



**STARTUP**

*GAMES*

STANDARDS

RULEBOOK .....	1
VYHRAZENÁ PRÁVA .....	5
WORKOUTS + FLOWS .....	7
AREÁL .....	32
STANDARDS .....	35
SPONZOŘI .....	58

# 01 RULEBOOK



## BRIEFING

Atleti a týmy budou informováni o workoutech prostřednictvím briefingu přes oficiální účty na sociálních sítích a distribucí dokumentu standardů mezi atlety.

Je odpovědností každého atleta a týmu se účastnit briefingu nebo se seznámit se standardy prostřednictvím příslušných dokumentů.

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

## DALŠÍ

Pro manipulaci s osami platí zákaz odhození za sebe! Atlet vždy musí dostat činku po úspěšném opakování před sebe.

Pokud není určeno jinak, pro všechny workouty platí, že pokud atlet nestihne dokončit workout **v časovém limitu, výsledkem je čas Time Capu + 1 sec za každé nedokončené opakování.**

## 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, na základě vyvolání začátku heatu pořadatelem.  
**!!! Pokud se závodník dostaví na seřadiště či na závodní plochu po startu workoutu, jeho skóre bude 0.!!!**
- Dodržovat standardy, řídit se pokyny judge, head judge i pořadatelů.
- Pro platný výsledek workoutu je atlet povinen potvrdit výsledek svým podpisem a to neprodleně po dokončení daného workoutu.
- Pokud atlet s výsledkem nesouhlasí, atlet může podat námitku hlavnímu rozhodčímu, a to nejpozději do 30 minut po skončení daného workoutu. V případě

podpisu skóre karty nebude brán zřetel protest později než 30 minut po konci daného workoutu.

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

- Vzpěračský pás, mozolníky, vlastní švihadlo, bandáže, magnézium
- Mezi zakázané vybavení mimo jiné patří: trhačky, tejpování hrazdy.
- Povinné vybavení je obuv.
- Na plavecký workout je povoleno použít plavecké brýle, špunty do uší, kolíček na nos, plaveckou čepici. Je zakázáno využívat neopren, nebo plavky pomáhající atletu nadnášet, zároveň jsou zakázány ploutve a placky na nohy a ruce a jiné pomůcky, které by atletovi pomáhali v nadnášení či rychlosti.
- Na běžecký workout je zakázáno vyžítí bot s kolečky a jiných nestandardních pomůcek pro běh.
- Pořadatel/Head Judges si vyhrazují právo zakázat využití určitých pomůcek na určité workouty na místě.

02

VYHRAZENÍ  
PRÁVA



**© 2024 BCROSS CHALLENGE. Všechna práva vyhrazena.**

Jakákoliv část tohoto dokumentu nesmí být užitá (zejm. kopírována, zveřejňována, šířena či jinak reprodukována) bez

předchozího písemného udělení oprávnění k užití autorského díla ze strany Bcross Challenge, s. r. o. Užitím autorského

díla bez předchozího písemného udělení oprávnění k takovému užití je nezákonným jednáním, jímž se vystavujete riziku postihu dle příslušných právních předpisů.

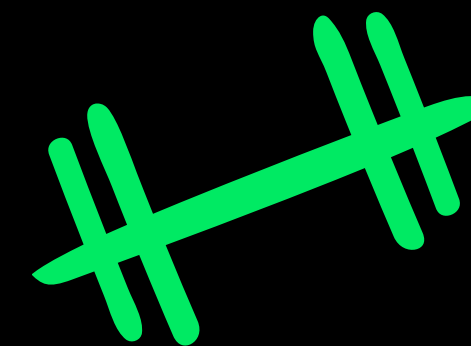


03

WORKOUTS

+

FLOWS



# A ADVANCED

MEN INDIVIDUAL



## FOR TIME:

- 21 Double DB Front Squats 2x 22,5 kg
- 9 Bar Muscle Ups
- 15 Double DB Front Squats 2x 22,5 kg
- 15 Chest To Bar Pull Ups
- 9 Double DB Front Squats 2x 22,5 kg
- 21 Toes To Bars



## TIME CAP:

7 min



## FLOW

**Tento workout je na čas** – s time capem 7 minut. **Všechny cviky v tomto workoutu jsou prováděny čelem k tribuně.** Workout začíná na stanoveném místě a na znamení "GO!" začíná workout 21 Double DB Front Squats. Poté se atlet přesouvá k hrazdě, kde provádí čelem k divákům 9 Bar Muscle Ups. Poté se přesouvá opět zpět k jednoručkám, kde provádí 15 Double DB Front Squats. Následuje 15 Chest To Bar Pull Ups, poté 9 Double DB Front Squats a 21 Toes To Bars. Workout končí došlápnutím oběma chodidly za cílovou čáru.

WOD 1  
"GRIP & RIP"

WORKOUTS + FLOWS



**FOR TIME:**

- 21 Goblet Squats 22,5/15 kg
- 10 Toes To Bars
- 15 Goblet Squats 22,5/15 kg
- 20 Pull Ups
- 9 Goblet Squats 22,5/15 kg
- 30 V-Ups



**TIME CAP:**

6 min



**FLOW**

Tento workout je na čas - s time capem 6 minut. **Všechny cviky v tomto workoutu jsou prováděny čelem k tribuně.** Workout začíná na stanoveném místě a na znamení "GO!" začíná workout 21 Double DB Front Squats. Poté se atlet přesouvá k hrazdě, kde provádí čelem k divákům 10 Toes To Bars. Poté se přesouvá opět zpět k jednoručkám, kde provádí 15 Double DB Front Squats. Následuje 20 Pull Ups (čelem k divákům), poté posledních 9 Double DB Front Squats. Workout je zakončen 30 V-Ups. Workout končí došlápnutím oběma chodidly za cílovou čáru.

WOD 1  
"GRIP & RIP"

**FOR TIME:**

- 30 S3 Double DB Front Squats
- 20 S2 Bar Muscle Ups
- 30 S3 Double DB Front Squats
- 40 S2 Chest To Bar Pull Ups
- 10 S3 Double DB Front Squats
- 60 S2 Toes To Bars

S2 = synchro, any 2 athletes

S3 = all 3 athletes, standing in one line

**TIME CAP:**

11 min

**WEIGHT OF DB'S:**

22,5/15 kg

**FLOW**

Tento workout je na čas - s time capem 11 minut. **Všechny cviky v tomto workoutu jsou prováděny čelem k tribuně.** Workout začíná na stanoveném místě a na znamení "GO!" začíná workout 30 Synchro Double DB Front Squats – synchro práce ve 3. Atleti musí stát dle standardu v jedné lajně jedním směrem za sebou. Poté se atleti přesouvají k hrazdě, kde provádí čelem k divákům 20 Synchro Bar Muscle Ups (synchro ve 2), třetí atlet má rest. Poté se přesouvají opět zpět k jednoručkám, kde provádí 30 Synchro Double DB Front Squats (ve 3). Následuje 40 Synchro Chest To Bar Pull Ups (čelem k divákům), poté posledních 10 Synchro Double DB Front Squats (ve 3). Workout je zakončen 60 Synchro Toes To Bars (čelem k divákům).

**Pokud hlavní rozhodčí určí cílovou čáru workoutu – je nutné za ni doběhnout pro započítání** konečného času, a to všemi členy týmu. Čas se určuje podle posledního z atletů, který se na dané místo dostal.

# WOD 1

"GRIP & RIP"

**FOR TIME:**

- 30 S3 Goblet Squats
- 20 Toes To Bars (+ 2 athletes Hang on Bar)
- 20 S3 Goblet Squats\*
- 40 Pull Ups (+ 2 athletes Hang on Bar)
- 10 S3 Goblet Squats\*
- 60 V-Ups (+ 2 athletes Double DB Front Rack Hold)

S3 = all 3 athletes, any position

**TIME CAP:**

11 min

**WEIGHT OF DB'S:**

22,5/22,5/15 kg

**FLOW**

Tento workout je na čas - s time capem 11 minut. Všechny cviky v tomto workoutu jsou prováděny čelem k tribuně. Workout začíná na stanoveném místě a na znamení "GO!" začíná workout 30 Synchron Goblet Squats - synchron práce ve 3. Atleti musí stát dle standardu v jedné lajně jedním směrem za sebou. Poté se atleti přesouvají k hrazdě, kde provádí čelem k divákům 20 Toes To Bars. Druzí 2 atleti z týmu musí být ve visu na hrazdě, jinak nebudou opakování Toes To Bar počítány. Poté se přesouvají opět zpět k jednoručkám, kde provádí 30 Synchron Goblet Squats (ve 3). Následuje 20 Pull Ups (čelem k divákům) + opět musí druzí 2 atleti viset na hrazdě. Poté následuje posledních 10 Synchron Goblet Squats (ve 3). Workout je zakončen 60 V-Ups + druzí 2 atleti musí být v pozici Double DB Front Rack Hold dle platného standardu. Pokud hlavní rozhodčí určí cílovou čáru workoutu – je nutné za ni doběhnout pro započítání konečného času, a to všemi členy týmu. Čas se určuje podle posledního z atletů, který se na dané místo dostal.

