

ELITE

Název	WOD 1, Heavy Stairs
Workout, typ	For time (soft TC: 11min)
Střídání	All Synchron, oba atleti
Zadání WOD	Run... + 2x Zátěžová vesta, 10/5kg
Skóre	čas, je měřen pomocí stopek, kdy výsledný čas je součtem časů obou členů týmu (Atlet A + Atlet B)
Závodistiště	Dobeška, dle časového harmonogramu

Obecné
<ul style="list-style-type: none">▪ WOD se odehrává na vyznačené trati, ta je vedena po zpevněném chodníku (schody/asfalt), případně místy po nezpevněném povrchu▪ nejedna se o zcela uzavřenou trasu. Prosíme všichni organizátorů upozornit náhodné osoby na probíhající závod, nelze plně předejít těmto setkáním! Prosíme buďte obezřetní, slušní a tolerantní ☺▪ start atletů je hromadný, vždy po jednotlivých skupinách (heat)▪ čas, je měřen pomocí stopek, kdy výsledný čas je součtem časů obou členů týmu (Atlet A + Atlet B)▪ atlet je povinen dbát pokynů pořadatelů či rozhodčích
Standardy
NO-REPS
<ul style="list-style-type: none">▪ Nedodržení/zkrácení vyznačené trati

Název	WOD 2, Strong spiderman!
Workout, typ	AMRAP (TC: 8 min)
Střídání	All Synchrono, oba atlete (kromě lana)
Zadání WOD	15 shoulders to overhead 60/45kg 20 box jump over 60cm/50cm 12/10 rope climb, každý atlet min. 3/2 lana * (následně střídání dle potřeb) * výměna možná, 5 trestných synchrono burpee box jump over a atlete mohou pokračovat
Skóre	Celkový počet platných opakování
Závodistiště	YG Arena, dle časového harmonogramu

Obecné
<ul style="list-style-type: none"> ▪ atlete mají přidělené stanoviště, kde bude probíhat uvedený workout ▪ atlete budou mít na čince naloženu předepsanou váhu, zajištěnou uzávěry ▪ veškeré cviky (kromě šplhu na laně) probíhají prokazatelně v synchronizaci obou atletů ▪ není-li v možnostech jednoho z atletů úspěšně dokončit šplh (3/2 lana), je možné se vystřídat s druhým atletem, avšak je uplatněna penalizace v podobě 5x synchrono burpee box jump over. Tato penalizace nenahrazuje požadovaná a nedokončená opakování, pouze umožňuje vystřídání! Zbytek požadovaných opakování (šplhu) může dokončit jen jeden atlet.
Standardy
<p>Shoulder to Overhead – 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.</p> <p>Box Jump Over - 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. Opakování se počítá, po dokončení přeskočení boxu.</p> <p>Výstupy na box nejsou akceptovány. Sestupy z boxu jsou akceptovány.</p> <p>Rope climb – prostřednictvím lana vyšplhat do předepsané výšky. Opakování je akceptováno prokazatelným dotykem nosníku, ze kterého samotné lano visí. Při šplhání je možné využít dopomoci nohou (s přírazem), jakákoliv forma je akceptována, i bez přírazu.</p>
NO-REPS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ S2OH, nedodržení počáteční pozice s činkou na ramenou, bez plné extenze ▪ S2OH, vzpažení bez plné extenze (kolen, kyčlí a loktu, činka NENÍ v jedné linii s tělem) ▪ BJO, výstup na box ▪ nedodržení synchronizaci obou atletů

Název	WOD 3, Fire on the roof!
Workout, typ	For time (TC: 15 min)
Střídání	Synchro běh, následně střídání dle potřeb
Zadání WOD	1000m run 5/4,5km Assault bike 300 DU (75 jeden -75 druhý, zbytek libovolně)
Skóre	Čas nebo celkový počet platných opakování Každé nedokončené opakování, + 1 vteřina penalizace nad timecap
Závodistiště	YG Arena, dle časového harmonogramu

