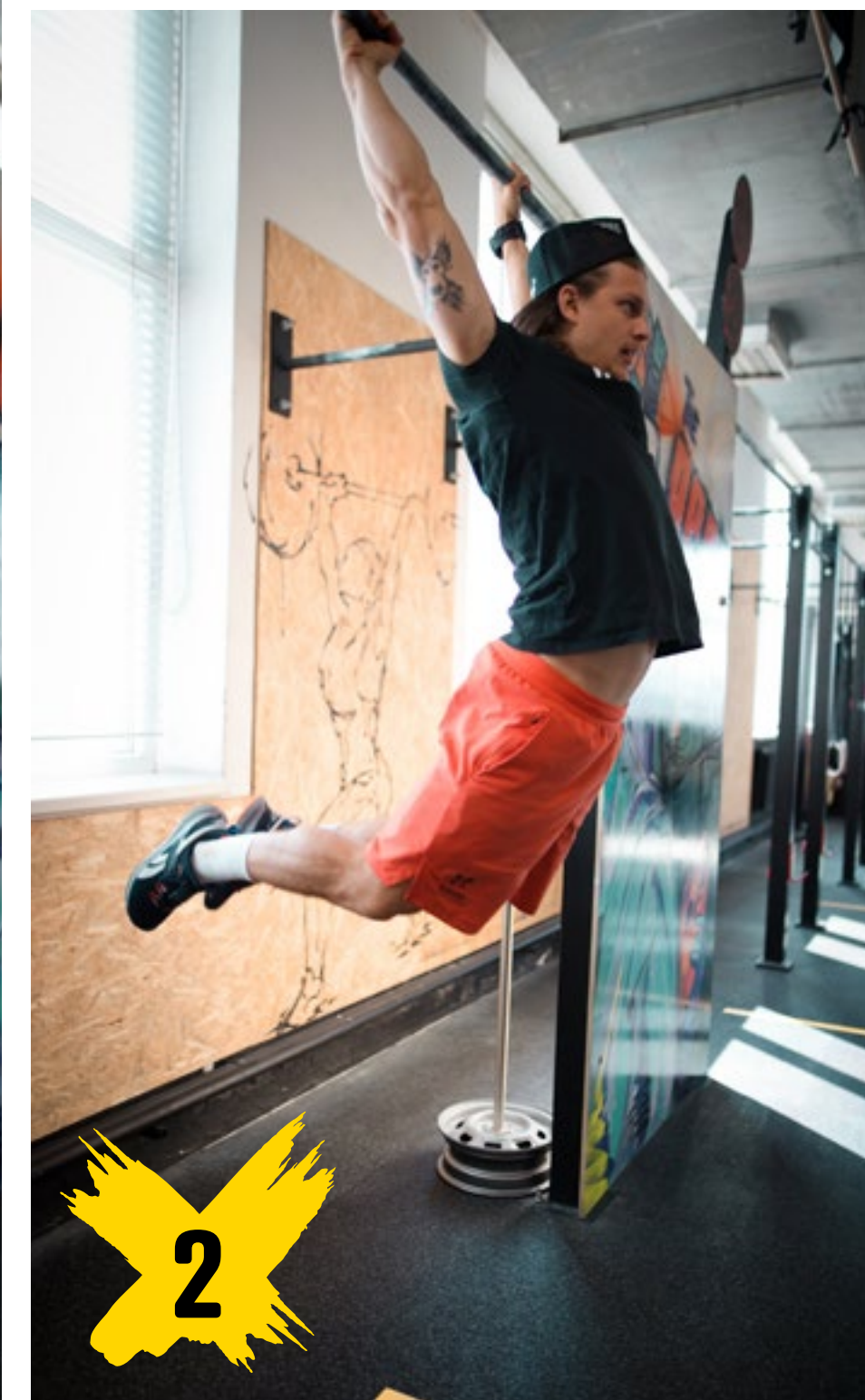
Cvik začíná ve stoje a atlet se jakýmkoliv způsobem dostává na zem s dotekem hrudníku a stehen zároveň. Poté atlet jakoukoliv technikou stává a dostává se do úplného visu na hrazdě, plnou extenzí paží, nohy odlepené od země, poté dostává atlet bradu viditelně nad horní úroveň hrazdy.

Je možné zvolit jakoukoliv techniku Pull-Ups, pokud bude dodržen standard. Atlet může využít objekt (bednu) k vystoupení a dosáhnutí na hrazdu po provedení angličáku.



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.



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.

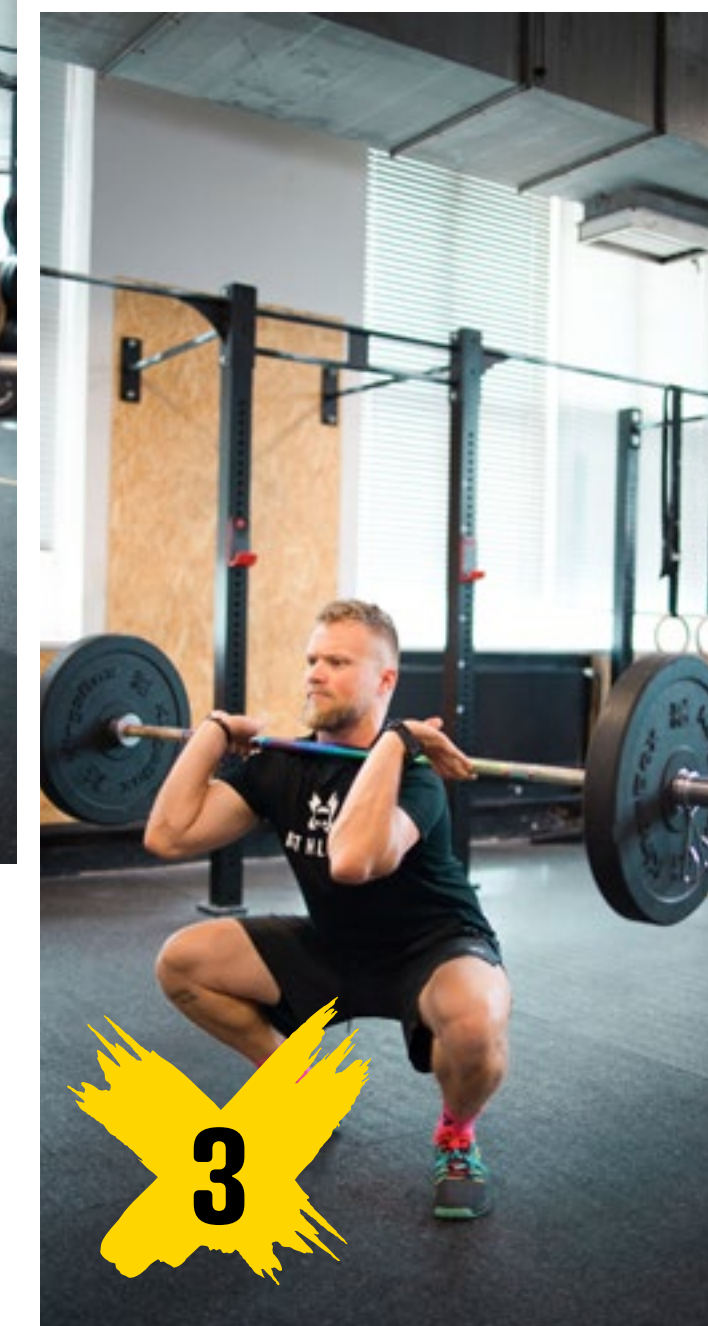
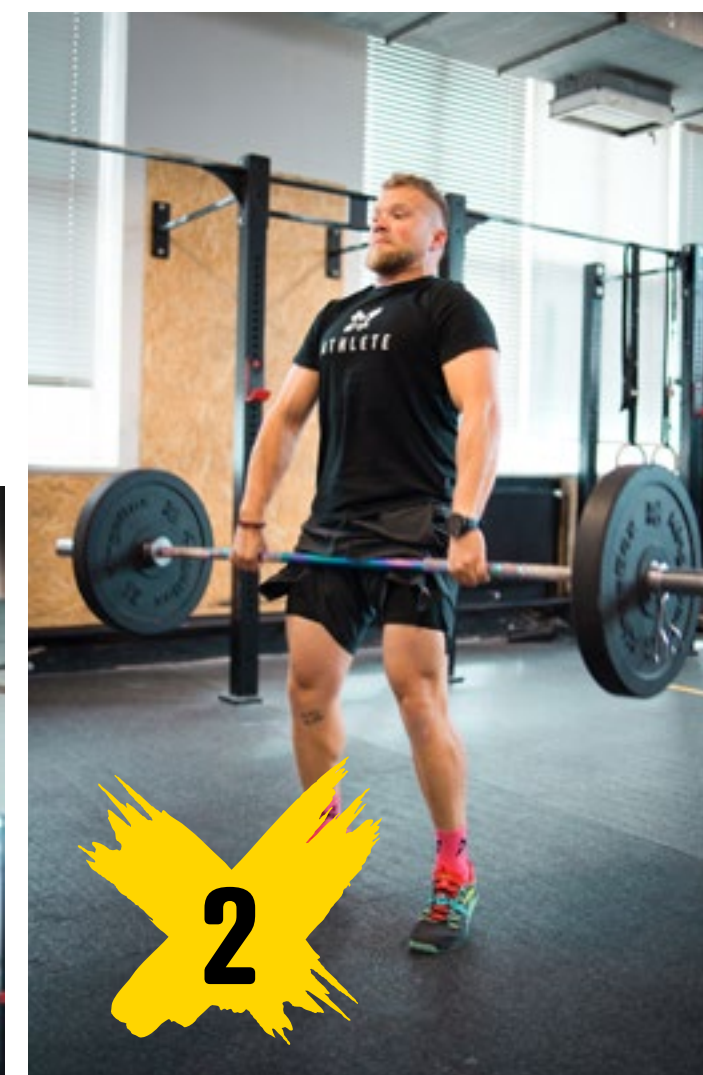


CLUSTERS

Neboli Squat Clean Thruster. Cvik a každé opakování začíná vždy s osou na zemi nebo jejím dotekem. Poté atlet přemísťuje osu na ramena s tím, že při přemístění musí projít dřepem, kdy kyčle jsou viditelně níže kolena. Následně atlet musí plynulým pohybem dostat činku do pozice nad hlavou. V horní pozici musí atlet osu plně zamknout v loktech, kyčle, kolena, ruce plně propnuty, osa je přímo nad hlavou.

Pokud atlet při pohybu s činkou nad hlavu pokrčí kolena (technikou Push Jerk), jedná se o neplatné opakování. Po započetí dalšího opakování se osa musí dotknout země oběma kotouči. Atlet může využít techniky touch and go (je zakázáno osu od země odrážet). Je možné mezi jednotlivými opakováními osu zahodit, avšak po zahození může započít opakování až tehdy, kdy osa leží na zemi. Při zahazování musí mít atlet osu vždy pod kontrolou.

Zahození, které by bylo nebezpečné vůči jiným atletům nebo judgům, může být považováno za no rep.



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 libovolným 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. Zahození jednoručky z polohy od kolen a výše je zakázáno!

Jednoručky nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování.



OVERHEAD WALKING LUNGES DB DEADLIFTS

Jednoručky začínají první opakování na zemi. Atlet provádí tah jednoruček do plné extenze, kdy v horní pozici má proplá kolena, kyčle, tělo v jedné rovině kolmo k zemi. Následně začíná další opakování, kdy každá z jednoruček se musí dotknout ve stejném okamžiku země a to minimálně jednou z hlav. Atlet drží jednoručky pouze za madla.