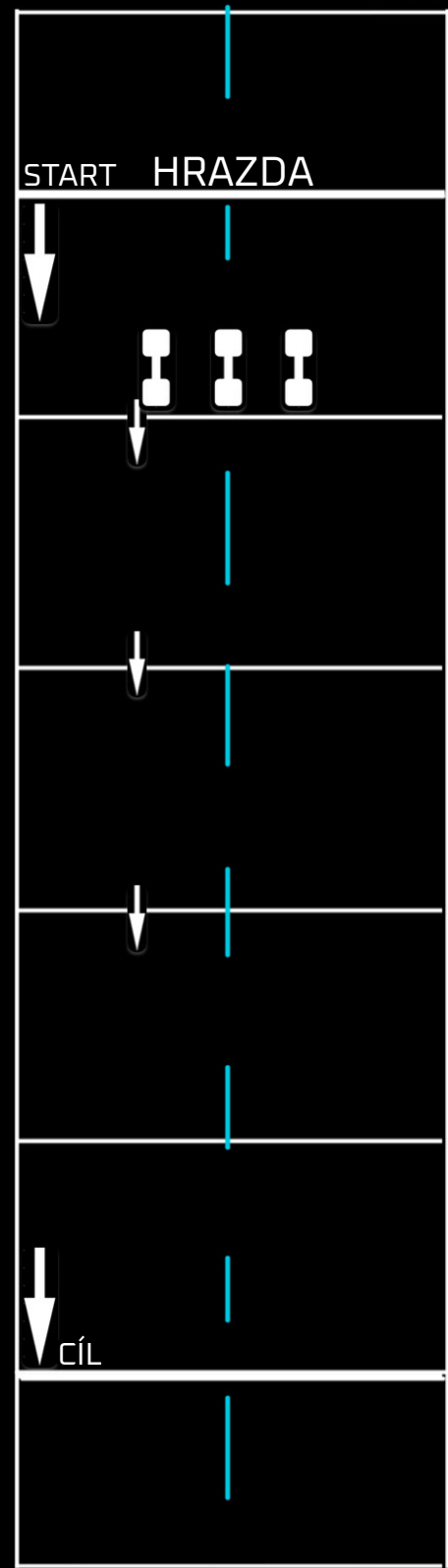
# WOD 1

"GRIP & RIP"

# WOD 1

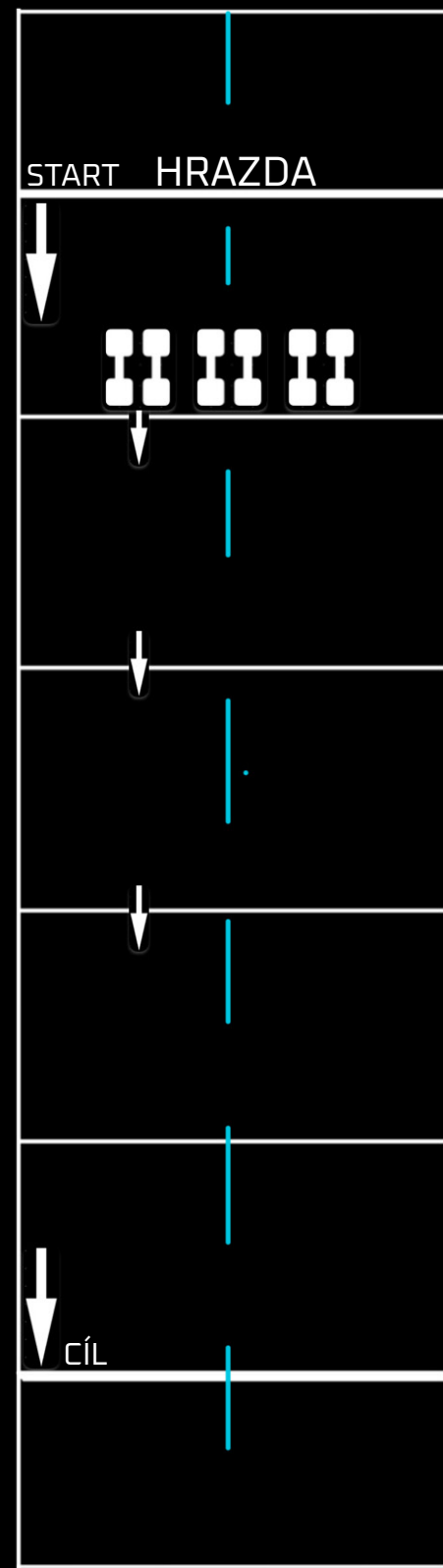
"GRIP & RIP"

## TEAM SPORT



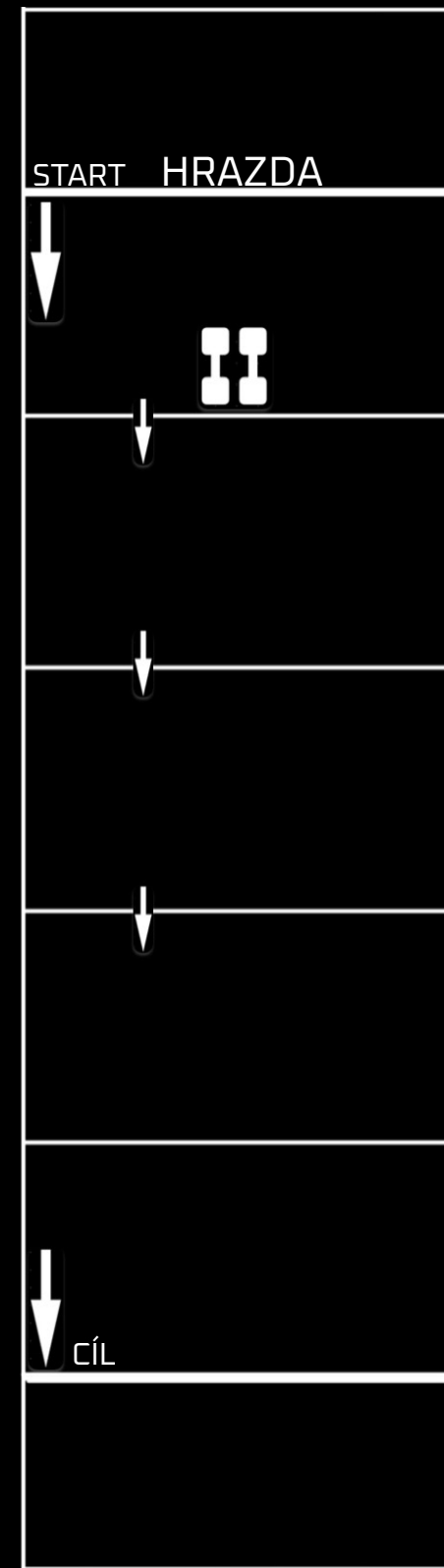
10:00-10:45

## TEAM AD



11:00-11:30

## AD/IND SPORT



12:00-14:10

# A ADVANCED

MEN INDIVIDUAL



## 4 ROUNDS FOR TIME:

- 120 m Shuttle Run
- 8 m Handstand Walk (2 m UB)
- 5-4-3-2 Legless Rope Climbs



## TIME CAP:

10 min



## FLOW

Tento workout obsahuje 4 kola na čas - s time capem 10 minut. Workout začíná na stanoveném místě a na znamení "GO!" začíná workout 120 m Shuttle Run dle platných standardů. Následuje 8 m Handstand Walk. Minimálně 2 m (segment označený čárami) musí být provedeny unbroken. Poté se atlet přesouvá na lano, kde provede 5 Legless Rope Climb, dotyk konstrukce. Poté začíná druhé kolo opět 120 m Shuttle Run, 8 m HSW a 4 Legless Rope Climb. Třetí kolo se skládá z 120 m Shuttle Run, 8 m HSW a 3 Legless Rope Climb. Poslední kolo obsahuje 120 m Shuttle Run, 8 m HSW a 3 Legless Rope Climb. Pokud hlavní rozhodčí určí cílovou čáru - je nutné za ni doběhnout pro započítání konečného času.

WOD 2  
"MOVE YOUR BODY"

**4 ROUNDS FOR TIME:**

- 80 m Shuttle Run
- 20 m Double DB OH Carry at 2x 22,5/15 kg
- 5-4-3-2 Rope Climbs

**TIME CAP:**

10 min

**FLOW**

Tento workout obsahuje 4 kola na čas - s time capem 10 minut. Workout začíná na stanoveném místě a na znamení "GO!" začíná workout 80 m Shuttle Run dle platných standardů. Následuje 20 m Double DB OH Carry. Minimálně 2 m (segment označený čárami) musí být provedeny unbroken. Poté se atlet přesouvá na lano, kde provede 5 Rope Climb. Poté začíná druhé kolo opět 80 m Shuttle Run, 20 m Double DB OH Carry a 4 Rope Climb. Třetí kolo se skládá z 80 m Shuttle Run, 20 m Double DB OH Carry a 3 Rope Climb. Poslední kolo obsahuje 80 m Shuttle Run, 20 m Double DB OH Carry a 3 Rope Climb. Pokud hlavní rozhodčí určí cílovou čáru - je nutné za ni doběhnout pro započítání konečného času.

# WOD 2

"MOVE YOUR BODY"





#### 4 ROUNDS FOR TIME:

- 120 m S3 Shuttle Run
- 20 m Handstand Walk (2 m UB)
- 10 Legless Rope Climbs / Rope Climbs

S3 = all 3 athletes



#### TIME CAP:

13 min



#### FLOW

Tento workout obsahuje 4 kola na čas - s time capem 13 minut. Workout začíná na stanoveném místě a na znamení "GO!" začíná workout 120 m Synchro Shuttle Run dle platných standardů (synchro ve 3). Následuje 20 m Handstand Walk (vždy může pracovat jen jeden z atletů, ostatní dva mají rest). Minimálně 2 m (segment označený čárami) musí být provedeny unbroken. Pokud se atleti střídají v plnění vzdálenosti na handstand walk, další atlet začíná následujícím segmentem po již dokončeném segmentu. Na konci vzdálenosti 10m začíná další atlet novým segmentem v opačném směru. Poté se atleti přesouvají na lano, kde provedou dohromady 10 Legless Rope Climb (muži) / Rope Climb (žena). Takto tým provede 4 kola. Pokud hlavní rozhodčí určí cílovou čáru - je nutné za ni doběhnout pro započítání konečného času.