Obecné	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ atletem mají přidělené stanoviště, kde bude probíhat uvedený workout ▪ běh se odehrává na vyznačené trati, ta je vedena po zpevněném chodníku ▪ nejedná se o zcela uzavřenou trasu. Přes veškerou snahu organizátorů upozornit náhodné osoby na probíhající závod, nelze plně předejít těmto setkáním! Prosíme buďte obezřetní, slušní a tolerantní ☐ ▪ start atletů je hromadný, vždy po jednotlivých skupinách (heat) ▪ atlet je povinen dbát pokynů pořadatelů či rozhodčích 	
Standardy	
<p>Assault Bike - na displeji budeme chtít vidět požadovaný počet kilometrů. Atlet si může AB libovolně nastavit.</p> <p>Double Unders - standardní dvojskoky přes švihadlo. Atlet bude využívat své vlastní švihadlo.</p>	
NO-REPS	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nedodržení/zkrácení vyznačené trati 	

Název	WOD 4, Fast and strong!
Workout, typ	For time (TC: 9 min)
Střídání	Střídání dle potřeb
Zadání WOD	1000m Row - střídání libovolně 1 RM Clean & Jerk
Skóre	Skóre A = čas za 1k Row Skóre B = Součet dosažených vah (za oba atlety) Čas z vesla rozhoduje při shodě výsledku z CJ
Závodistiště	YG Arena, dle časového harmonogramu

Obecné
<ul style="list-style-type: none"> ▪ atleté musí nejprve absolvovat první bodovanou část (Row), tedy odveslovat požadovanou vzdálenost a výsledkem je skóre A (čas). Po zbývajícím čase do limitu (9 min) každý atlet hledá svoje maximum na CJ. Výsledkem je skóre B, součet dosažených vah (za oba atlety) ▪ atleté mají přidělené stanoviště, kde bude probíhat uvedený workout ▪ atlet bude mít k dispozici vzpěračskou činku, kotouče a uzávěry ▪ atlet musí použít uzávěry na čince (pokud nebudou použity, pokus bude NEPLATNÝ) ▪ atlet může naložit váhu na svůj první pokus až po dokončení první bodované části (veslo), před zahájením naloženou váhu vždy hlásí rozhodčímu ▪ každý atlet má neomezený počet pokusů, ale platné opakování musí ukončit v časovém limitu ▪ atlet může zvyšovat, případně snižovat váhu na čince libovolně ▪ platný pokus VŽDY potvrdí signálem rozhodčí a vydá tak pokyn na bezpečné odhození činky
Standardy
<p>Row - na displeji bude nastavena požadovaná vzdálenost (rozhodčím), bude se tedy jednat o odpočet. Atlet si může nastavit svoji úroveň "dumper" a také úroveň nášlapů.</p> <p>Clean & Jerk</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Clean - činka začíná na zemi, atlet musí dostat činku ze země na ramena s lokty před činkou, kolena, kyčle v plné extenzi a kontrole. ▪ Možné varianty pro Clean: Muscle Clean, Power Clean, Squat Clean, Split Clean ▪ Jerk - atlet začíná s činkou na ramenou po dokončení cleanu v tzv. front-rack pozici. ▪ Akceptované opakování končí s činkou ve vzpažení, kdy jsou lokty, kolena, kyčle v plné extenzi, činka je v jedné linii s tělem atleta. Atlet musí mít nad váhou plnou kontrolu ▪ Možné varianty pro Jerk: Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk ▪ Vzpěračský opasek, boty, bandáže jsou povoleny
NO-REPS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ vzpažení bez plné extenze (kolen, kyčli a loktu, činka NENÍ v jedné linii s tělem) nebo ▪ atlet nemá váhu pod kontrolou (dělá kroky)

Název	WOD 5, Skills time!
Workout, typ	For time (TC: 9 min)
Střídání	Střídání dle potřeb
Zadání WOD	3 rounds for time: 30 toes to bar /hang from pull up bar 30 pistols/ front rack hold 70kg/45kg 30m hs walk/handstand hold
Skóre	Čas nebo celkový počet platných opakování Každé nedokončené opakování, + 1 vteřina penalizace nad timecap
Závodistiště	YG Arena, dle časového harmonogramu