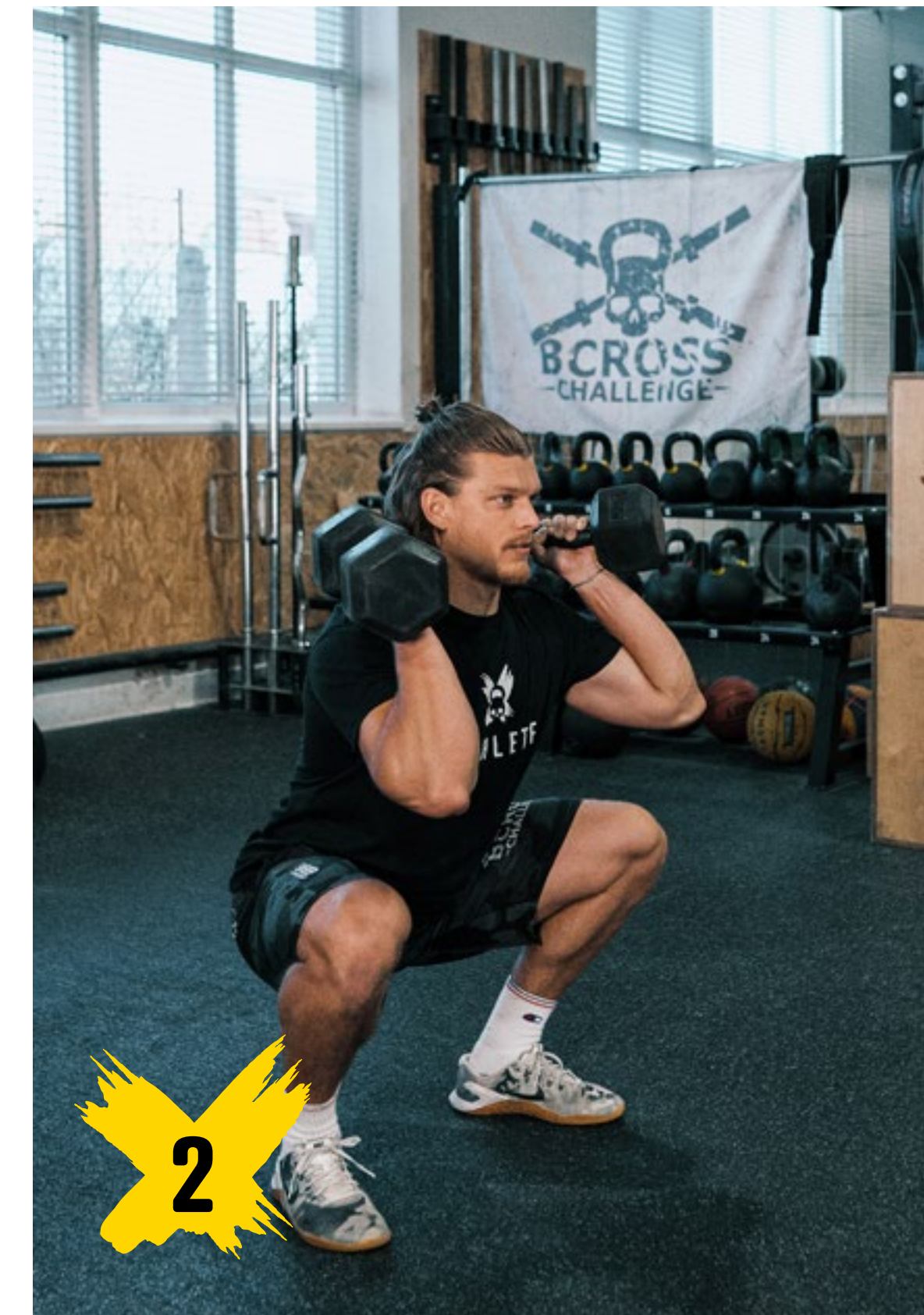
Je zakázáno jednoručky od země odrážet. Zahození jednoručky z polohy od kolen a výše je zakázáno! Jednoručky nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování.



DOUBLE DB 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 HANG SNATCHES

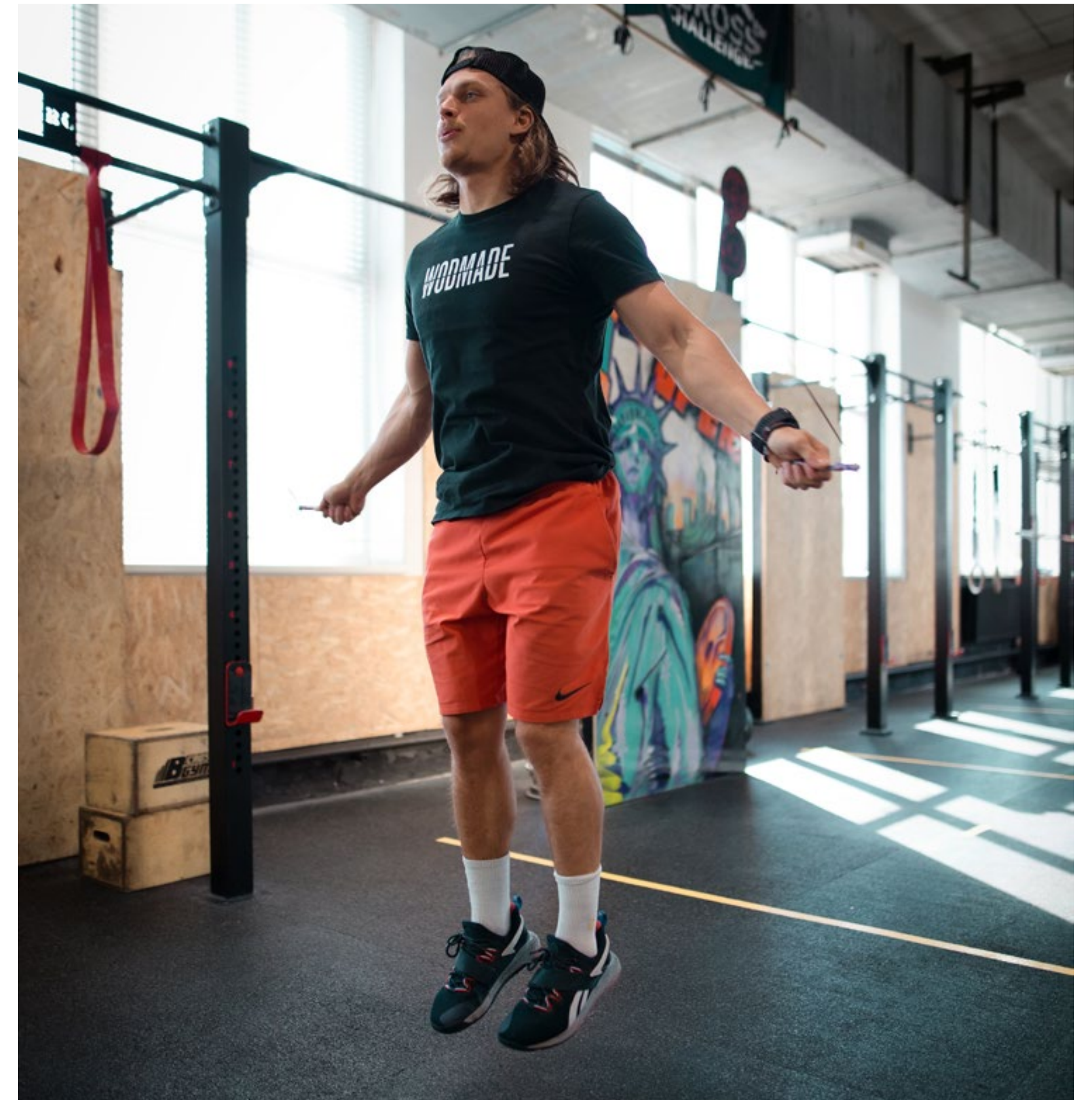
Před započítáním opakování musí atlet zvednout tahem jednoručky do visu u pasu s plnou extenzí kolen a kyčlí. Poté může provést trh jednoruček nad hlavu. Obě jednoručky se musí pohybovat zároveň. V horní pozici musí atlet mít jednoručky nad hlavou, propnuté lokty, kolena a kyčlemi v plné extenzi. V dolní 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.



DOUBLE UNDERS

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



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.



FRONT RACK HOLD WITH BARBELL

Atlet jakoukoliv technikou přemísťuje osu s váhou ze země na ramena, kdy lokty jsou viditelně před osou. Atlet musí být po celou dobu front rack hold v plné extenzi, propnutá kolena, kyčle a plnit standard lokty před osou. Je povolena jakákoliv technika držení osy ve frontracku za předpokladu dodržení standardu loktů před úrovní osy.



FRONT RACK LUNGES

Atlet jakoukoliv technikou přemísťuje osu s váhou ze země na ramena, kdy lokty jsou viditelně před osou. Atlet musí před začátkem výpadů projít plnou extenzí, mít propnutá kolena, kyčle a plnit standard lokty před osou po celou dobu výpadů.

Výpady mohou být prováděny dopředu i dozadu, avšak v obou případech na místě a je nutné střídání nohou po každém opakování (alternating). Při výpadu se musí koleno zadní nohy dotknout viditelně země (dolní pozice).

V horní pozici je vyžadováno sejít se oběma chodidly snožmo vedle sebe před začátkem dalšího výpadu druhou nohou.

V horní pozici je zároveň vyžadováno splnit standard plné extenze, propnutá kolena a kyčle. Je povolena jakákoliv technika držení osy ve frontracku za předpokladu dodržení standardu loktů před úrovní osy.



FRONT SQUATS (FROM THE RACK)

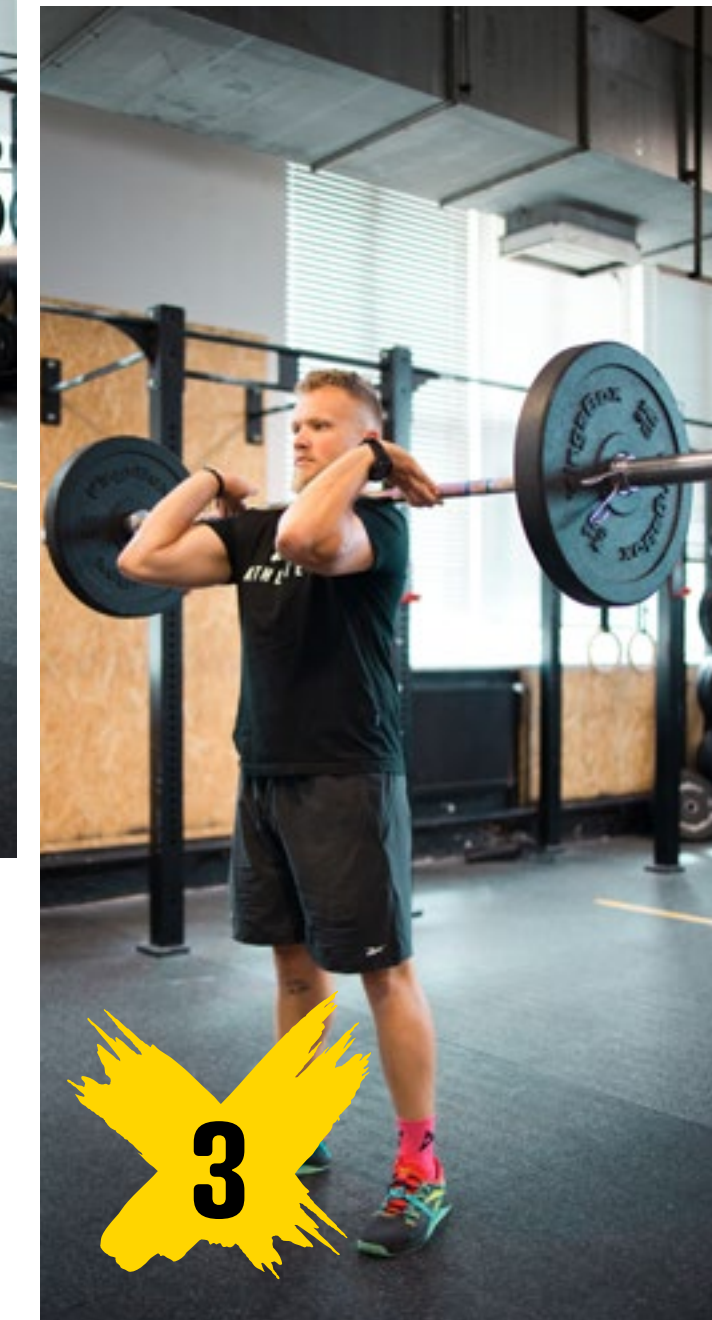
Atlet bere činku z racku. Před zahajením opakování musí projít plnou extenzí kolen a kyčlí, osa na ramenou, lokty viditelně před osou. Následně provádí dřep, kdy se kyčel musí viditelně dostat pod úroveň kolen, následně jde nahoru opět do plné extenze těla, propnutá kolena, kyčle, osa těla v jedné rovině kolmo k zemi. Je povolena jakákoliv technika držení osy ve frontracku za předpokladu dodržení standardu loktů před úrovní osy.