**WOD 2**  
"MOVE YOUR BODY"



#### 4 ROUNDS FOR TIME:

- 80 m S3 Shuttle Run
- 20 m S3 Double DB OH Carry at 2x 22,5/15 kg
- 8 Rope Climbs

S3 = all 3 athletes



#### TIME CAP:

13 min



#### FLOW

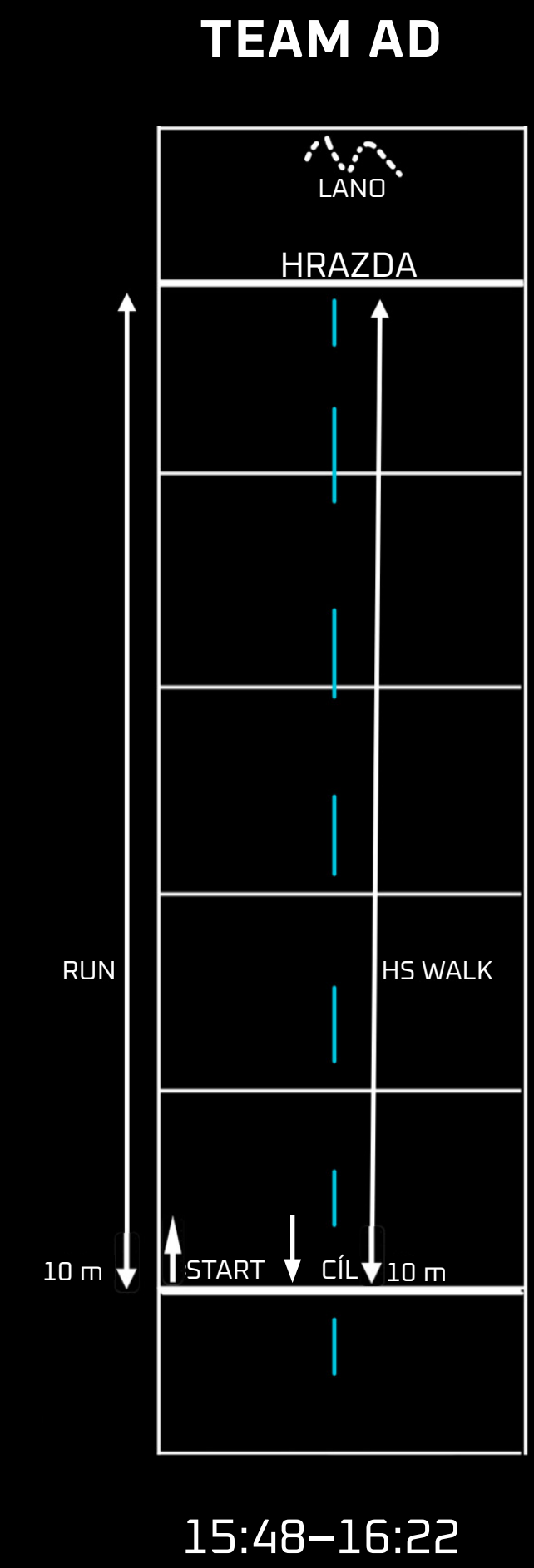
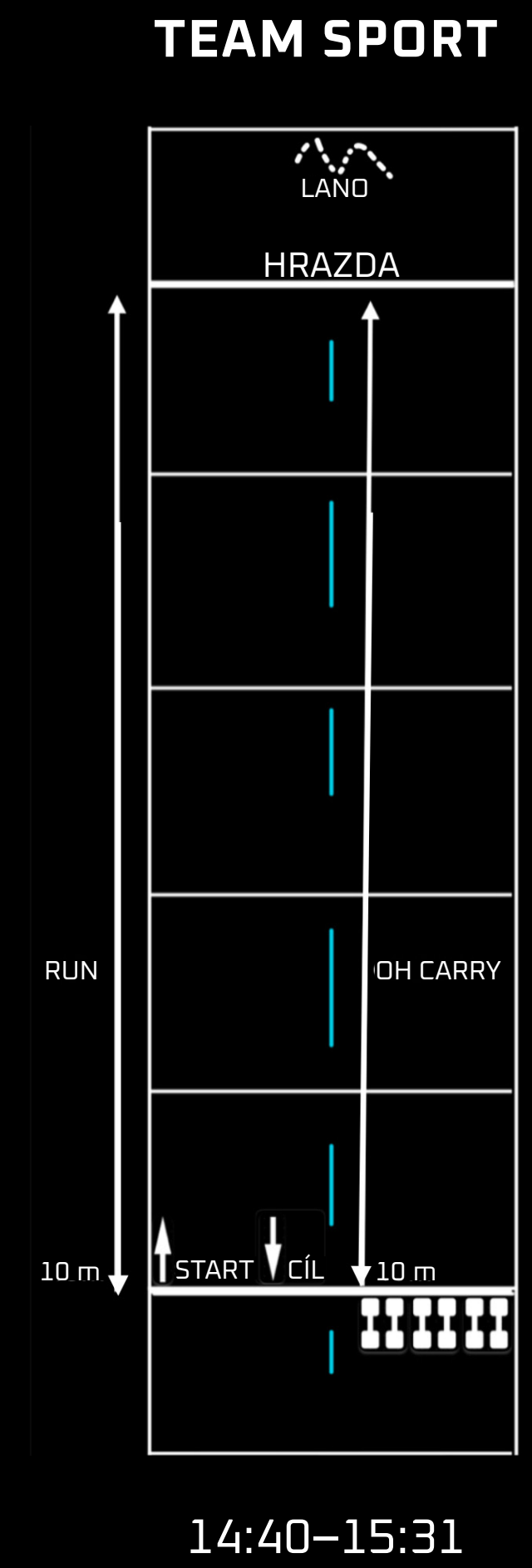
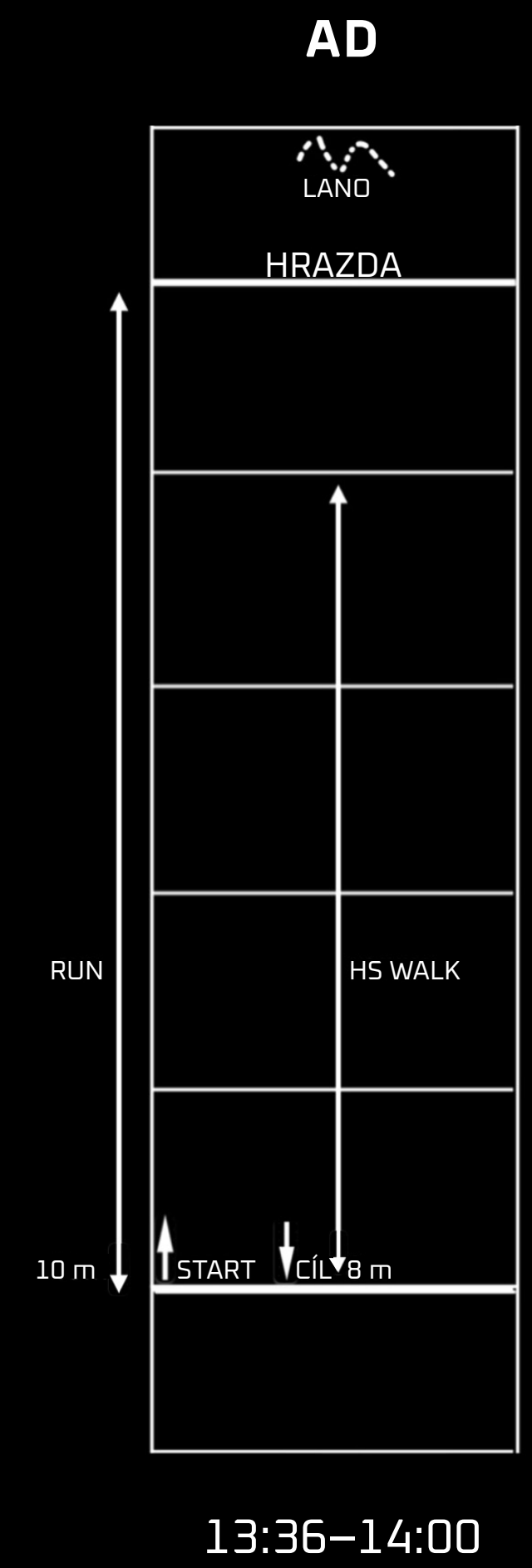
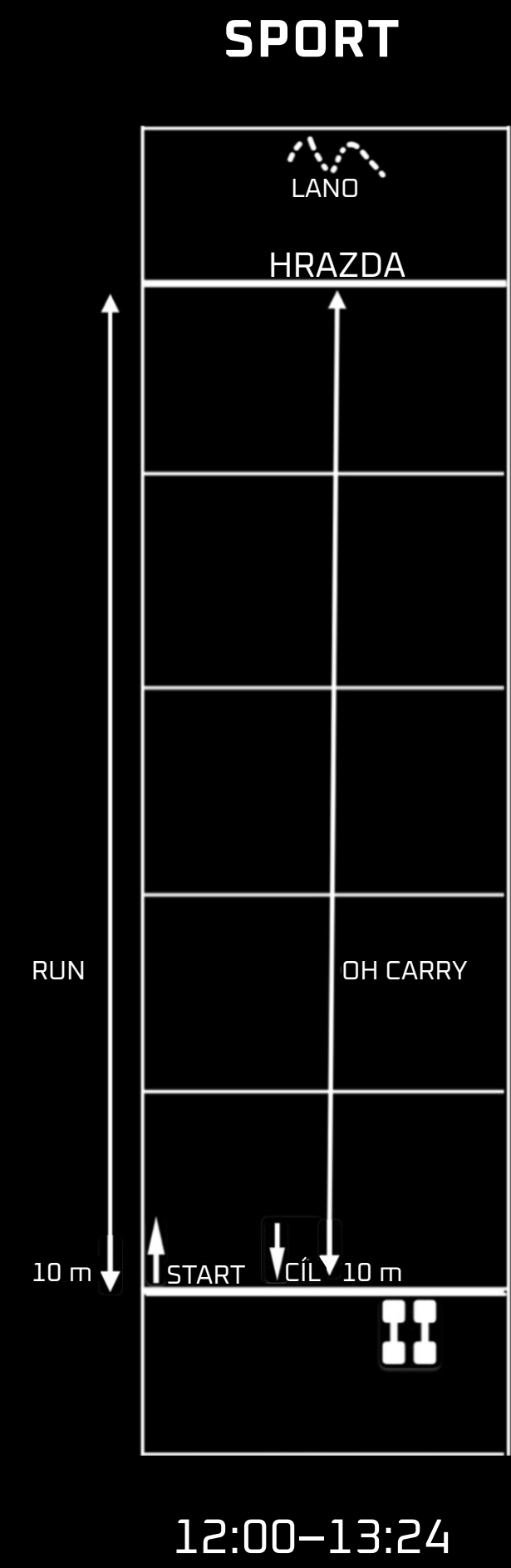
Tento workout obsahuje 4 kola na čas - s time capem 13 minut. Workout začíná na stanoveném místě a na znamení "GO!" začíná workout 80 m Sychro Shuttle Run dle platných standardů (sychro ve 3). Následuje 20 m Sychro Double DB OH Carry (sychro ve 3). Minimálně 2 m (segment označený čarami) musí být provedeny unbroken. Poté se atleti přesouvají na lano, provedou dohromady 8 Rope Climb. Takto tým provede 4 kola. Pokud hlavní rozhodčí určí cílovou čáru - je nutné za ni doběhnout pro započítání konečného času.

