

## BEGINNERS

Název	<b>WOD 1, Synchro work!</b>
Workout, typ	For time (TC: 15min)
Střídání	All Synchro, oba atleti
Zadání WOD	30 synchro hanging knee raises 40 synchro single-arm dumbbell snatches (alternating) 50 synchro kettlebell box step-overs 40 synchro single-arm dumbbell snatches (alternating) 30 synchro hanging knee raises  M: 15kg dumbbells, 60 cm box, kettlebell 16kg Ž: 10kg dumbbells, 50 cm box, kettlebell 12kg
Skóre	Čas nebo celkový počet platných opakování
Závodišťe	YG Arena, dle časového harmonogramu

Obecné
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ atlete mají přidělené stanoviště, kde bude probíhat uvedený workout</li><li>▪ veškeré cviky probíhají prokazatelně v synchronizaci obou atletů</li></ul>
Standardy
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Hanging Knee Raises</b> – je požadováno, aby kolena obou noh byly současně nad kyčlemi atleta visícího na hrazdě, ve spodní pozici vyžadujeme, aby oba kotníky prošly za vertikální úroveň hrazdy</li><li>▪ <b>Single-arm DB Snatch</b> - tento cvik končí i začíná s jednoruční činkou “DB” na podlaze</li><li>▪ Atlet jedním plynulým pohybem dostane DB z podlahy nad hlavu, kde prokáže kontrolu v plné extenzi kolen, kyčlí, lokte a DB bude nad úroveň těla</li><li>▪ Atlet musí DB položit na podlahu - až tehdy je opakování ukončeno.</li><li>▪ Není povoleno puštění DB na podlahu bez kontroly z jakékoliv výšky.</li><li>▪ <b>Atleté musí střídat ruce</b> a může začít libovolnou rukou (avšak oba stejnou).</li><li>▪ <b>KB Box step-overs</b> - požadujeme výstoupení na box oběma nohama a následné sestoupení na druhé straně. Opakování se počítá, po překonání boxu.</li><li>▪ KB je po celou dobu držen nad úroveň pasu, tzn. front-rack nebo položeno na rameni</li><li>▪ Výskoky na box a seskoky z boxu nejsou akceptovány.</li></ul>
NO-REPS
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ HKR, kolena obou nohou byly současně nad kyčlemi atleta</li><li>▪ HKR, oba kotníky za vertikální úroveň hrazdy</li><li>▪ DB Snatch, DB pod kontrolou a v plná extenze</li><li>▪ Step-overs, obě nohy na boxu</li><li>▪ nedodržení synchronizaci obou atletu</li></ul>

Název	<b>WOD 2, I Go You Go!</b>
Workout, typ	For time (TC: 9 min)
Střídání	I Go You Go (Střídání po celém kole)
Zadání WOD	6 rounds for time 7 front squat 40/25kg 9 box jump over 60/50cm 8/6 assault bike
Skóre	Čas nebo celkový počet platných opakování
Závodistiě	YG Arena, dle časového harmonogramu

<b>Obecné</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ atlete mají přidělené stanoviště, kde bude probíhat uvedený workout</li> <li>▪ atlete budou mít na čince naloženu předepsanou váhu, zajištěnou uzávěry</li> </ul>
<b>Standardy</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Front Squat</b> - počáteční pozice v plné extenzi kolen, kyčlí s lokty před činkou.</li> <li>▪ Horní okraj stehna se dostane jednoznačně pod úroveň kolena</li> <li>▪ V horní pozici ukáže atlet kontrolu v plné extenzi kolen, kyčlí s lokty před činkou.</li> <li>▪ Diskutabilní hloubka dřepu nebude akceptována. Plná hloubka dřepu je požadována.</li> <li>▪ <b>Box Jump Over</b> - požadujeme výskok na box s dotykem obou chodidel s horní částí boxu a následný dopad na druhou stranu boxu. Atlet může vyskakovat na box libovolně, zepředu nebo bokem.</li> <li>▪ Opakování se počítá, po dokončení přeskočení boxu.</li> <li>▪ Výstupy na box nejsou akceptovány. Sestupy z boxu jsou akceptovány</li> <li>▪ <b>Assault Bike</b> - na displeji budeme chtít vidět požadovaný počet kalorií</li> <li>▪ Atlet si může AB libovolně nastavit.</li> </ul>
<b>NO-REPS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ FS, plná hloubka dřepu je požadována, diskutabilní hloubka dřepu nebude akceptována!</li> <li>▪ OHS, pohyb končí s činkou ramenou s lokty před činkou, kolena, kyčle v plné extenzi a kontrole</li> <li>▪ BJO, výstup na box</li> </ul>

Název	<b>WOD 3, Fast and Strong!</b>
Workout, typ	For time (TC: 8 min)
Střídání	Střídání dle potřeb
Zadání WOD	Buy in: 1 min. max. burpee over bar (lateral) - I go you go"  1RM 1 deadlift + 1 hang clean + 1 thruster
Skóre	Součet dosažených vah (za oba atlety)  Při shodě výsledku rozhoduje počet Burpees (Buy in).
Závodistiště	YG Arena, dle časového harmonogramu