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 WALK OBSTACLES (ELITE)

Vzdálenost pro chůzi po rukou je rozdělena po 4 metrových segmentech. Pro započítání platného opakování musí atlet ujít celých 4 metry v kuse (4 metru = 1 opakování). Atlet musí začít s nohama a také celými rukama včetně prstů před páskou segmentu, o který se bude pokoušet.

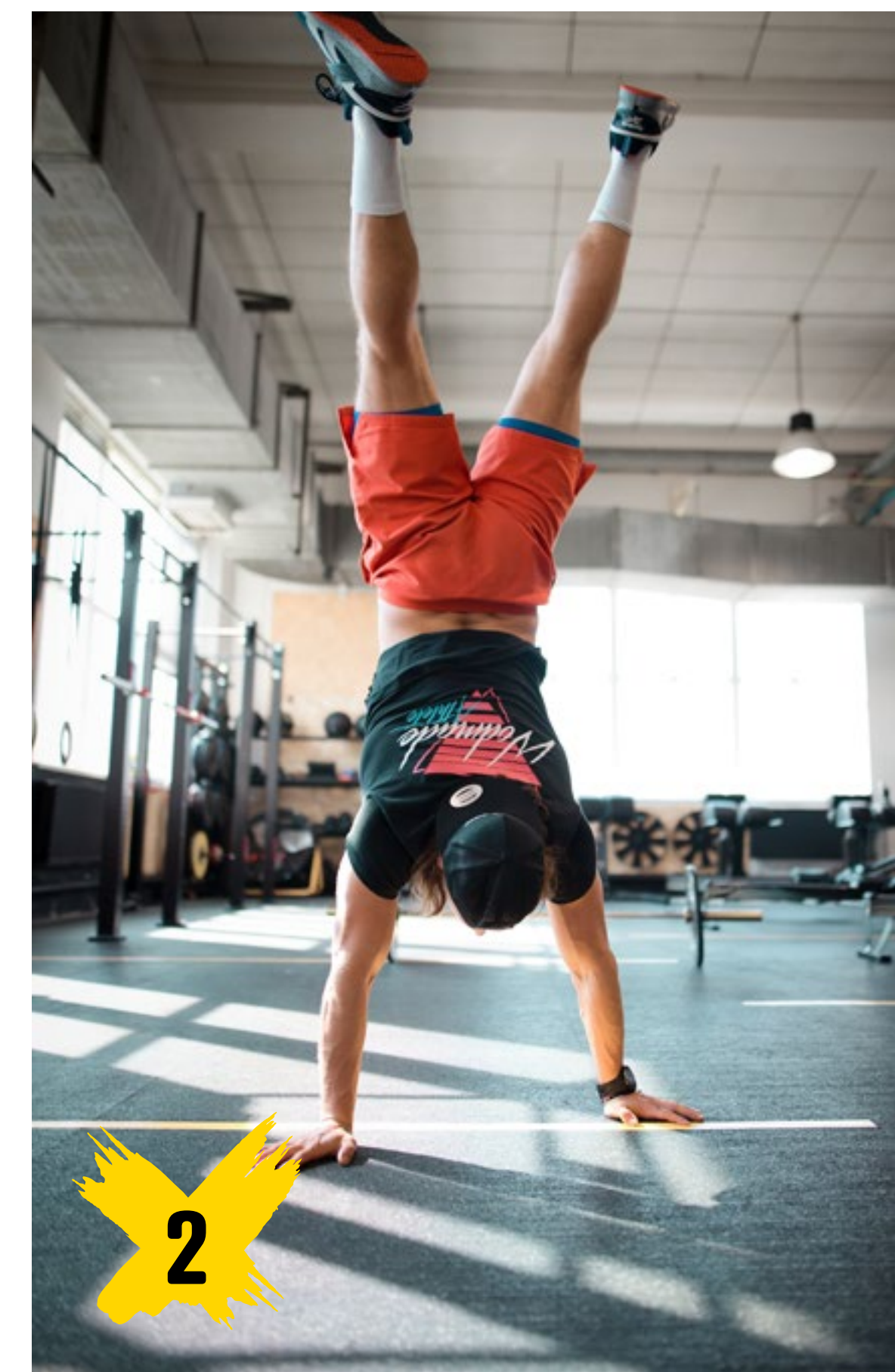
Pokud atlet začne opakování s jakýmkoliv dotykem rukou čáry, jedná se o neplatné opakování. Platné opakování končí v případě, že se atlet dostane oběma rukama za stanovenou čáru daného segmentu.



HANDSTAND WALK (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 metry = 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.



HANG KETTLEBELL (KB) SNATCH

Atlet musí s kettlebellem dojít nejprve do plné extenze (dopnutá kolena, kyčle, dopnutý loket ruky držící KB), poté trhá kettlebell jedním pohybem z hang pozice (kdekoliv nad zemí) do overhead pozice. V overhead pozici musí být dopnutá kolena, kyčle a napnutá paže držící KB nad hlavou v rovině těla. Poté lze pokračovat na další opakování. Výměna KB je možná kdekoliv. Volná (nepracovní) ruka se nesmí nijak dotýkat těla. Zahození kettlebellu z jakékoliv výšky bude klasifikováno jako neplatné opakování (no rep).



HANG POWER CLEANS

Neboli přemístění z visu. 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. 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.



LEGLESS ROPE CLIMB

Každé opakování začíná oběma chodidly s dotykem země. Atlet může začít opakování skokem na lano. Atlet pro šplh může použít pouze ruce, nohy se nesmí při šplhu nahoru zapojit a to ani chycením lana mezi stehny. Opakování je platné při dotyku jedné ruky stanoveného bodu (značka/konstrukce). Dolů se může dostat atlet jakýmkoliv způsobem. Při sestupu dolů atlet může použít nohy. Pokud je na laně označena čára, musí se atlet dostat kontrolovaně rukama na tuto čáru a až poté může seskočit.



1-ARM DB OVERHEAD LUNGES (SYNCHRO)

Jednoručka je po celou dobu pohybu nad hlavou s propadnutým loktem ve stabilní pozici. U výpadu musí být dotyk kolene země. Atleti se musí potkat vždy ve vzpřímené pozici a v dolní pozici výpadů – u dotyku kolene země. Pro platné opakování ve vzpřímené poloze je nutné mít dopnutá kolena, kyčle a napnutou paži v rovině těla, obě chodidla na stejné úrovni vedle sebe. Je povinné střídat nohy do každého výpadu (alternating).

Atlet si nesmí druhou rukou jakkoliv pomoci dotykem těla či jednoručky. Není nutné, aby atleti pracovali stejnou nohou současně. Zahození jednoručky z polohy od kolen a výše je zakázáno! Jednoručky nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování.

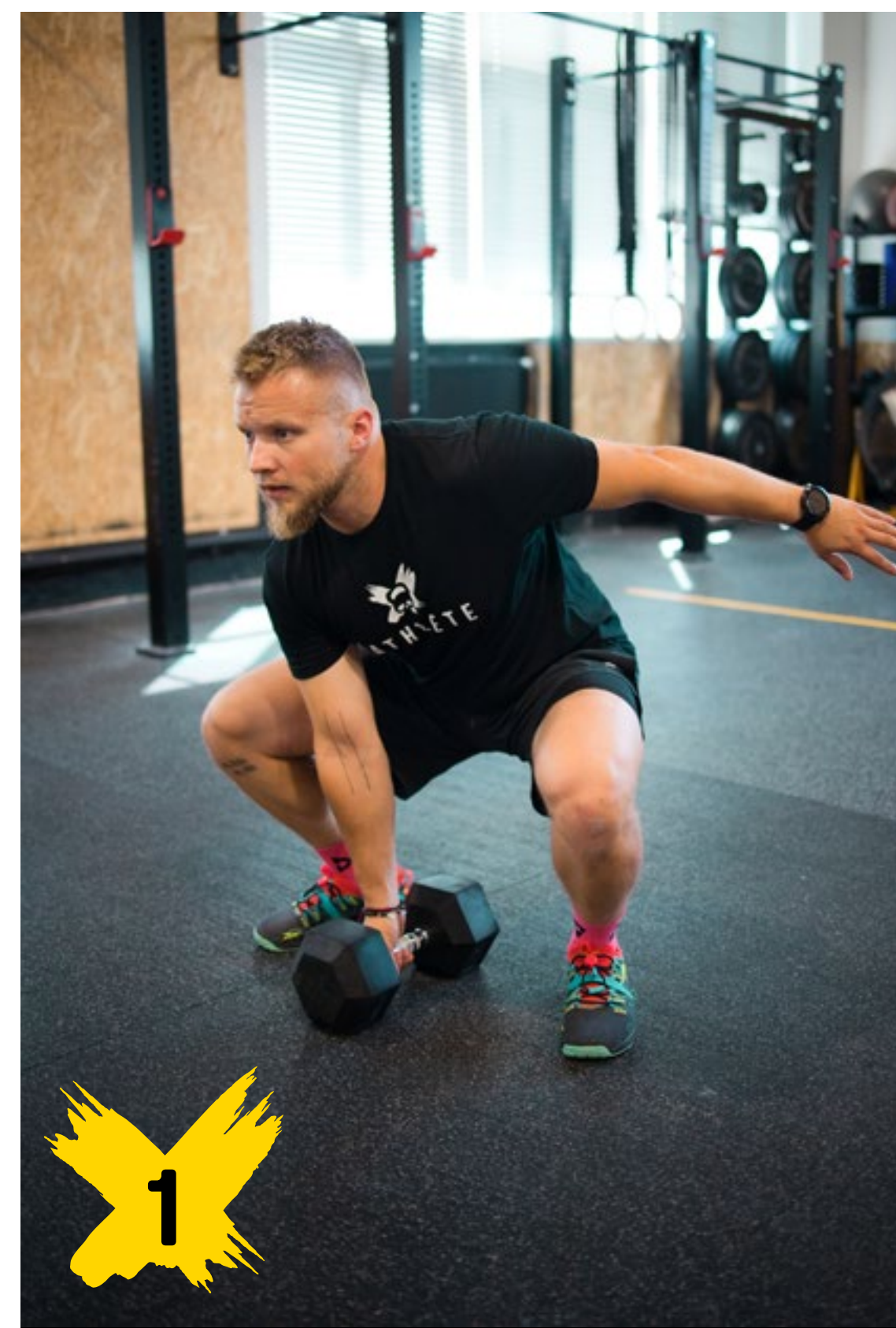


1-ARM DB G2OH

Dumbbell (jednoručka) začíná na zemi. Atlet jednou ruku dostává nad hlavu do stabilní overhead pozice. Pro platné opakování musí být v plné extenzi, propnutá kolena, kyčle, ruka s jednoručkou v jedné linii s tělem. Zamknutá ruka s jednoručkou v overhead pozici musí být kolmo k zemi. Je dovolená jakákoliv technika jak dostat jednoručku na hlavu - trhem (snatch) nebo přemístění na rameno a výrazem (clean & jerk).

Atlet si nesmí jakkoliv pomoci druhou rukou (např. zapření rukou o koleno, dopomoc druhou rukou při výrazu jednoručky). Poté atlet může začít další opakování, kdy další opakování začíná dotykem země - obě hlavy jednoručky se musí dotknout země zároveň mezi každým opakováním. Atlet může střídat ruce dle potřeby, pouze při pohybu dolů, nikoliv nahoru.