# WOD 2

"MOVE YOUR BODY"

# WOD 2

"MOVE YOUR BODY"



# A ADVANCED

MEN INDIVIDUAL



## FOR TIME:

- CLEAN AND JERK:  
80 - 90 - 100 - 110 - 115 - 120 - 125 kg



## TIME CAP:

4 min

RESULT = WEIGHT + TIEBREAK



## FLOW

Tento workout je na čas – s time capem 4 minuty. Cílem atleta je provést 7 Clean and Jerks - vždy jeden na stanovené váze a to v co nejkratším čase. Workout začíná na stanoveném místě a na znamení "GO!" vybíhá atlet k první ose, kde provádí první Clean and Jerk. Poté se posouvá postupně k dalším osám. Pokud hlavní rozhodčí určí cílovou čáru - je nutné za ni doběhnout pro započítání konečného času. Jako Tiebreak při shodné zvednuté váze, bude brán čas poslední úspěšně zvednuté váhy.

# WOD 3

## "CLEAN & JERK LADDER"

**FOR TIME:**

## ▪ CLEAN AND JERK:

**MEN**

70 - 80 - 90 - 95 - 100 - 105 kg

**WOMEN**

40 - 50 - 55 - 60 - 62,5 - 65 kg

**TIME CAP:**

4 min

RESULT = WEIGHT + TIEBREAK

**FLOW**

Tento workout je na čas – s time capem 4 minuty. Cílem atleta je provést 6 Clean and Jerks – vždy jeden na stanovené váze a to v co nejkratším čase. Workout začíná na stanoveném místě a na znamení "GO!" vybíhá atlet k první ose, kde provádí první Clean and Jerk. Poté se posouvá postupně k dalším osám. Pokud hlavní rozhodčí určí cílovou čáru - je nutné za ni doběhnout pro započítání konečného času. Jako Tiebreak při shodné zvednuté váze, bude brán čas poslední úspěšně zvednuté váhy.

# WOD 3

## "CLEAN & JERK LADDER"



# ADVANCED + SPORT

TEAM



## FOR TIME:

- 8 min window
- M1 max weight for Snatch
- M2 max weight for Clean & Jerk
- F max weight for Snatch and max weight for Clean and Jerk



## FLOW

Cílem týmu je zvednout nejvyšší váhu Snatch a Clean and Jerk a to v časovém okně 8 minut. Jeden z mužů v týmu se snaží o co nejvyšší váhu na Snatch, druhý Clean and Jerk. Žena provádí oba pohyby. Vždy může zvedat pouze jeden z atletů. Mohou si pomáhat nakládat, váha se dá upravovat nahoru i dolů. Pro úspěšné opakování musí atlet dokončit opakování před skončením časového limitu.

Výsledky jsou z workoutu 2.

Prvním je: Součet nejvyšší váhy na snatch muže(1) a ženy.

Druhým výsledkem je: Součet nejvyšší váhy na clean nad jerk muže(2) a ženy.
















# WOD 3

## "CLEAN & JERK LADDER"

# WOD 3

"MAX OUT"

## AD/SPORT

↓ A	↓ B	↓ C
START HRAZDA	START HRAZDA	START HRAZDA
		
		
		
		
		

10:00-12:15

## TEAM AD/SPORT

START HRAZDA
↓


<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">               SADA KOTOUČŮ           </div> <div style="text-align: center;">               SADA KOTOUČŮ           </div> </div>

12:25-13:31

# A ADVANCED

MEN INDIVIDUAL



## FOR TIME:

- 25 Cals SkiErg
- 15 Burpees Over Box at 120 cm
- 10 Squat Snatches at 60 kg
- 25 Cals SkiErg
- 15 Burpees Over Box at 120 cm
- 10 Squat Cleans at 60 kg



## TIME CAP:

10 min



## FLOW

Tento workout je na čas - s time capem 10 minut. Workout začíná na stanoveném místě a na znamení "GO!" začíná workout 25 Cals na SkiEgru. Poté se atlet přesouvá k bedně, kde provádí 15 Burpees Over Box. Poté se přesouvá k čince, kde následuje 10 Squat Snatches. Poté se atlet vrací zpět na SkiErg. Následuje opět 15 Burpees Over Box a workout končí 10 Squat Cleans. Pokud hlavní rozhodčí určí cílovou čáru - je nutné za ni doběhnout pro započítání konečného času.

# WOD 4

"BACK TO WORK"





**FOR TIME:**

- 25/15 Cals SkiErg
- 15/12 Burpees Over Box at 100 cm
- 10 Snatches at 40/27,5 kg\*
- 25/15 Cals SkiErg
- 15/12 Burpees Over Box at 100 cm
- 10 Clean 40/27,5 kg\*

\*You CAN NOT drop the bar!



**TIME CAP:**

10 min



**FLOW**

Tento workout je na čas - s time capem 10 minut. Workout začíná na stanoveném místě a na znamení "GO!" začíná workout 25/15 Cals na SkiEgru. Poté se atlet přesouvá k bedně, kde provádí 15/12 Burpees Over Box. Poté se přesouvá k čince, kde následuje 10 Snatches. Poté se atlet vrací zpět na SkiErg. Následuje opět 15/12 Burpees Over Box a workout končí 10 Cleans. Pokud hlavní rozhodčí určí cílovou čáru - je nutné za ni doběhnout pro započítání konečného času.

# WOD 4

"BACK TO WORK"



### 14 MIN AMRAP

#### MAX CALS SKIERG \*

+

#### 3 ROUNDS FOR TIME:

- 9 Burpee Over Box at 100 cm
- 7 Snatches at 40/27,5 kg\*\*
- 8 Burpee Over Box at 100 cm
- 7 Clean 40/27,5 kg\*\*

Athlete A = workout - rest - SkiErg

Athlete B = SkiErg - workout - rest

Athlete C = rest - SkiErg - workout

\* After 3 rounds athletes may take turns on Ski erg.

\*\* You CAN NOT drop the bar!

# WOD 4

## "BACK TO WORK"



### FLOW

Tento workout je 14 minutový AMRAP. Z tohoto workoutu budou 2 výsledky - jeden maximální počet cals na SkiErg a druhý výsledek je čas, za který tým dokončí 3 kola (každý z týmu 1x).

**Před začátkem tohoto workoutu tým nahlásí rozhodčímu pořadí, v jakém bude workout plnit (Atlet A, B a C).**

Workout začíná na stanoveném místě a na "GO!" začíná atlet A workout na prvním stanoveném cviku (11 Burpee Over Box) a atlet B začíná na "GO!" na SkiErgu. Atlet C má v tuto chvíli rest.

Atlet A po dokončení celého kola má rest. Jakmile dokončí atlet A kolo, může atlet B ze SkiErgu na své kolo workoutu. Na SkiErgu ho střídá atlet C.

Jakmile atlet B má hotové své kolo, má rest. Atlet C jde se SkiErg na své kolo workoutu. Atlet A střídá atleta C na SkiErgu. Jakmile atlet C dokončí poslední cvik, má tým výsledný čas části workoutu A.

Do zbytku času se mohou všichni atleti libovolně střídát na SkiErgu. Jeden z atletů pracuje a zbytek má rest.

Výsledkem části workoutu B je počet ujetých Cals na SkiErgu za workout. Výsledkem workoutu je A) čas za který atleti dokončili 3 kola. Pokud atleti nedokončí 3 kola v časovém limitu, výsledkem části A) je čas Time Capu (14 Min) + 1 sec za každý nedokončené opakování.

**14 MIN AMRAP****MAX CALS SKIERG \***

+

**3 ROUNDS FOR TIME:**

- 11 Burpee Over Box at 100 cm
- 7 Squat Snatches at 60/35 kg
- 10 Burpee Over Box at 100 cm
- 7 Squat Cleans 60/35 kg

---

Athlete A = workout - rest - SkiErg

Athlete B = SkiErg - workout - rest

Athlete C = rest - SkiErg - workout

---

\* After 3 rounds athletes may take turns on Ski erg.