Obecné
<ul style="list-style-type: none"> ▪ atleti mají přidělené stanoviště, kde bude probíhat uvedený workout ▪ atleti budou mít na čince naloženu předepsanou váhu, zajištěnou uzávěry ▪ každá část WOD se skládá z dynamické části (T2B/Pistols/HS Walk) a statické části (hold/hang). Před jakýmkoliv platným dynamickým opakováním je potřeba naplnit požadavky na statickou část, tzn. že druhý atlet vykonává hold nebo hang. Na pokyn rozhodčího zahajuje první atlet požadované dynamické cvičení. ▪ neprobíhá-li statická část NELZE počítat opakování na dynamickém cvičení ▪ při střídání si mohou atleti činku předat, nemusí být zvednuta ze země
Standardy
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Toes to Bar - požadujeme dotyk obou špiček chodidel současně s hrazdou, ve spodní pozici vyžadujeme, aby oba kotníky prošly za vertikální úroveň hrazdy ▪ Atlet může používat gripy na ochranu dlaní, tejpování hrazdy není povoleno. ▪ Je povolen nadhmat, podhmatem nebo mixovaný úchop ▪ Hang from Pull-up Bar, atlet musí viset na hrazdě tak, aby nebyla chodidla v kontaktu s podložkou. Tímto způsobem se následně atlet staticky drží na hrazdě. ▪ Atlet může používat gripy na ochranu dlaní, tejpování hrazdy není povoleno. ▪ Je povolen nadhmat, podhmatem nebo mixovaný úchop ▪ Pistol Squat - atlet vykoná předepsaný počet opakování na pravé noze, následně může přejít na levou nohu. Horní okraj stehna se dostane jednoznačně pod úroveň kolena. ▪ Diskutabilní hloubka dřepu nebude akceptována! Plná hloubka dřepu je požadována. ▪ Atlet může provádět opakování na špičce, avšak musí brát na zřetel, že je stále vyžadována plná hloubka dřepu. ▪ Během provádění pohybu se druhá noha nemůže dotknout podlahy ▪ Atlet si může držet špičku s rukou.

- Atlet ukáže kontrolu v horní pozici každého opakování, kdy bude jeho koleno a kyčle v plné extenzi. Atlet může v horní pozici postavit chodidla k sobě.
- **Front Rack Hold**, atlet musí dostat činku ze země na ramena (jakýmkoliv způsobem Muscle Clean, Power Clean, Squat Clean, Split Clean) s lokty před činkou, kolena, kyčle v plné extenzi a kontrole. Tímto způsobem je váha následně staticky držena.
- **Handstand Walk** – je dle definice “chůze po rukou”, tedy provedení tohoto pohybu vychází ze stoje na rukou. Atlet musí stát prokazatelně na rukou (respektive mít váhu na rukou) a následně se rozejít požadovaným směrem. Lokty, ramena, kyčle a kolena jsou přibližně v jedné linii nad dlaněmi ruky, kolmo k zemi (forma není hodnocena). Tzv. “trakaře“ nebudou akceptovány!!
- Na začátku každého segmentu jsou akceptovány pouze 6m úseky bez přerušení v chůzi po rukou. Následně je možné přerušovat dle potřeby s dodržáním všech uvedených pravidel.
- Atlet začne s oběma dlaněmi před vyznačenou hranicí a končí 6 m úsek za vyznačenou hranicí oběma dlaněmi, kdy nohy musí dopadnout za vyznačenou hranici.
- Atlet může použít odraz nebo nákok k zahájení své chůze, maximálně 2 kroky.
- Přeruší-li atlet chůzi po rukou, začíná opět z bodu, které bylo nejbližší (ruce, nohy případně jiná část těla) směrem k začátku daného segmentu (ke startu).
- Atlet nesmí vybočit ze své vyznačené dráhy.
- **Handstand Hold** – vyznačeném prostoru 90 x 60 cm bude mít atlet uložené dlaně. Vnější okraj dlaně nesmí překročit vnější okraj vyznačeného prostoru. Prsty mohou překrývat označený prostor.
- Atlet se nachází v horní pozici stoje na rukou, plnou extenzi loktů, pozici hlavy mezi ramen, dotyk chodidel se stěnou
- Dotyk jiné části těla než chodidel v horní pozici nebude akceptována.
- Tímto způsobem se následně atlet staticky drží ve stoji na rukou