Obecné
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ atleté musí nejprve absolvovat první část (Buy In), tedy max. počet burpees over bar (lateral). Po zbývajícím čase do limitu (8 min) každý atlet hledá svoje maximum na uvedený komplex. Výsledkem je POUZE součet dosažených vah (za oba atlety). Při shodě výsledku rozhoduje počet Burpees (Buy in).</li> <li>▪ atleté mají přidělené stanoviště, kde bude probíhat uvedený workout</li> <li>▪ atlet bude mít k dispozici vzpěračskou činku, kotouče a uzávěry</li> <li>▪ atlet musí použít uzávěry na čince (pokud nebudou použity, pokus bude NEPLATNÝ)</li> <li>▪ atlet může naložit váhu na svůj první pokus až <b>po dokončení</b> první části (Buy in), před zahájením naloženou váhu vždy hlásí rozhodčímu</li> <li>▪ každý atlet má neomezený počet pokusů, ale platné opakování musí ukončit v časovém limitu</li> <li>▪ atlet může zvyšovat, případně snižovat váhu na čince libovolně</li> <li>▪ platný pokus VŽDY potvrdí signálem rozhodčí a vydá tak pokyn na bezpečné odhození činky</li> </ul>
Standardy
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Deadlift</b> - atlet musí činku zvednout ze země, tak aby ji dostal do úrovně pasu. Pohyb končí ve stoje, kdy jsou kolena a kyčle v plné extenzi, ramena za osou činky.</li> <li>▪ <b>Hang Clean</b> – pohyb začíná z visu (osa činky se nachází mezi koleny a kyčlemi), atlet musí dostat činku na ramena s lokty prokazatelně před činkou</li> <li>▪ Povolené varianty: Hang Power Clean nebo Hang Squat Clean nebo Hang Muscle Clean</li> <li>▪ Kolena a kyčle musí být v plné extenzi.</li> <li>▪ <b>Thruster</b> - počáteční pozice s činkou na ramenou v plné extenzi kolen, kyčlí s lokty před činkou. Atlet provede dřep v plném rozsahu pohybu, kdy horní okraj stehna se dostane jednoznačně pod úroveň kolena.</li> </ul>

- 
- Plná hloubka dřepu je požadována, diskutabilní hloubka dřepu nebude akceptována!
- Následuje dokončení výrazu činky **plynulým pohybem do vzpažení** (Push Jerk není povolen), kdy jsou kolena, kyčle, lokty v plné extenzi a činka je v jedné linii s tělem atleta. Tím je opakování ukončeno a akceptováno.

#### NO-REPS

- DL, ramena za osou činky
- HC, bez plné extenze
- Thruster, diskutabilní hloubka dřepu nebude akceptována!
- Thruster, Pusk Jerk

Název	<b>WOD 4, Go Hard and Go Home!</b>
Workout, typ	For time (TC: 8 min)
Střídání	Střídání dle potřeb
Zadání WOD	100 kettlebell swing 16/12kg / OH Hold 50 shoulders-to-overheads (40/25kg) / hang from PU bar  ve zbývajícím čase Max. Effort CAL rowing
Skóre	Skóre A = čas  Skóre B = počet kalorií (veslo)
Závodíště	YG Arena, dle časového harmonogramu

<b>Obecné</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ atleti mají přidělené stanoviště, kde bude probíhat uvedený workout</li> <li>▪ atleti budou mít na čince naloženu predepsanou váhu, zajištěnou uzávěry</li> </ul>
<b>Standardy</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>KB Swing</b> – je požadován „CF style“ nebo-li americký swing</li> <li>▪ Ve spodní části pohybu musí být KB za kolena atleta</li> <li>▪ V horní fazi musí být kolena, kyčle, lokty v plné extenzi a zároveň ruce s KB ve vzpažení nad hlavou v jedné linii s tělem atleta (ruce na úrovni uší).</li> <li>▪ <b>Overhead Hold</b>, atlet musí dostat činku do vzpažení, kdy jsou lokty, kolena, kyčle v plné extenzi, činka je v jedné linii s tělem atleta.</li> <li>▪ Atlet musí mít nad váhou plnou kontrolu</li> <li>▪ Možné varianty jak dostat činku nad hlavu: Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk</li> <li>▪ Tímto způsobem je váha následně staticky držena.</li> <li>▪ <b>Shoulder to Overhead</b> – počáteční pozice s činkou na ramenou v plné extenzi kolen, kyčlí s lokty před činkou. Následuje výraz činky do vzpažení (Press/Push Press/Push Jerk je akceptován), kdy jsou kolena, kyčle, lokty v plné extenzi a činka je v jedné linii s tělem atleta. Tím je opakování ukončeno a akceptováno.</li> <li>▪ <b>Hang from Pull-up Bar</b>, atlet musí viset na hrazdě tak, aby nebyla chodidla v kontaktu s podložkou. Tímto způsobem se následně atlet staticky drží na hrazdě.</li> <li>▪ Atlet může používat gripy na ochranu dlaní, tejpování hrazdy není povoleno.</li> <li>▪ Je povolen nadhmat, podhmatem nebo mixovaný úchop</li> <li>▪ <b>Row</b> - atlet si může nastavit svoji úroveň "dumper" a také úroveň nášlapů.</li> </ul>

## NO-REPS

- KBS, KB není za koleny
- KBS, ruce nejsou na úrovni uší
- S2OH, nedodržení počáteční pozice s činkou na ramenou, bez plné extenze
- S2OH, vzpažení bez plné extenze (kolen, kyčli a loktu, činka NENÍ v jedné linii s tělem)
- Nedodržení statické pozice