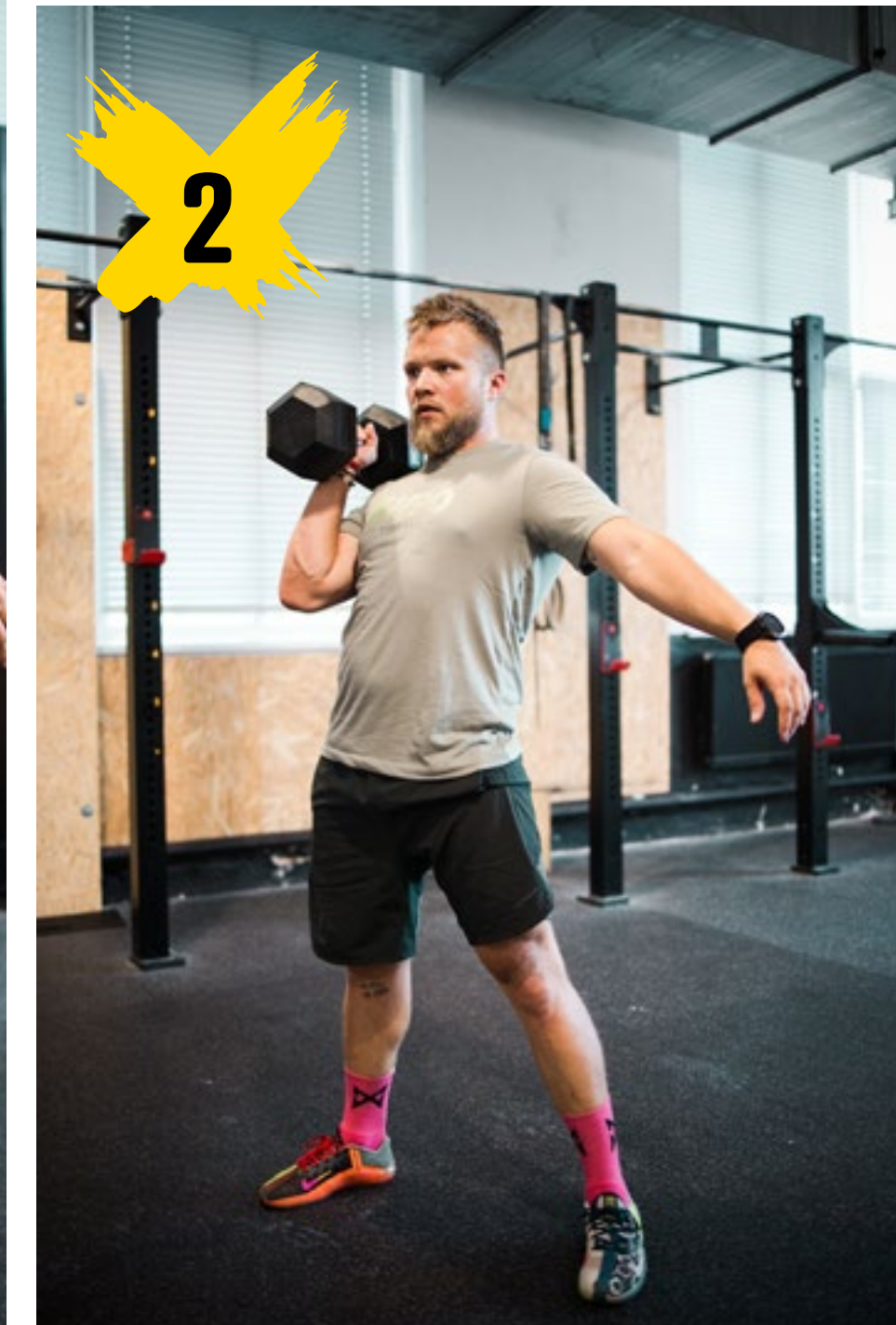
Zahození jednoručky z polohy od kolen a výše je zakázáno! Jednoručky nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování.



1-ARM HANG DB CLEAN & JERKS

Atlet musí s činkou dojít nejprve do plné extenze (dopnutá kolena, kyčle), poté trhají činku jedním pohybem z hang pozice (kdekoliv nad zemí) na rameno. V hang pozici musí mít atleti napnutý loket ruky, ve které drží jednoručku. V pozici na rameni se jednoručka musí dotknout ramene, dále pokračují atleti s jednodučkou do overhead pozice – kde musí být plná extenze kolenou, kyčlí a loktu a jednoručka musí být v jedné přímce s tělem nad hlavou. Je zakázáno jednoručku opírat o rameno ve vertikální poloze (čili oběma hlavami v jedné přímce s tělem) a tím zkracovat rozsah pohybu. Výměna DB je možná kdekoliv při pohybu směrem dolu při splnění všech standardů.

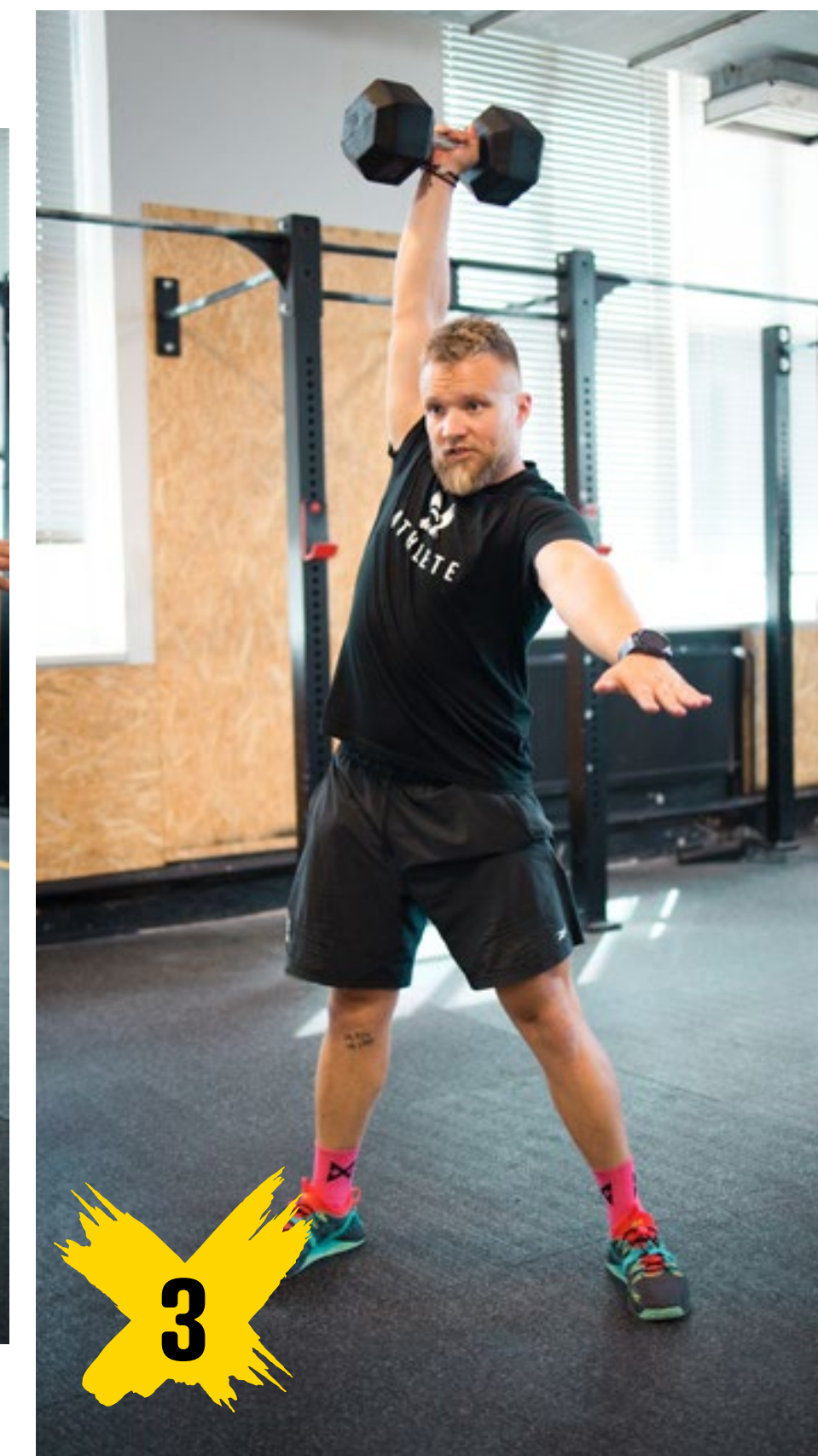
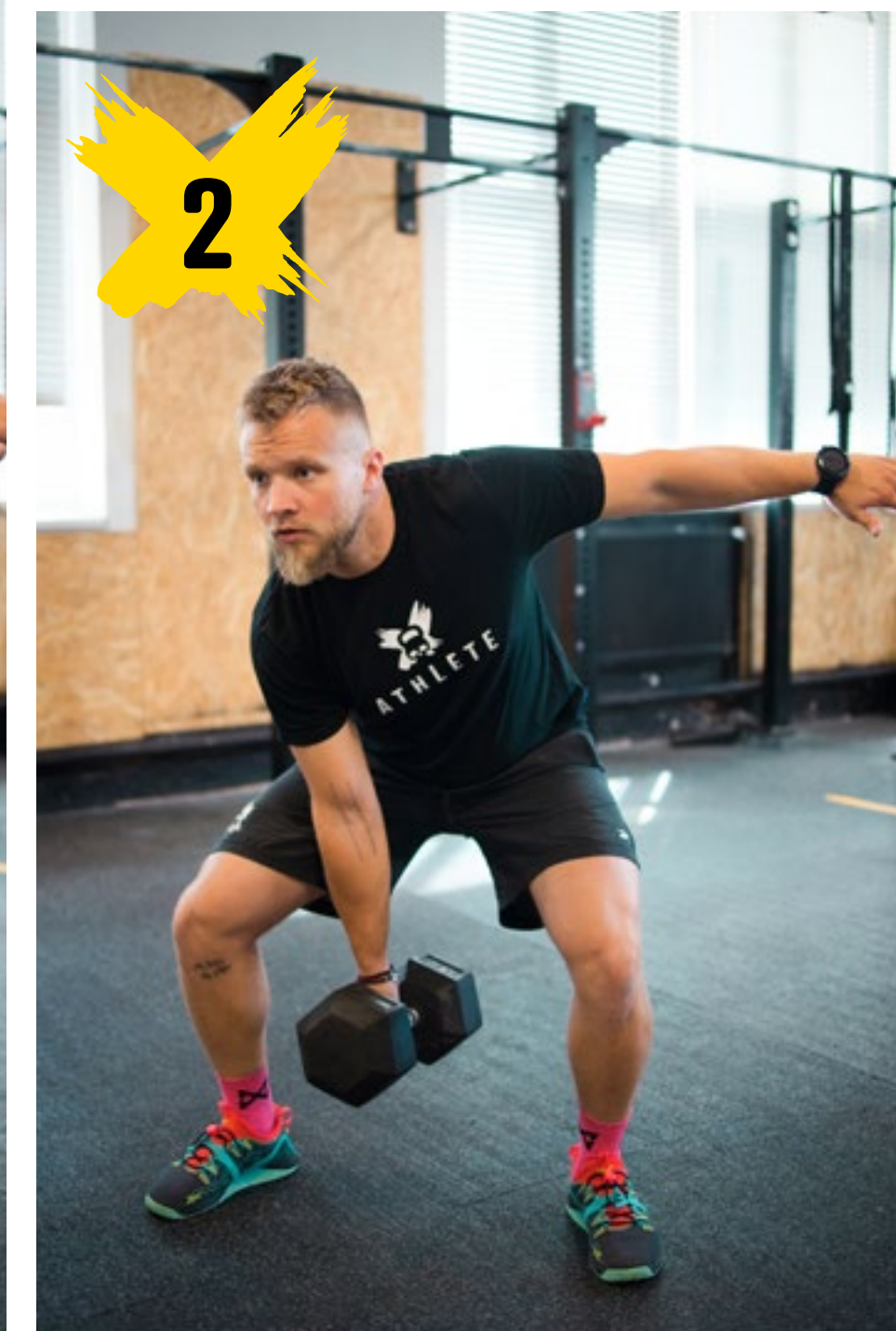
Volná (nepracovní) ruka se nesmí nijak dotýkat těla ani jednoručky, je povoleno si jednoručku zpracovat druhou rukou při pohybu dolů z pozice overhead do pozice na rameno. Zahození jednoručky z polohy od kolen a výše je zakázáno! Jednoručky nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování.