NO-REPS

- T2B, bez dotyku obou špiček
- T2B, oba kotníky neprošly za vertikální úroveň hrazdy
- Nedodržení statické pozice
- Pistols, hloubka dřepu je požadována, diskutabilní hloubka dřepu nebude akceptována!
- Pistols, druhá noha se nemůže dotknout podlahy
- HS Walk, oběma dlaněmi před vyznačenou hranicí a končí 6 m úsek za vyznačenou hranicí oběma dlaněmi,
- HS Walk, nohy musí dopadnout za vyznačenou hranici

Název	WOD 6, GO HARD AND GO HOME!
Workout, typ	For time (TC: 9 min)
Střídání	I Go You Go (Střídání po celém kole)
Zadání WOD	6 rounds for time: 12/8 calories assault bike 5 squat snatch 70/45kg 6/4 ring muscle up
Skóre	Čas nebo celkový počet platných opakování Každé nedokončené opakování, + 1 vteřina penalizace nad timecap
Závodistiště	YG Arena, dle časového harmonogramu

Obecné	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ atleti mají přidělené stanoviště, kde bude probíhat uvedený workout ▪ atleti budou mít na čince naloženu předepsanou váhu, zajištěnou uzávěry ▪ I Go You Go (Střídání po celém kole) 	
Standardy	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Assault Bike - na displeji budeme chtít vidět požadovaný počet kalorií ▪ Atlet si může AB libovolně nastavit. ▪ Squat Snatch - činka začíná na zemi, atlet musí dostat činku plynulým pohybem ze země přes dřep (s plnou hloubkou) nad hlavu, kdy v závěrečné fázi musí prokázat plnou kontrolu nad činkou. ▪ Plynulý pohyb NENÍ Power Snatch a následné prosednutí do dřepu (OHS), nebude akceptován! ▪ Plná hloubka dřepu, horní okraj stehna se dostane jednoznačně pod úroveň kolena. Diskutabilní hloubka dřepu nebude akceptována! Plná hloubka dřepu je požadována. ▪ Plná kontrola činky nad hlavou, atlet musí prokázat kontrolu v konečné pozici v plné extenzi kolen, kyčlí, loktů. ▪ Dotlačování je povoleno, ovšem osa činky se nesmí dotknout hlavy, temene hlavy či ramen ▪ Split Snatch není povolen! ▪ Vzpěračský opasek, boty, bandáže jsou povoleny ▪ Ring Muscle-up - Atlet se dostane z visu na kruzích (plná extenze ramen a loktů) do vzporu na kruzích (konečná pozice) opět s požadavkem na plnou extenzi loktů. ▪ Během celé dráhy pohybu se nesmí atletova chodidla dostat nad vodorovnou úroveň spodní hrany kruhů, na kterých vykonává cvik ▪ Striktních nebo kipping forma je povolena ▪ V horní fázi musí dojít plné extenzi ramen a loktů ▪ Je možné použít ochranu dlaní tzn. mozolníky, rukavice atd. ▪ Použití gymnastických gripů je zakázáno! 	

NO-REPS

- Snatch, plná hloubka dřepu je požadována, diskutabilní hloubka dřepu nebude akceptována!
- Snatch, pohyb končí s činkou nad hlavou (ve vzpažení) v plné extenzi kolen, kyčlí, loktů.
- RMU, atletova chodidla se nesmí dostat nad vodorovnou úroveň spodní hrany kruhů
- RMU, vynechání DIP fáze