**FLOW**

Tento workout je 14 minutový AMRAP. Z tohoto workoutu budou 2 výsledky - jeden maximální počet cals na SkiErg a druhý výsledek je čas, za který tým dokončí 3 kola (každý z týmu 1 kolo). **Před začátkem tohoto workoutu tým nahlásí rozhodčímu pořadí, v jakém bude workout plnit (Atlet A, B a C).**

Workout začíná na stanoveném místě a na "GO!" začíná atlet A workout na prvním stanoveném cviku (11 Burpee Over Box) a atlet B začíná na "GO!" na SkiErgu. Atlet C má v tuto chvíli rest. Atlet A po dokončení celého kola má rest. Jakmile dokončí atlet A kolo, může atlet B ze SkiErgu na své kolo workoutu. Na SkiErgu ho střídá atlet C.

Jakmile atlet B má hotové své kolo, má rest. Atlet C jde se SkiErg na své kolo workoutu. Atlet A střídá atleta C na SkiErgu. Jakmile atlet C dokončí poslední cvik, má tým výsledný čas části workoutu A.

Do zbytku času se mohou všichni atleti libovolně střídat na SkiErgu. Jeden z atletů pracuje a zbytek má rest.

Výsledkem části workoutu B je počet ujetých Cals na SkiErgu za workout. Výsledkem workoutu je A) čas za který atleti dokončili 3 kola. Pokud atleti nedokončí 3 kola v časovém limitu, výsledkem části A) je čas Time Capu (14 Min) + 1 sec za každý nedokončené opakování.

# WOD 4

## "BACK TO WORK"

# WOD 4

## "BACK TO WORK"

### AD/SPORT IND

START HRAZDA	HRAZDA	START HRAZDA
↓		↓
Ski	START	Ski
BOX	Ski	BOX
↓ cíl	BOX	↓ cíl
	↓ cíl	

14:00-16:20

### TEAM AD/SPORT

START HRAZDA
↓
Ski
PŘEDÁNÍ STAFETY
↓ cíl

16:25-18:20

# A ADVANCED

MEN INDIVIDUAL



## FOR TIME:

- 50 Crossover DU's
- 10 m Suitcase DB's Hold Walking Lunges at 2x 22,5 kg
- 5 Pull-Overs
- 10 m Suitcase DB's Hold Walking Lunges at 2x 22,5 kg
- 10 m DB's Front Rack Walking Lunges at 2x 22,5 kg
- 4 Pull-Overs
- 10 m DB's Front Rack Walking Lunges at 2x 22,5 kg
- 10 m DB's OH Walking Lunges at 2x 22,5 kg
- 3 Pull-Overs
- 10 m DB's OH Walking Lunges at 2x 22,5 kg



## FLOW

Tento workout je workoutem na čas. Workout začíná na stanoveném místě a na znamení "GO!" začíná workout 50 Crossover DU's, poté se atlet přesouvá k jednoručkám a absolvuje 10 m Suitcase DB's Hold Walking Lunges. Poté provádí na hrazdě směrem k divákům 5 Pull-Overs. Pak se vrací zpět 10 m Suitcase DB's Hold Walking Lunges. Následuje cesta zpět k hrazdě - 10 m DB's Front Rack Walking Lunges. Na hrazdě provádí znovu směrem k divákům 4 Pull-Overs. Vrací se zpět 10 m DB's Front Rack Walking Lunges. Poslední cesta k hrazdě je 10 m DB's OH Walking Lunges. Na hrazdě musí atlet provést poslední 3 Pull-Overs a vrací se zpět 10 m DB's OH Walking Lunges. Pokud hlavní rozhodčí určí cílovou čáru - je nutné za ni doběhnout pro započítání konečného času.



## TIME CAP:

12 min

# WOD 5

"FINAL"

WORKOUTS + FLOWS

**FOR TIME:**

- 75 Crossover SU's
- 8 m DB's OH Walking Lunges at 2x 22,5/15 kg
- 7 Bar Complexes
- 8 m DB's OH Walking Lunges at 2x 22,5/15 kg
- 10 m DB's Front Rack Walking Lunges at 2x 22,5/15 kg
- 5 Bar Complexes
- 10 m DB's Front Rack Walking Lunges at 2x 22,5/15 kg
- 10 m Suitcase DB's Hold Walking Lunges at 2x 22,5/15 kg
- 3 Bar Complexes
- 10 m Suitcase DB's Hold Walking Lunges at 2x 22,5/15 kg

Complex = 1 Chest To Bar Pull Up  
+ 1 Toes To Bar

**FLOW**

Tento workout je workoutem na čas. Workout začíná na stanoveném místě a na znamení "GO!" začíná workout 75 Crossover SU's, poté se atlet přesouvá k jednoručkám a absolvuje 8 m DB's OH Walking Lunges. Poté provádí na hrazdě směrem k divákům 7 Bar Complexes dle platného standardu (1 CH2B Pull Ups + 1 T2B). Pak se vrací zpět 8 m DB's OH Walking Lunges. Následuje cesta zpět k hrazdě 10 m DB's Front Rack Walking Lunges. Na hrazdě provádí znovu směrem k divákům 5 Bar Complexes. Vrací se zpět 10 m DB's Front Rack Walking Lunges. Poslední cesta k hrazdě je 10 m Suitcase DB's Hold Walking Lunges. Na hrazdě musí atlet provést poslední 3 Bar Complexes a vrací se zpět 10 m Suitcase DB's Hold Walking Lunges. Pokud hlavní rozhodčí určí cílovou čáru - je nutné za ni doběhnout pro započítání konečného času.

**TIME CAP:**

12 min

# WOD 5

"FINAL"



**FOR TIME:**

- 150 Crossover DU's
- 10 m Sled transport W1
- 5 S2 Pull-Overs
- 10 m Sled transport W1
- 10 m Sled transport W2
- 4 S2 Pull-Overs
- 10 m Sled transport W2
- 10 m Sled transport W3
- 3 S2 Pull-Overs
- 10 m Sled transport W3

Jumping rope = split anyhow

S2 = synchro, any 2 athletes

Sled transport = jakkoliv = tlačit a nebo táhnout,  
všichni 3 atleti mohou pracovat

W1 = váha xy (nejnižší)

W2 = váha xy

W3 = váha xy (nejvyšší)

**FLOW**

Tento workout je workoutem na čas. Workout začíná na stanoveném místě a na znamení "GO!" začíná workout 150 Crossover DU's, opakování si tým mezi atlety může rozdělit jakkoliv. Po dokončení opakování na švihadle tým přesouvá saně (Sled transport) na vzdálenost 10 m s naloženou vahou (W1). Poté plní 5 synchro Pull-overs. Dále přesun saní na vzdálenost 10 m s naloženou vahou (W1). Poté tým upravuje váhu na W2 a přesouvá saně 10 m. Pak plní 4 synchro Pull-overs. Poté přesouvá saně 10 m. Poté tým upravuje váhu na W3 a přesouvá saně 10 m. Poté plní 3 synchro Pull-overs. Poté přesouvá saně 10 m - po dokončení této vzdálenosti je započten konečný čas.

Pro celý tento workout platí, že při přesunu saní mohou pracovat všichni 3 atleti a pro plnění synchro Pull-overs kteříkoliv 2 atleti.

**TIME CAP:**

13 min



### FOR TIME:

- 200 Crossover SU's
- 10 m Sled transport W1
- 7 S2 Bar Complexes
- 10 m Sled transport W1
- 10 m Sled transport W2
- 5 S2 Bar Complexes
- 10 m Sled transport W2
- 10 m Sled transport W3
- 3 S2 Bar Complexes
- 10 m Sled transport W3

Jumping rope = split anyhow

S2 = synchro, any 2 athletes

Complex = 1 Chest To Bar Pull Up + 1 Toes To Bar

Sled transport = jakkoliv = tlačit a nebo táhnout,

všichni 3 atleti mohou pracovat

W1 = váha xy (nejvyšší)

W2 = váha xy

W3 = váha xy (nejnižší)



### FLOW

Tento workout je workoutem na čas. Workout začíná na stanoveném místě a na znamení "GO!" začíná workout 200 Crossover SU's, opakování si tým mezi atleti může rozdělit jakkoliv. Po dokončení opakování na švihadle tým přesouvá saně (Sled transport) na vzdálenost 10 m s naloženou vahou (W1). Poté plní 7 synchro Bar komplexů. Dále přesun saní na vzdálenost 10 m s naloženou vahou (W1). Poté tým upravuje váhu na W2 a přesouvá saně 10 m. Pak plní 5 synchro Bar komplexů. Poté přesouvá saně 10 m. Poté tým upravuje váhu na W3 a přesouvá saně 10 m. Poté plní 3 synchro Bar komplexů. Poté přesouvá saně 10 m - po dokončení této vzdálenosti je započten konečný čas.

Pro celý tento workout platí, že při přesunu saní mohou pracovat všichni 3 atleti a pro plnění synchro Bar komplexů kteříkoliv 2 atleti.