1-ARM 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.



OH PLATE HOLD

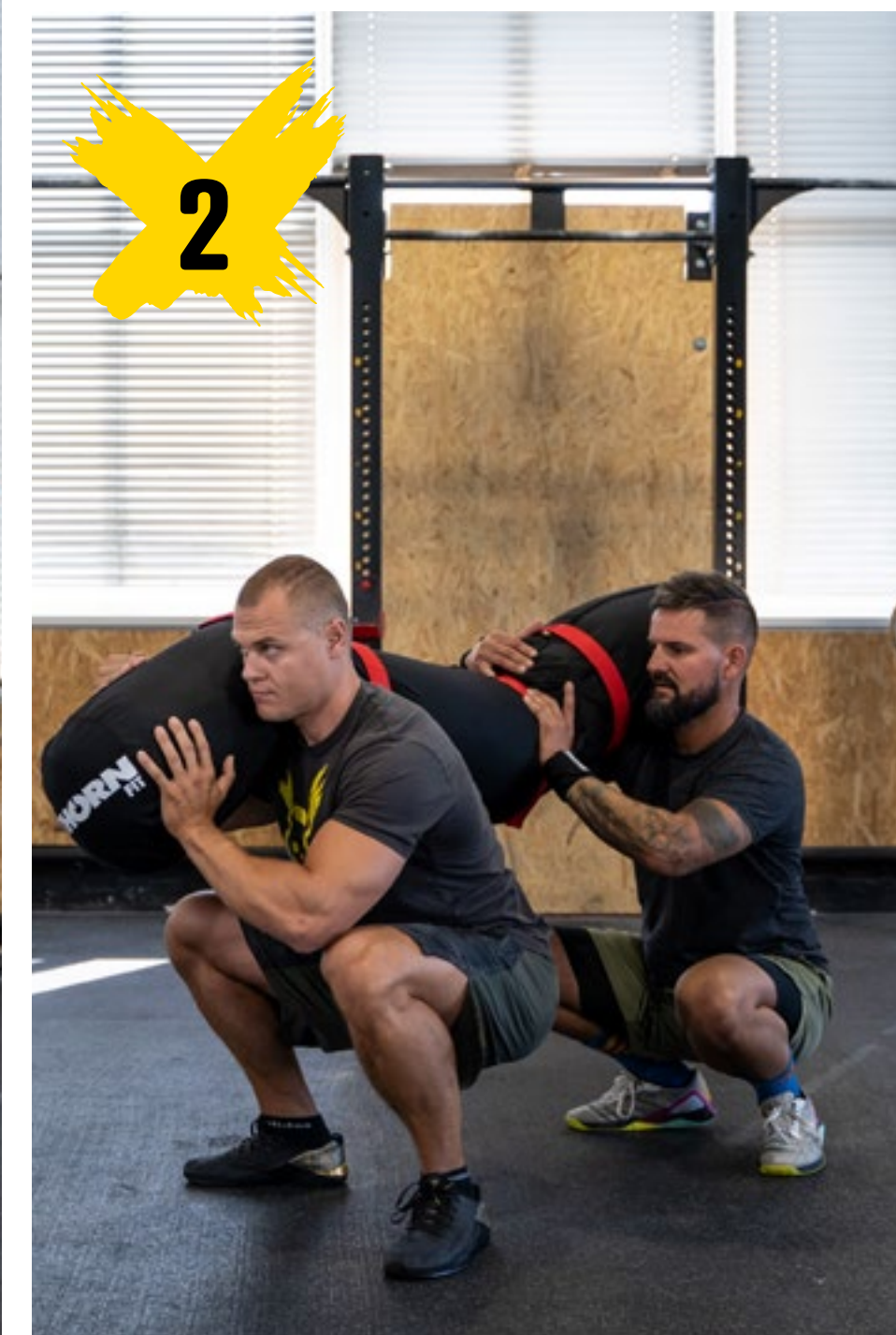
Atlet jakýmkoliv způsobem dostává kotouč nad hlavu. Atlet drží kotouč oběma rukama přímo nad hlavou a to jakýmkoliv způsobem za předpokladu, že se žádná část kotouče nedotýká hlavy nebo jiné části těla.



PARTNER WORM THRUSTERS

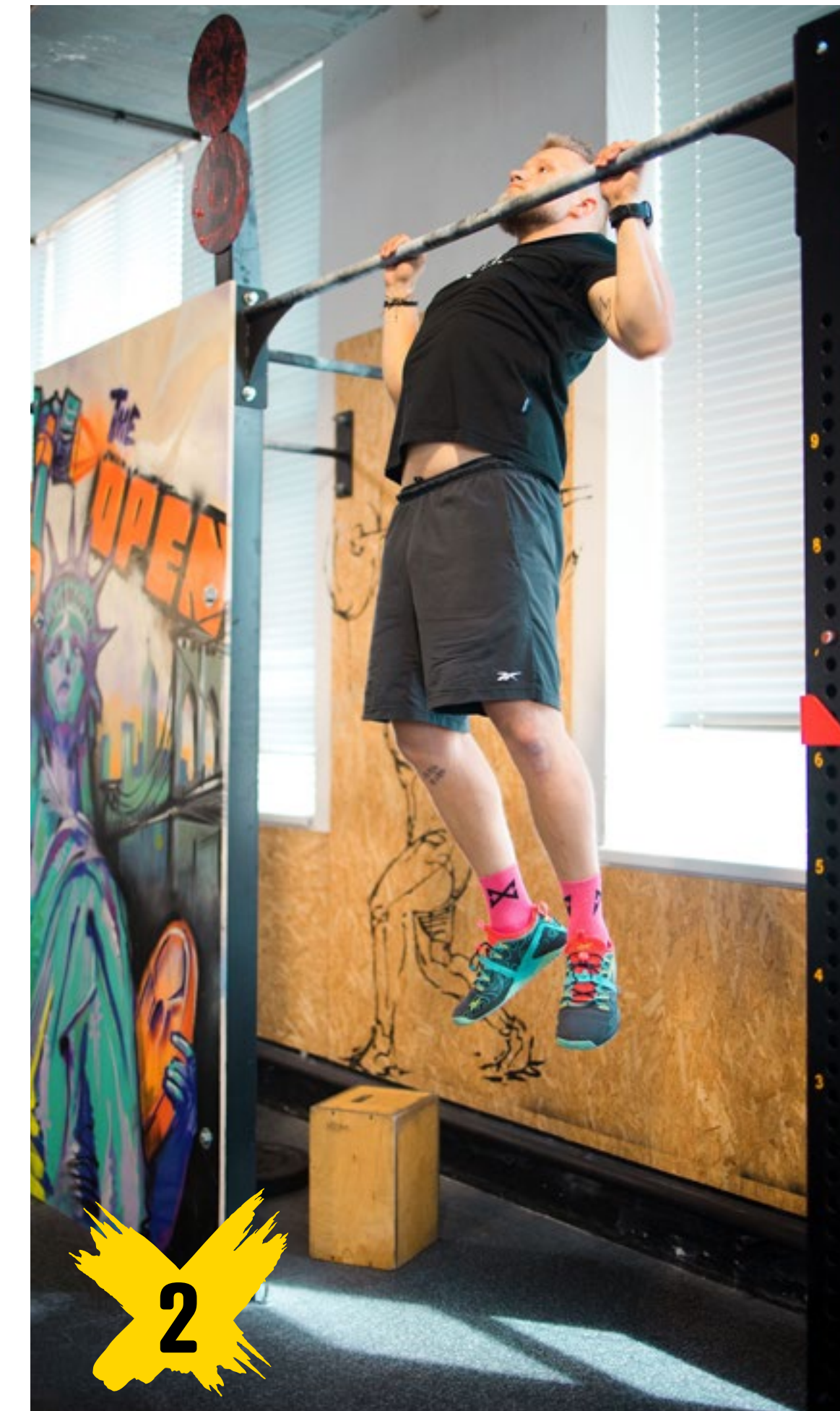
Worm začíná na zemi. Atleti worm jakýmkoliv způsobem dostávají na rameno. Přemístího ho oba ze stejné strany na rameno. Před prvním opakováním musí atleti projít plnou extenzí kolen a kyčlí. Následně zahajují opakování, kdy provádí synchronní dřep, v dolní pozici musí dostat kyčle pod úroveň kolen. Je nutné aby se oba atleti v této pozici potkali a splnili tak požadavek na synchro dřep. Následně plynulým pohybem jdou do plné extenze v kyčlích a přehazují worm přes hlavu na druhé rameno.

Není povoleno se před přehozením přes hlavu v horní pozici zastavit. Pokud se tým zastaví, jedná se o no rep a je nutné začít znovu dřepem a provést cvik jedním plynulým pohybem na druhé rameno. Další opakování začíná na druhém rameni než předchozí rep. Pokud worm upustí, začínají na stejné straně, kde worm upustili.



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.



POWER CLEAN

Osa začíná na zemi. Atlet poté přemísťuje osu na ramena. Při přijmutí osy se atletovi nesmí dostat kyčel pod úroveň kolen (čili do dřepu). V horní pozici musí být osa ve frontrack pozici s lokty viditelně před osou. Atlet musí projít v horní pozici plnou extenzí v kolenou a kyčlích. Následně může atlet pokračovat na další opakování.

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.



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 trenažeru RowErg. Pokud mu nebude výslovně povoleno upravení/nastavení displeje RowErg, je zakázáno se displeji trenažeru 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.



SANDBAG CARRY

Sandbag začíná volně na zemi, atlet ho jakoukoliv technikou sbírá ze země a dostává do pozice Bearhug. Během nošení se ale Sandbag nesmí svojí vahou dotýkat nohou. Musí být držen rukama před sebou na prsou/břiše - a to jakýmkoliv způsobem (např. propletení prstů je povoleno). Je zakázáno mít Sandbag na rameni. Jakmile atlet začne svůj pokus a dostane se do Bearhug pozice, nesmí si atlet v průběhu pokusu Sandbag upravovat nijak v pozici dřepu, či pomocí nohy. Držení Sandbagu si atlet může upravit pouze pomocí záklonu či nadhození - stále musí být splněn standard - držení Sandbagu pouze pomocí rukou před sebou. Před zahájením pokusu, si atlet může Sandbag upravovat jakkoliv chce. Vzdálenost se měří podle vyznačených segmentů čarami na zemi.

Pokud atlet upustí Sandbag uprostřed segmentu, počítá se mu počet m, kterou ukončila čára předchozího segmentu. Pro započítání daného segmentu je potřeba dostat celou plochu nohou za konečnou čáru daného segmentu. Atlet má pouze 1 pokus.



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 (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 neo-
hrozil nebo nepřekážel ostatním atletům.



SQUAT CLEAN

Atlet začíná s činkou na zemi, poté prochází pozicí dřepu (kyčelní kloub pod úroveň kolene) a končí s činkou ve front rack pozici s dosažením plné extenze kolenní, kyčlí a loktů viditelně před osou. Atlet musí mít nad činkou kontrolu. Poté atlet pokračuje další opakování. 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.



SQUAT SNATCH

Snatch neboli trh začíná s osou na zemi. Atlet jedním plynulým pohybem zvedne osu nad hlavu do stabilní overhead pozice. Pro platné opakování musí atlet dojít v trhu nejprve do dřepu, kdy kyčle jsou pod úrovní kolen, a poté se může s osou nad hlavou dorovnat do finální pozice.