### TIME CAP:

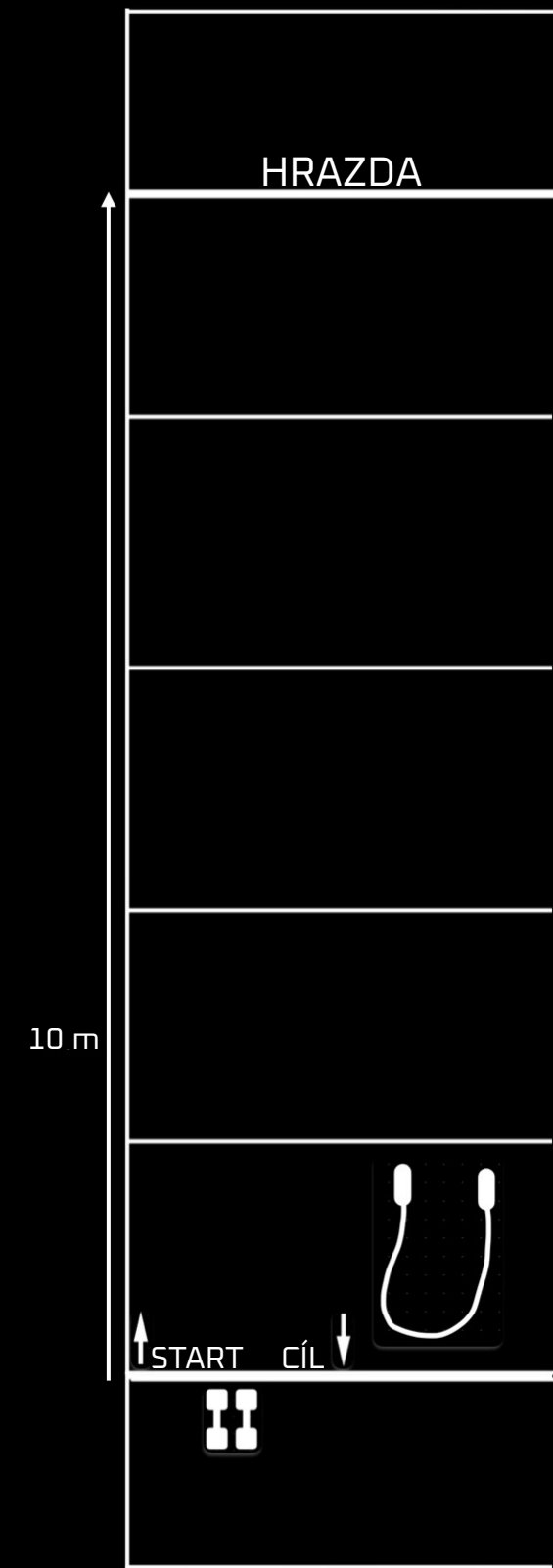
13 min



# WOD 5

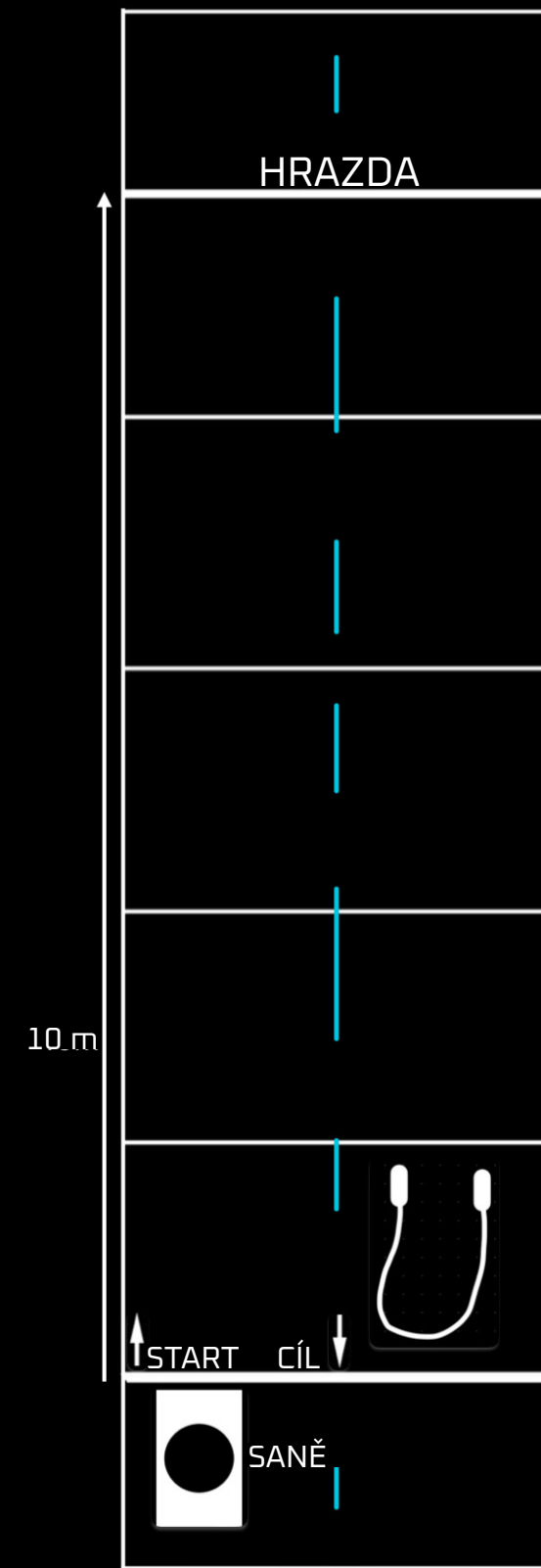
"FINAL"

## AD/SPORT



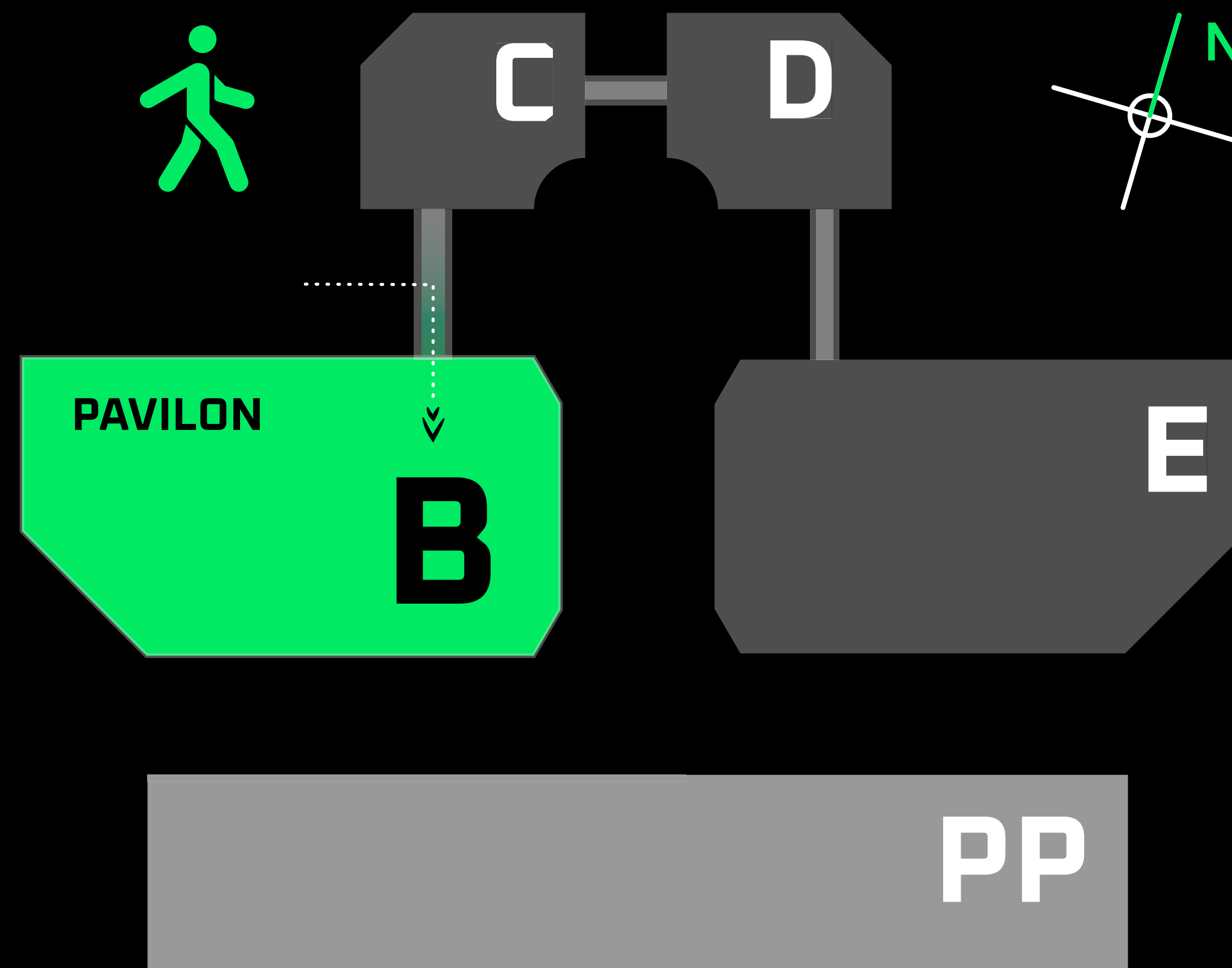
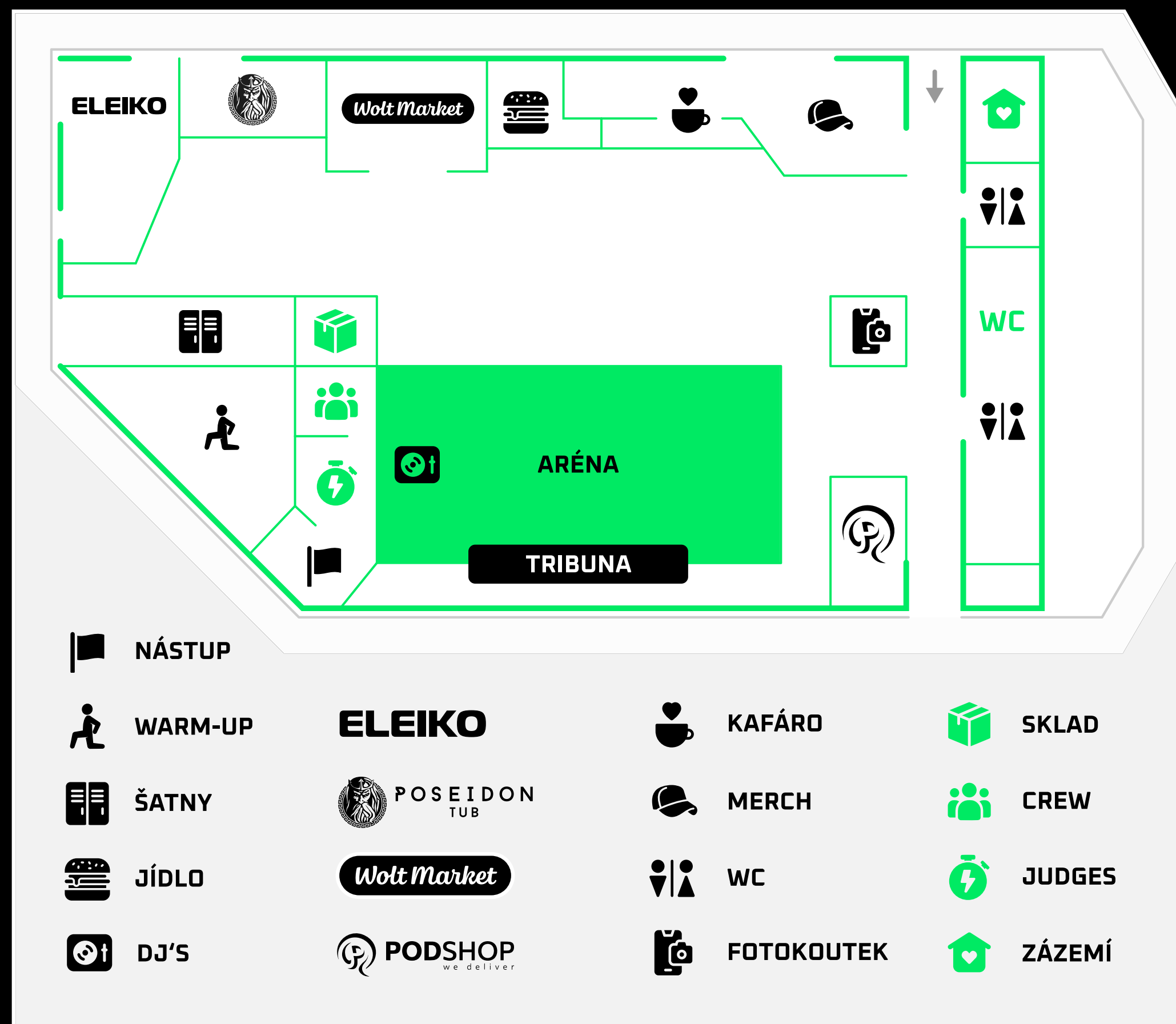
18:30-19:00