Pro platné opakování musí mít atlet v této pozici plnou extenzi v kolenou, kyčlích a loktech a mít osu kontrolovaně v přímce těla nad hlavou. Zahazování osy z overhead pozice je dovoleno, avšak vždy musí mít atlet nad osou kontrolu, tak aby neohrozil nebo nepřekážel ostatním atletům.



SYNCHRO 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. V pozici nad hlavou musí být KB dnem vzhůru. 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. Při pohybu v dolní pozici je nutné, aby kettlebell prošel svým objemem mezi nohama atleta. Mezi opakováními se kettlebell nedotýká země.

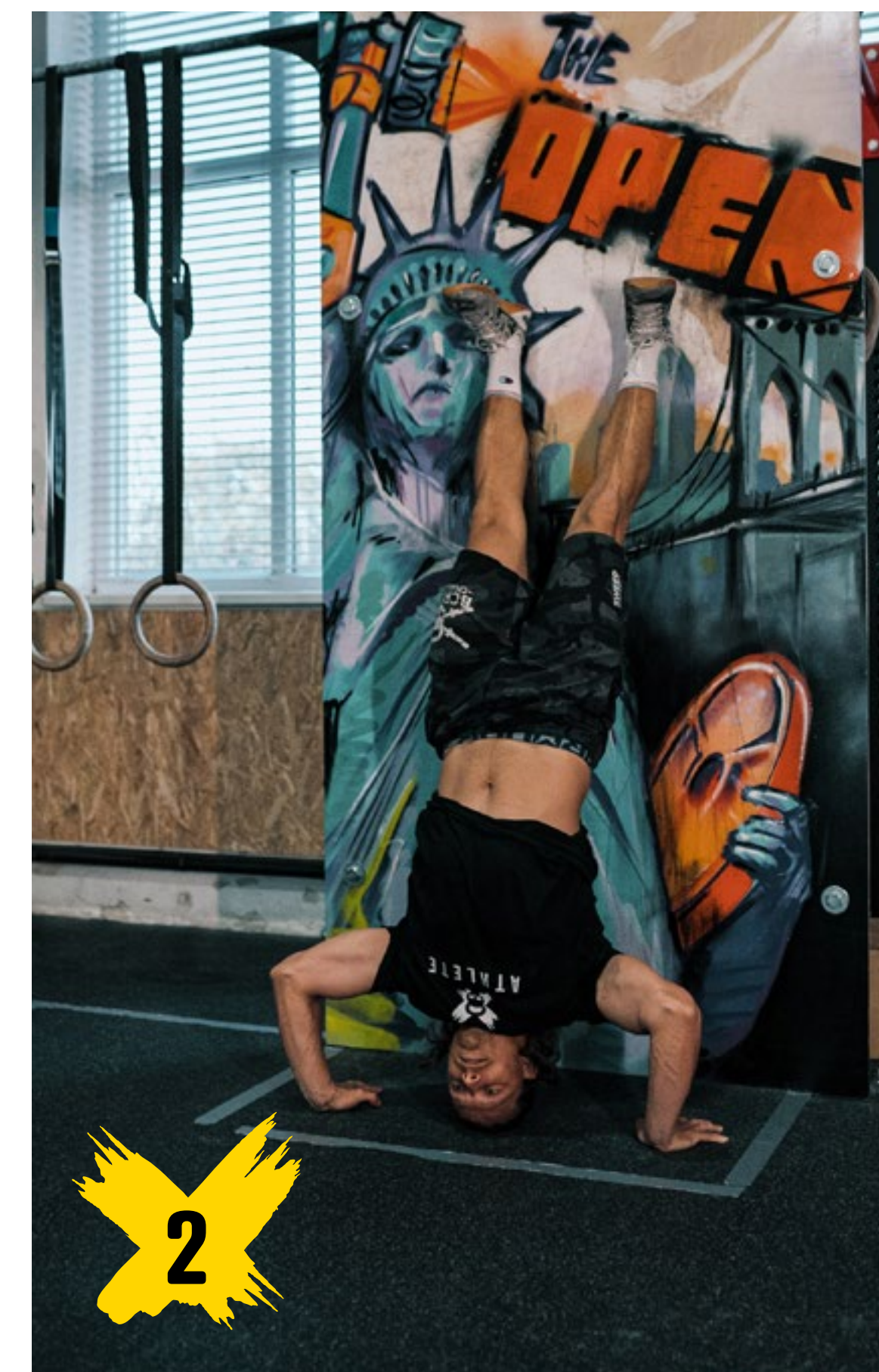
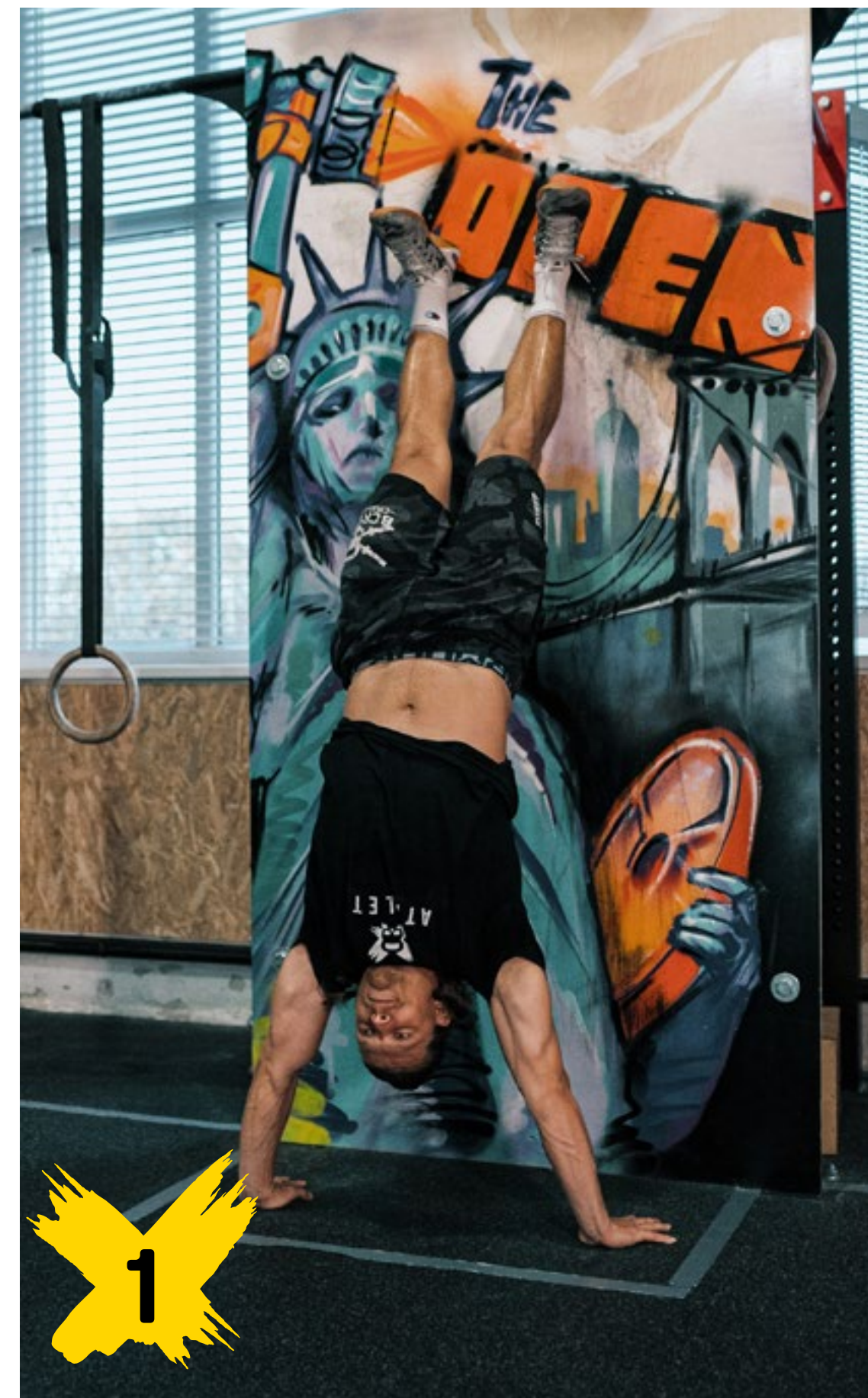
Zahození kettlebellu z jakékoliv výšky bude klasifikováno jako neplatné opakování (no rep). Aby byl cvik uznán jako synchro, atleti se musí potkat v horní pozici při plnění standardu. V dolní pozici se potkat nemusejí.



STRICT HANDSTAND PUSH UPS

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. 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. U striktní varianty HSPU není povolena technika kippu.



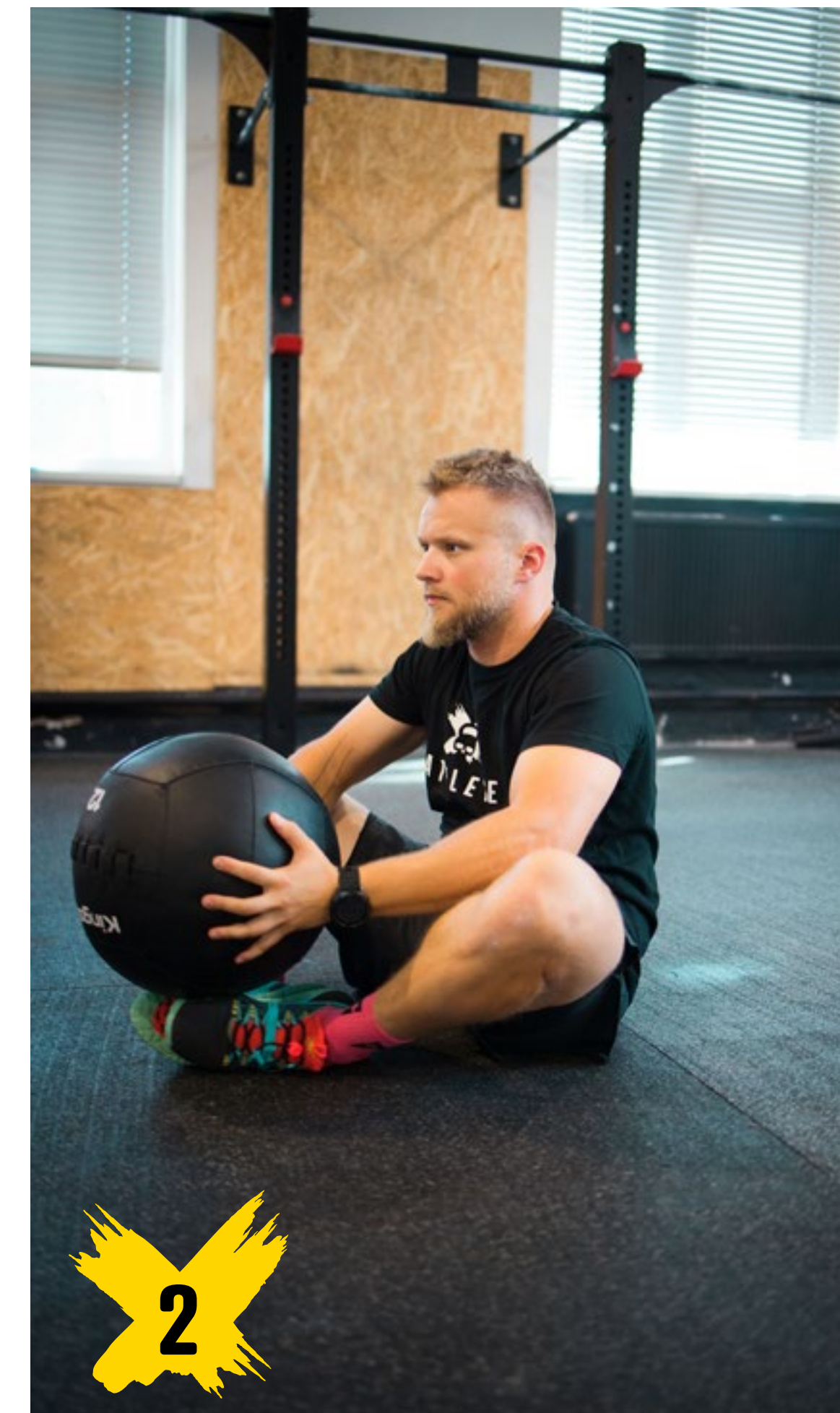
SYNCHRO BOX STEP UPS

Atleti začínají před bednou s držením KB jakýmkoliv způsobem. Následně provádějí výstup na bednu jednou nohou. Atlet se musí v horní pozici na bedně dorovnat do plné extenze, propnout kolena a kyčle, obě chodidla musí být pevně na bedně. Pro splnění synchro standardu se atleti musí potkat v horní pozici a oba musí být narovnaní. Po splnění standardu mohou atleti sestoupit z bedny dolů a začít další opakování. Při výstupu na bednu se nesmí KB dotknout vystupující nohy. Zároveň není povoleno si pomáhat do výstupu rukama opíráním o nohu.