## TEAM AD/SPORT



19:15-19:45




# 04 AREAL →



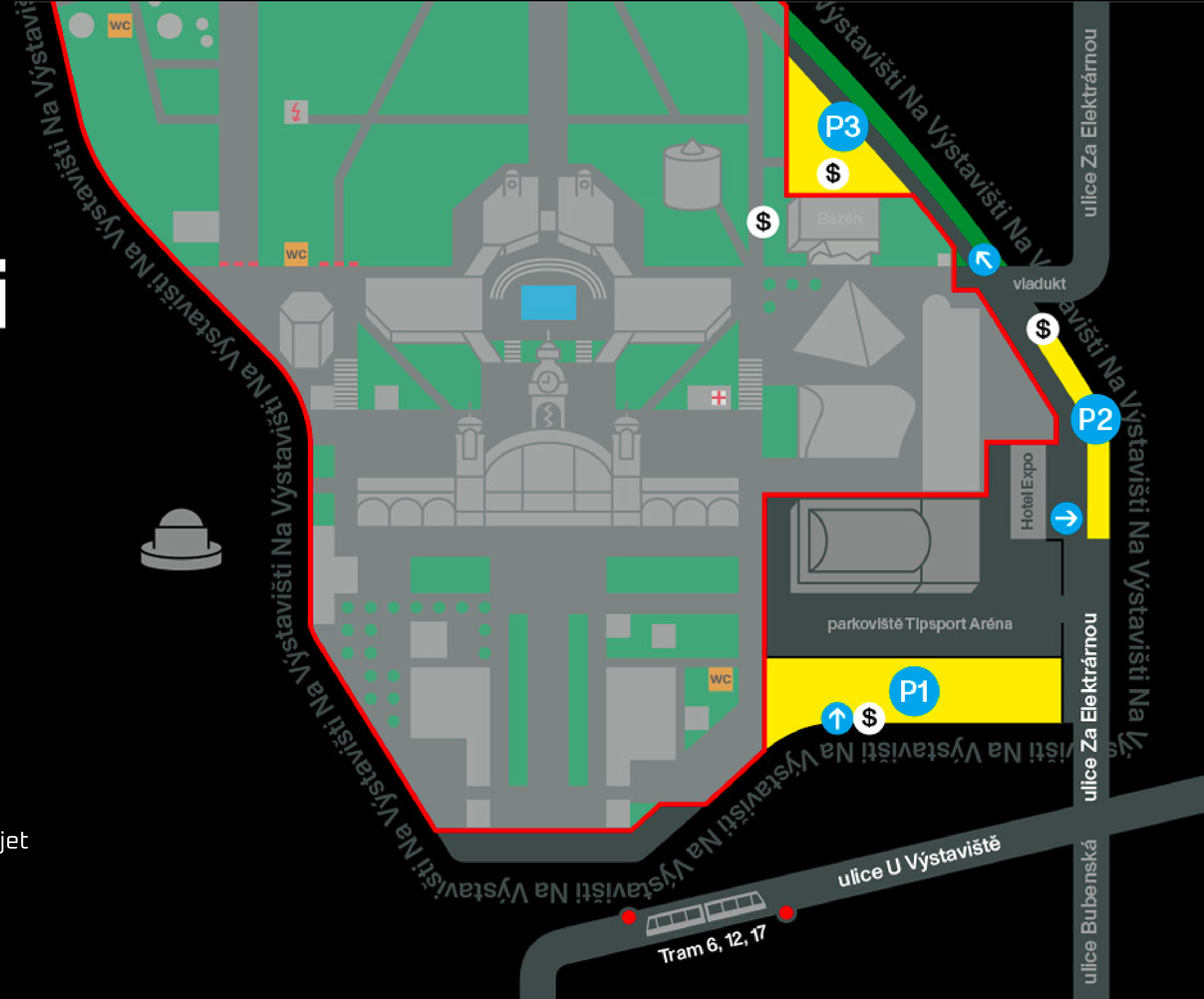
**B** KŘÍŽÍKOVY PAVILONY

AREÁL

# Parkování Na Výstavišti

-  Vjezd na parkoviště
-  Parkoviště  
(veřejnost + nájemci)
-  Platební automat
-  Zákaz parkování!  
(výjimka: příprava akcí, IZS)

Cestování autem – směr TROJA – není možné přijet na parkoviště výstaviště jinak.



# 05 STANDARDS ✓

## BAR MUSCLE UP

Každé opakování začíná v plně propnutých pažích 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 provádění cviku. V horní pozici jsou paže plně propnuté nad hrazdou a ramena jsou nad osou hrazdy nebo před ní. Žádná jiná část paže kromě dlaní se nesmí dotknout hrazdy. Rukavice, mozolníky či jiné pomůcky k ochraně rukou jsou povoleny. Není povoleno jakkoliv upravovat hrazdu (jinak než nanesením magnesia). Závodní gymnastické mozolníky povoleny nejsou.

## 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 nářadí.

## BAR COMPLEX

Pro účely daného workoutu je bar complex stanoven na 1 CH2B Pull Up + 1 Toes To Bar. Atlet musí splnit standard obou cviků.

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.

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.

Atlet musí předvést oba cviky za sebou bez toho aniž by se dostal z platné pozice bar hang. Pokud atlet dostane “no-rep” u T2B, může ho opravit a tím dokončit komplex.

## SYNCHRO BAR COMPLEX

Pro účely daného workoutu je bar complex stanoven na 1 CH2B Pull Up + 1 Toes To Bar. Atlet musí splnit standard obou cviků.

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. Synchro standard je splněn pokud se atleti dotknou společně hrudníku hrazdy. V dolní pozici se atleti potkat nemusejí.

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. Synchro standard je splněn pokud se atleti dotknou v horní pozici špičkama hrazdy zároveň. V dolní pozici se atleti potkat nemusejí.

Atleti musí předvést oba cviky synchro dle standardů za sebou bez toho aniž by se dostali z platné pozice bar hang. Pokud jakýkoliv z atletů dostane “no-rep” u T2B, mohou ho opravit a tím dokončit komplex.



## **BURPEE OVER BOX**

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 z jedné strany na druhou. Atlet box může překonat libovolným způsobem, kde musí splnit dotyk jedné nohy libovolné části chodidla s vrchní stranou bedny. Poté začíná další opakování stejným způsobem z druhé strany. Pokud dojde v jakékoliv fázi pohybu k no repu, musí atlet opakovat celé opakování včetně části 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.

## **SYNCHRO BAR MUSCLE UP**

Stejný standard pro provedení jako u Bar Muscle Up. Sychro standard je splněn pokud se atleti potkají při plnění standardu v horní pozici.

## CHEST TO BAR 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.

## SYNCHRO CHEST TO BAR PULL UP

Stejný standard pro provedení jako u Chest To Bar Pull Up. Synchro standard je splněn pokud se atleti dotknou společně hrudníku hrazdy. V dolní pozici se atleti potkat nemusejí.

## 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.

## CLEAN

Atlet začíná s činkou na zemi, poté libovolnou technikou přemísťuje osu na ramena do pozice frontrack (Muscle, Power, Squat Clean). V horní pozici musí atlet držet osu v pozici front racku s plnou extenzí 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.

## SQUAT CLEAN

Atlet začíná s činkou na zemi, poté přemísťuje osu na ramena do pozice frontrack ve dřepu (koleno pod úroveň kyčle). V horní pozici musí atlet držet osu v pozici front racku s plnou extenzí 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 FRONT SQUATS

Opakování začíná s jednoručními činkami ve frontracku = jedna hlava každé jednoruční činky leží na rameni. Atlet musí po celou dobu objímat rukou madla. Položení madla nebo rukou na rameno není povoleno. Je zakázáno mít jednoruční činky postavené ve vertikální pozici. 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. Zahozování jednoruční činky z jakékoliv výšky je zakázáno! Jednoručky nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování.

## **SYNCHRO DOUBLE DB FRONT SQUATS (IN LINE)**

Stejný standard pro provedení jako u Double DB Front Squats. Atleti musí pro splnění synchro standardu stát v jedné řadě za sebou všichni jedním směrem (čára na zemi mezi nohama) a setkat se ve 2 pozicích: v dolní pozici a v horní pozici plné extenzi. Atleti na sebe mohou v těchto pozicích počkat.

## **DOUBLE DB FRONT RACK HOLD**

Jedna hlava každé jednoruční činky leží na rameni. Atlet musí po celou dobu objímat rukou madla. Položení madla nebo rukou na rameno není povoleno. Je zakázáno mít jednoruční činky postavené ve vertikální pozici.

## DOUBLE DB FRONT RACK WALKING LUNGES

Jedna hlava každé jednoruční činky leží na rameni. Atlet musí po celou dobu objímat rukou madla. Položení madla nebo rukou na rameno není povoleno. Je zakázáno mít jednoruční činky postavené ve vertikální pozici.

U výpadu musí být dotyk kolene země. Pro platné opakování ve vzpřímené poloze je nutné mít dopnutá kolena, kyčle a paže s jednoručkami ve stanovené pozici. Je zakázáno provádět jakýkoliv mezikrok s pohybem vpřed mimo výpadu. Je povinné střídat nohy do každého výpadu (alternating).

Vzdálenost je rozdělena po 2 metrových segmentech. Pro započítání platného opakování musí atlet překonat 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! Jednoruční činky nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování - poslední segment.

## DB'S OH WALKING LUNGES

Atlet dostává jednoruční činky libovolným způsobem nad hlavu. Jednoručky po celou dobu pohybu nad hlavou ve stabilní pozici.

Atlet musí po celou dobu objímat rukou madla. Položení hlavy madla na dlaň není povoleno (viz obrázek). Jednoruční činky a nebo ruce se nesmí dotýkat navzájem.

U výpadu musí být dotyk kolene země. Pro platné opakování ve vzpřímené poloze je nutné mít dopnutá kolena, kyčle a paže s jednoručkami ve stanovené pozici. Je zakázáno provádět jakýkoliv mezikrok s pohybem vpřed mimo výpadu. Je povinné střídat nohy do každého výpadu (alternating).

Vzdálenost je rozdělena po 2 metrových segmentech. Pro započítání platného opakování musí atlet překonat 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 jednoruční činky z jakékoliv výšky je zakázáno! Jednoruční činky nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování - poslední segment.

## **DOUBLE DB OH CARRY (DB'S OH CARRY)**

Atlet dostává jednoruční činky 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.



## **SYNCHRO DOUBLE DB OH CARRY (DB'S OH CARRY)**

Atlet dostává jednoruční činky libovolným způsobem nad hlavu. Jednoručky po celou dobu pohybu nad hlavou ve stabilní pozici. Atleti 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). Atleti musí začít s nohama před páskou segmentu, o který se bude pokoušet. Pokud atleti začnou opakování s jakýmkoliv dotykem nohou čáry, jedná se o neplatné opakování. Platné opakování končí v případě, že se atleti dostane oběma nohama za stanovenou čáru daného segmentu.

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

Pro splnění synchro standardu se musí všichni atleti dostat za čáru ve stejný okamžik.

## **GOBLET SQUATS W/ DB**

Atlet musí držet jednoruční činku vždy oběma rukama před sebou, maximálně ve výšce klíčních kostí. Jednoruční činku 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).

## **SYNCHRO GOBLET SQUATS**

Stejný standard pro provedení jako u Goblet Squats w/ DB. Atleti se musí pro splnění synchro standardu setkat se ve 2 pozicích: v dolní pozici a v horní pozici plné extenzi. Atleti na sebe mohou v těchto pozicích počkat.

## HANDSTAND WALK

Vzdálenost pro chůzi po rukou je rozdělena po 2 metrových segmentech. Atlet musí začít s nohama a také celými rukama včetně prstů na podlaze před páskou segmentu, o který se bude pokoušet. Pokud atlet začne opakování s jakýmkoliv dotykem rukou čáry, jedná se o neplatné opakování. O neplatné opakování se také jedná v případě, že se atlet dotkne rukou postranní čáry určující jeho dráhu. Platné opakování je provedeno v případě, že se atlet dostane oběma rukama za stanovenou čáru daného segmentu (nedotýká se čáry daného segmentu). Pro započítání platného opakování musí atlet ujít celé 2 metry v kuse (2 metru = 1 opakování).

## LEGLSS 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.

## **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.

## **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). Dolu 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.

## SHUTTLE RUN

Jedná se o běh mezi dvěma stanovenými body (od čáry k čáře). Běh začíná oběma chodidly před čarou. Při změně směru je nutné dostat vždy obě chodidla za čáru a dotknout se jakoukoliv rukou země za čarou. Pro poslední platné opakování v řadě (i pro případ time capu) je třeba dostat obě chodidla za čáru.

## SYNCHRO SHUTTLE RUN

Jedná se o běh mezi dvěma stanovenými body (od čáry k čáře). Pro splnění standardu je nutné dostat vždy obě chodidla za čáru a dotknout se jakoukoliv rukou země za čarou. Vždy musí být uběhnutá celá rovinka pro započítání repu. Pro splnění synchro standardu je nutné dostat obě chodidla za čáru v jednu chvíli, dotyk rukou země nemusí být synchronní.

## 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 boty/chodidla hrazdy mezi rukami.

## 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.

## **SNATCH (MUSCLE, POWER, SQUAT)**

Snatch (trh činky jedním pohybem nad hlavu) 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 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.

## **SQUAT SNATCH**

Squat Snatch neboli trh do dřepu začíná s osou na zemi. Atlet jedním plynulým pohybem zvedne osu nad hlavu do pozice dřepu (koleno pod úroveň kyčle) v overhead pozici. Atlet může chytnout osu v pozici Power Snatch (polo dřep) a plynulým pohybem se dostat do pozice dřepu - Squat Snatch. Atlet však nesmí udělat jakýkoliv pohyb vzhůru po chycení osy a před dokončením pozice 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. 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.

### **SUITCASE DB'S HOLD WALKING LUNGES = FARMER POSITION**

Atlet drží jednoruční činky v rukou za madlo podél stehů. U výpadu musí být dotyk kolene země. Pro platné opakování ve vzpřímené poloze je nutné mít dopnutá kolena, kyčle a paže s jednoručkami ve stanovené pozici. Je zakázáno provádět jakýkoliv mezikrok s pohybem vpřed mimo výpadu. Je povinné střídat nohy do každého výpadu (alternating). Zahození jednoruční činky z jakékoliv výšky je zakázáno. Jednoruční činky nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování.

### **SYNCHRO TOES TO BAR**

Stejný standard pro provedení jako u Toes To Bar. Synchro standard je splněn pokud se atleti dotknou v horní pozici špičkami hrazdy zároveň. V dolní pozici se atleti potkat nemusejí.



## V-UP

Každé opakování začíná:

- nohy propnuté v kolenou a paty se dotýkají podlahy;
- ruce nad hlavou a prsty nebo hřbet ruky se dotýká země.

Trup a nohy musí opustit podlahu ve stejný čas.

Opakování je započteno, když:

- obě ruce se dotknou chodidla/boty ve stejný čas a to nad úrovní hlavy.



## CROSSOVER DOUBLE UNDER

Švihadlo se pro platné opakování musí protočit pod nohama při každém výskoku dvakrát. Jedna rotace probíhá s překříženými rukama a druhá rotace s nepřekříženými rukama (nebo v opačném pořadí). Je nezbytný odraz i dopad oběma nohama najednou. Švihadlo se točí směrem vpřed (začíná za tělem a rotuje nejprve nad hlavou a pak pod nohama).

## **CROSSOVER SINGLE UNDER**

Švihadlo se protočí pod nohama při každém výskoku jedenkrát. Je nezbytný odraz i dopad oběma nohama najednou. Švihadlo se točí směrem vpřed (začíná za tělem a rotuje nejprve nad hlavou a pak pod nohama). Platné opakování je započteno pokaždé když se změní poloha rukou z překřížených na nepřekřížené a naopak a zároveň švihadlo úspěšně projde pod nohama z přední pozice (před tělem) do zadní pozice (za tělem). První opakování v řadě je započteno při přeskoku s překříženýma rukama (přeskok s nepřekříženýma rukama na začátku není třeba, ale je povolen).

## **PULL-OVER**

Platné opakování začíná ve visu na hrazdě s propnutými pažemi. Atlet pohybem nohou směrem vpřed a nad hrazdu rotuje celé tělo okolo hrazdy a končí trupem nad hrazdou ve vzporu na hrazdě = propnuté paže a ramena jsou nad osou hrazdy nebo před ní.

## SYNCHRO PULL-OVER

Stejný standard pro provedení jako u Pull-Over. Synchro standard je splněn pokud se atleti potkají při plnění standardu v horní pozici.

## SLED TRANSPORT

Jakýkoliv přesun saní naložených patřičnou vahou v patřičné délce sunutím po podlaze. Pro začátek opakování saně začínají před čarou určující start délky (nedotýkají se jí) a končí za čarou určující konec délky (nedotýkají se jí). Sunutí je možné jak tlačáním tak tažením. Atleti se při přesunu saní mohou dotýkat pouze kovových madel (saně jsou opatřeny 4mi kovovými madly).



Sportujeme  
Na Výstavišti

nutribullet®

ELEIKO  
RAISE THE BAR