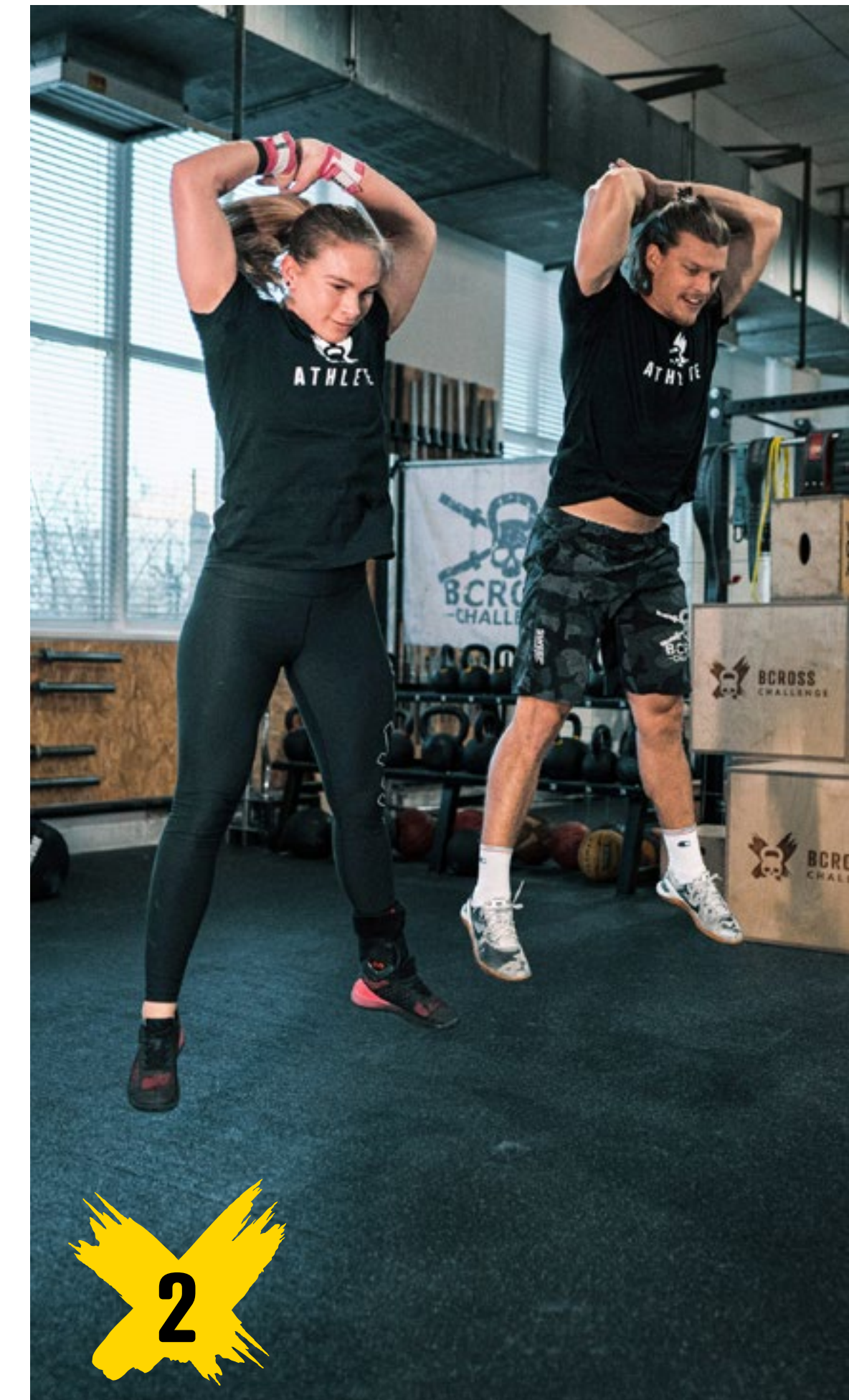
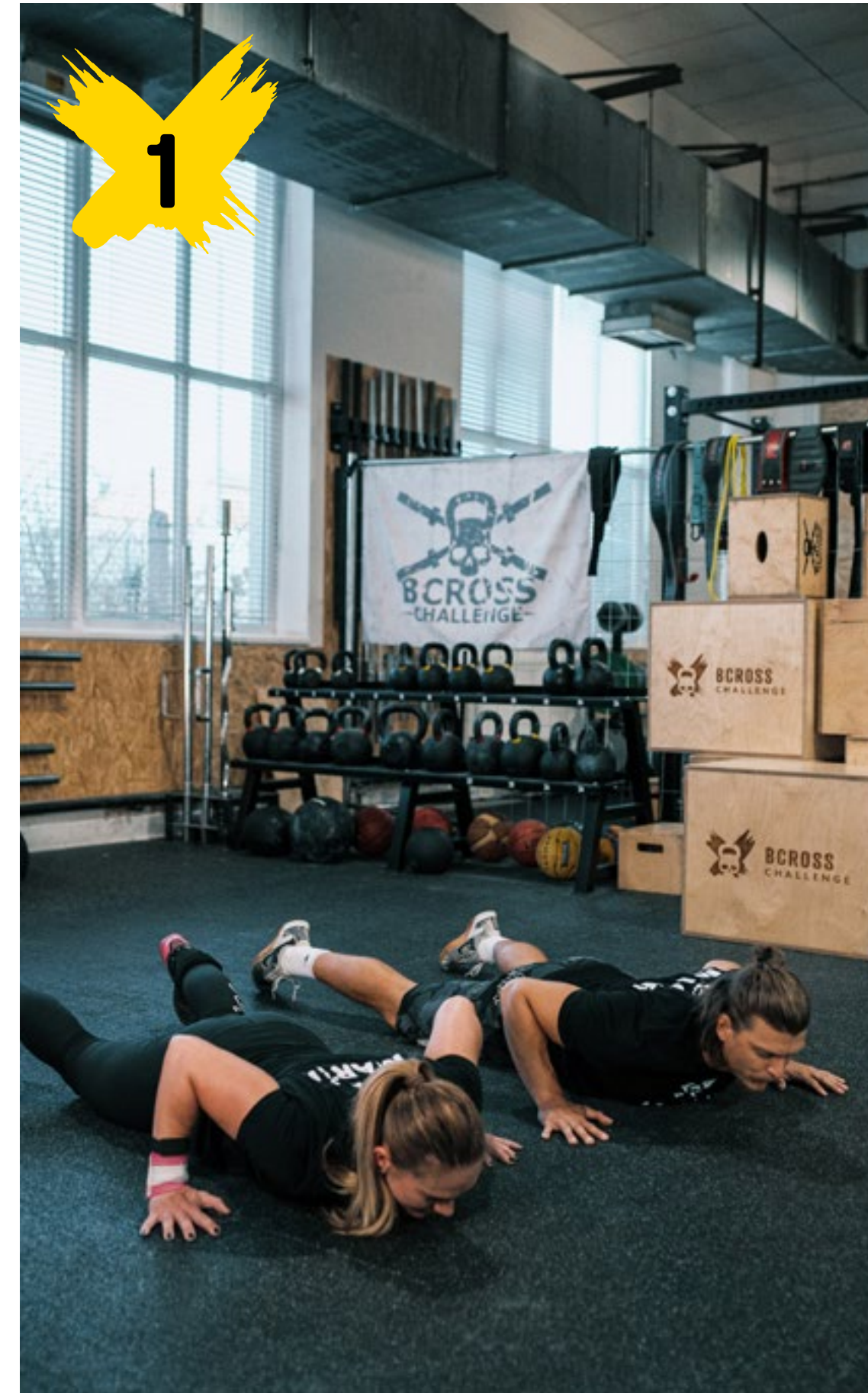
SYNCHRO BFSU WITH MB

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. Při plnění standardu sychno se atleti musí nejprve potkat v dolní pozici a to dotykem MB za hlavou, a poté v horní pozici doteku MB chodidel. Atleti na sebe mohou v daných pozicích 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 FACING BURPEE OVER WORM

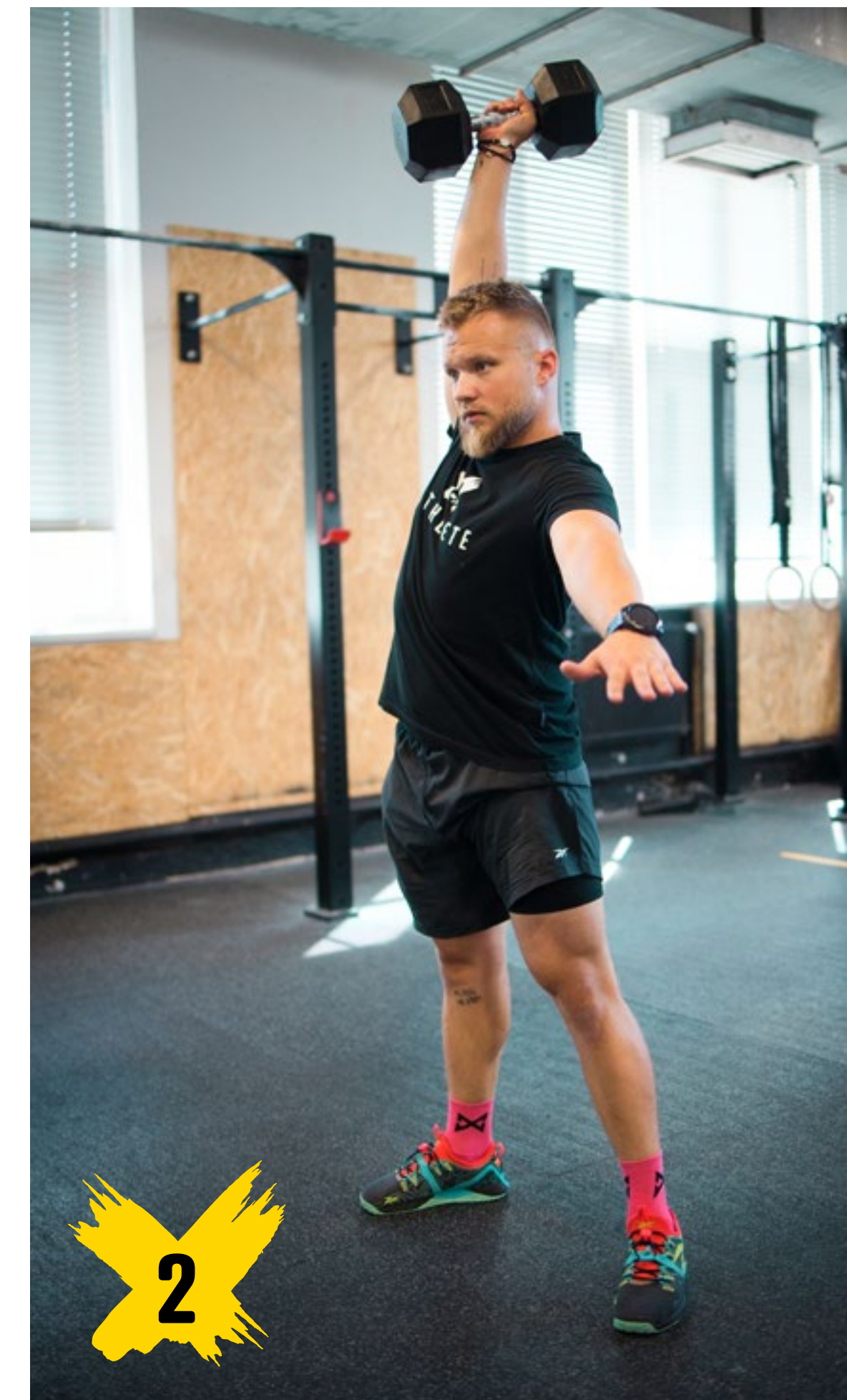
Atleti se libovolným způsobem dostávají ze stoje do lehu - s hrudníkem a stehny v dotyku se zemí. Atleti se musí setkat při splnění standardu v poloze v lehu (mohou zde na sebe počkat). Z lehu se atleti dostávají opět libovolným způsobem do plné extenze v kolenou a kyčlích a tělem (včetně hlavy) v jedné přímce. Poté viditelně synchronně přeskakují worm, kdy odraz je z obou nohou zároveň.



SYNCHRO DB SNATCHES

Atleti začínají s činkou na zemi s dotykem obou hlav jednoručky, poté trhají činku jedním pohybem do overhead pozice. V overhead pozici musí být plná extenze v kolenou, kyčlích a loktech s činkou nad hlavou s jedné přímce s tělem. Atleti se pro plnění synchro standardu musí potkat v horní pozici, (mohou na sebe počkat) poté se vrací s jednoručkou zpět na zem, kde se opět musí společně potkat při dotyku obou hlav jednoručky (nebo na sebe počkat). Poté lze pokračovat na další opakování. Výměna DB je možná kdekoliv při pohybu jednoručky směrem na zem.

Volná (nepracovní) ruka se nesmí nijak dotýkat těla ani jednoručky. Zahození jednoručky z polohy od kolen a výše je zakázáno! Jednoručky nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování.



SYNCHRO GOBLET SQUATS

Atlet musí držet kettlebell vždy oběma rukama před sebou, objemem koule maximálně ve výšce klíčních kostí. Kettlebell je zakázáno opírat o ramena. Atleti před zahájením opakování musí nejprve projít plnou extenzí těla (extenze kolen, kyčlí a tělem v jedné přímce) a držet kettlebell dle standardu. Následně začínají první opakování, kdy v dolní pozici musí dosáhnout dostatečnou hloubkou dřepu (kyčel se musí dostat pod úroveň kolen).

V této pozici se musí pro splnění synchro standardu potkat (případně na sebe počkat). Následně jdou nahoru do plné extenze (extenze kolen, kyčlí a tělem v jedné přímce). V této pozici se musí opět potkat pro splnění synchro standardu.



SYNCHRO HANG DB CLEAN & JERKS

Atleti musí s činkou dojít nejprve do plné extenze (dopnutá kolena, kyčle), poté trhají činku jedním pohybem z hang pozice (kdekoliv nad zemí) na rameno. V hang pozici musí mít atleti napnutý loket ruky, ve které drží jednoručku. V pozici na rameni se jednoručka musí dotknout ramene, dále pokračují atleti s jednodučkou do overhead pozice – kde musí být plná extenze kolenou, kyčlí a loktu a jednoručka musí být v jedné přímce s tělem nad hlavou.

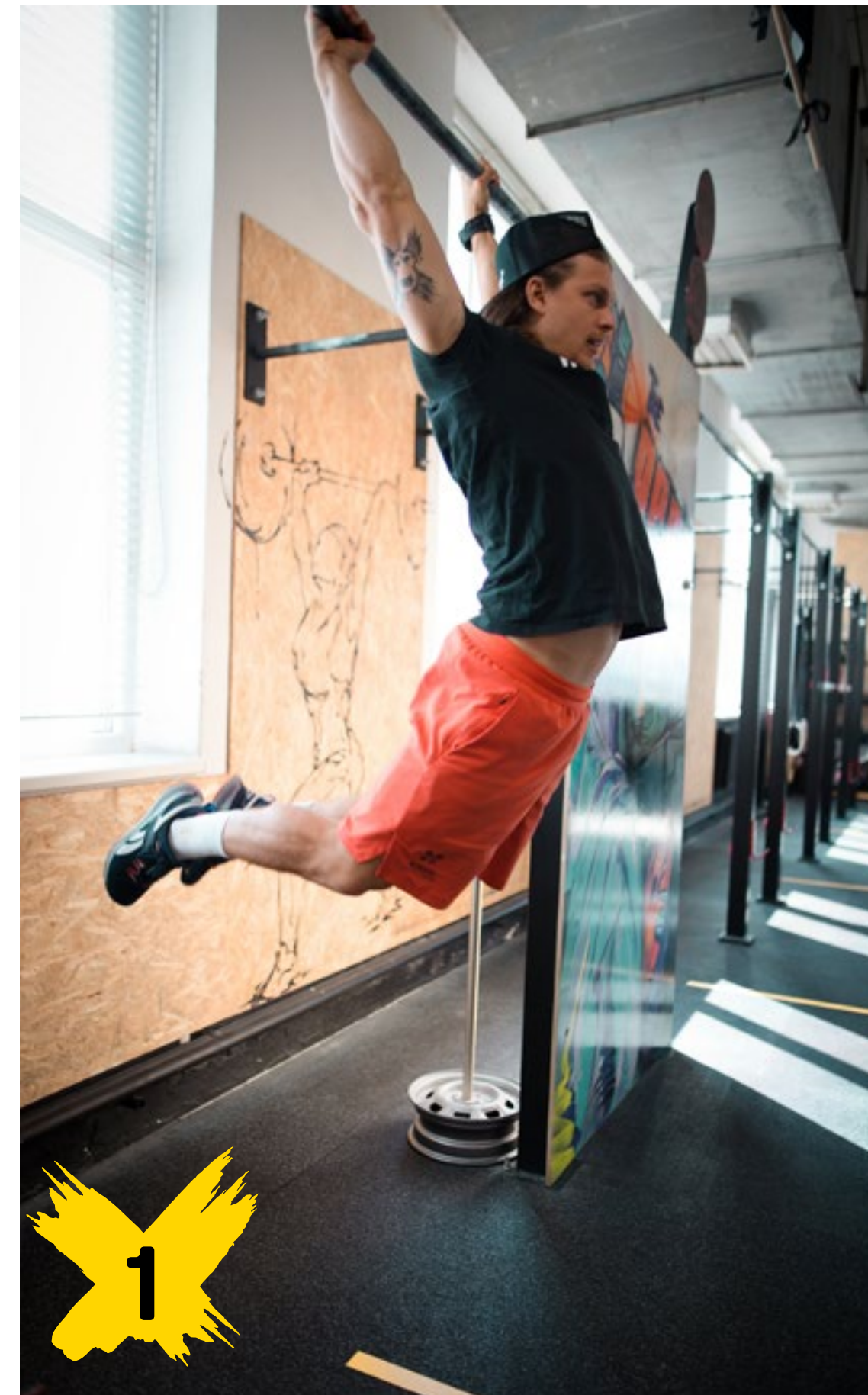
Je zakázáno jednoručku opírat o rameno ve vertikální poloze (čili oběma hlavami v jedné přímce s tělem) a tím zkracovat rozsah pohybu. Pro splnění synchro standardu se atleti musí potkat (případně na sebe počkat) v pozici nad hlavou při splnění všech standardů. Atleti se tedy nemusí synchronně potkat na rameni ani v pozici hangu. Výměna DB je možná kdekoliv při pohybu směrem dolu při splnění všech standardů. Volná (nepracovní) ruka se nesmí nijak dotýkat těla ani jednoručky, je povoleno si jednoručku zpracovat druhou rukou při pohybu dolů z pozice overhead do pozice na rameno.

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



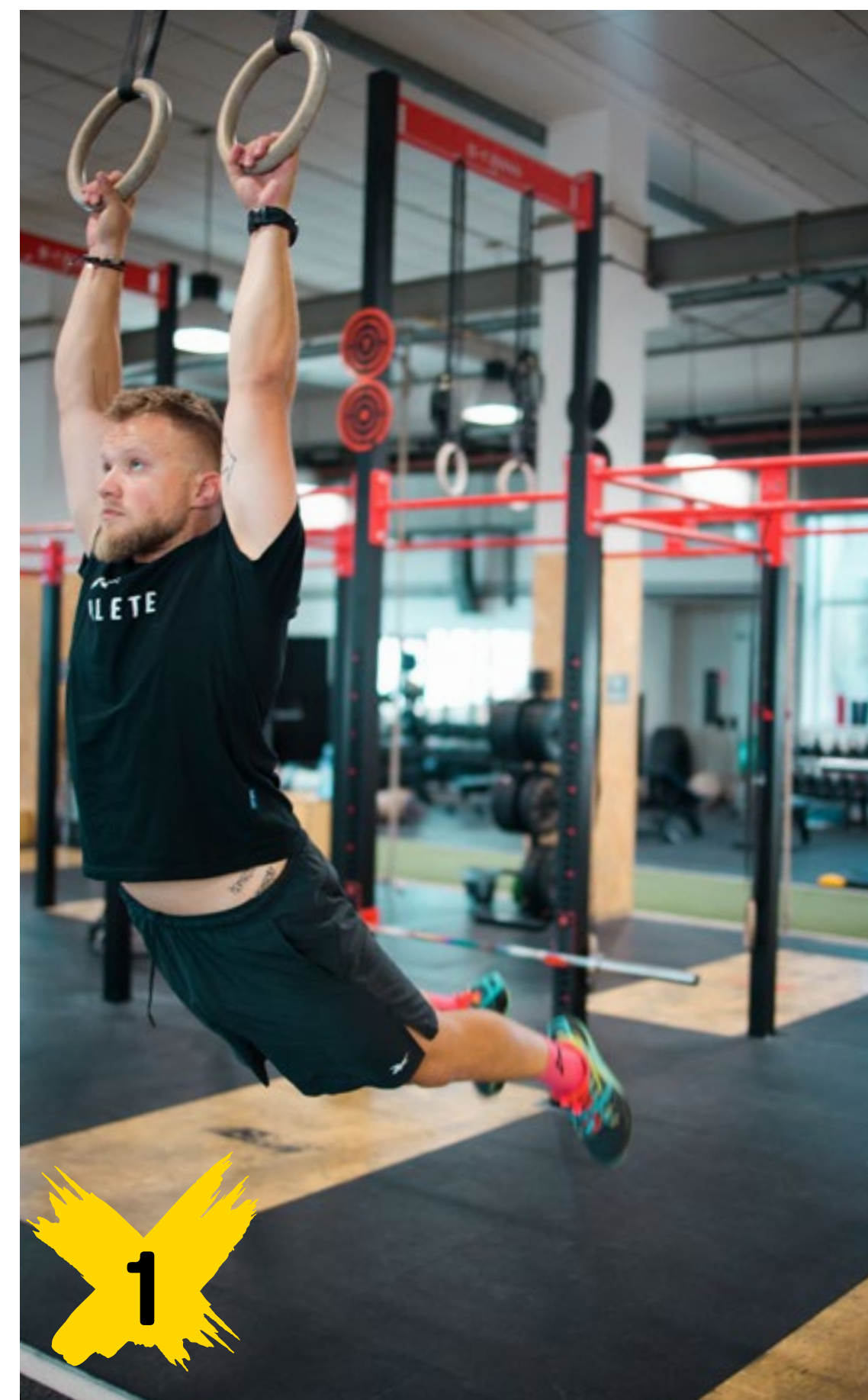
TOES TO BAR

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.



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, mozolníky či jiné pomůcky k ochraně rukou jsou povoleny. Není povoleno pomůcky kombinovat.



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.



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.

