

SPORT

Název	WOD 1, Heavy Stairs
Workout, typ	For time (soft TC: 11min)
Střídání	All Synchro, oba atlete
Zadání WOD	Run... + 2x Zátěžová vesta, 10/5kg
Skóre	čas, je měřen pomocí stopek, kdy výsledný čas je součtem časů obou členů teamu (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 trat. Pres 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)▪ čas, je měřen pomocí stopek, kdy výsledný čas je součtem časů obou členů teamu (Atlet A + Atlet B)▪ atlet je povinen dbát pokynu 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 Synchro, oba atlete (kromě lana)
Zadání WOD	15 shoulders to overhead 50/35kg 20 box jump over 60cm/50cm 10/8 rope climb, každý atlet min. 2 lana * (následně střídání dle potřeb) * výměna možná, 5 trestných synchro burpee box jump over a atlete mohou pokračovat
Skóre	Celkový počet platných opakování
Závodistiě	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 (2 lana), je možné se vystřídat s druhým atletem, avšak je uplatněna penalizace v podobě 5x synchro 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 přeskoku 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, kyčli a loktu, činka NENÍ v jedné linii s tělem) ▪ BJO, výstup na box ▪ nedodržení synchronizaci obou atletu

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"> ▪ atlete 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 trat. 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 pokynu 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 wall ball 9/6kg / front rack hold 50kg/35kg 20 hspu/OH hold 50 /35kg 10 t2b/hangs from pull up bar
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 ▪ atlete budou mít na čince naloženu předepsanou váhu, zajištěnou uzávěry ▪ každá část WOD se skládá z dynamické části (WB/HSPU/T2B) 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"> ▪ Wall Balls – Wall Ball začíná vždy ze stoje, tj. počáteční pozice v plné extenzi kolen, kyčlí a medicíbal ve front rack pozici ▪ Zvednutí ballu ze země přes „squat clean“ není akceptováno ▪ Pro platné opakování je požadována plná hloubka dřepu, kdy se horní okraj stehna dostane pod horní okraj kolene. ▪ V horní pozici se dotkne ball ve vyznačené úrovni výšky terče. ▪ Dotyk pod úroveň terče nebo neúplná hloubka dřepu nebudou akceptovány. ▪ 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 Push-up - ve 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. ▪ V dolní pozici vyžadujeme dotyk hlavy s podložkou, v horní pozici pak plnou extenzi loktů, pozici hlavy mezi rameny (pozice hlavy v záklonu v horní pozici nebude akceptována), dotyk chodidel se stěnou ▪ Dotyk jiné části těla než chodidel v horní pozici nebude akceptována

- Kipping nebo Strict verze jsou akceptovány.
- **Overhead Hold**, atlet musí dostat činku do 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 jak dostat činku nad hlavu: Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk
- Tímto způsobem je váha následně staticky držena.
- **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

NO-REPS

- WB, plná hloubka dřepu
- WB, ze země přes „squat clean“
- WB, nedotknutí terče
- HSPU, bez doteku hlavy s podložkou
- HSPU, bez hlavy mezi rameny
- HSPU, odpadnutí chodidel od stěny (např. u kippingu)
- T2B, bez dotyku obou špiček
- T2B, oba kotníky neprošly za vertikální úroveň hrazdy
- Nedodržení statické pozice

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: 10/7 calories assault bike 9 ohs 50/35kg 7 chest to bar pull up/pull up
Skóre	Čas nebo celkový počet platných opakování Každé nedokončené opakování, + 1 vteřina penalizace nad timecap
Závodistiště	YG Arena, dle časového harmonogramu
Vybavení	8x Assault Bike 8x pánská osa 8x dámská osa 16x 15kg kotouč 16x 10kg kotouč 32x pár uzávěru 8x klec
Rozhodčí	Zapisuje čas nebo počet opakování

Obecné	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ atleti mají přidělené stanoviště, kde bude probíhat uvedený workout ▪ atleti budou mít na čince naloženu predepsanou 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. ▪ Overhead Squat – pohyb začíná s činkou nad hlavou (ve vzpažení) v plné extenzi kolen, kyčlí, loktů. Atlet provede dřep v plném rozsahu pohybu, kdy horní okraj stehna se dostane jednoznačně pod úroveň kolena. ▪ Plná hloubka dřepu je požadována, diskutabilní hloubka dřepu nebude akceptována! ▪ Pohyb opět končí s činkou nad hlavou (ve vzpažení) v plné extenzi kolen, kyčlí, loktů. ▪ Jakým způsobem dostane atlet činku před započítáním overhead squatu do počáteční pozice není stanoveno. Může být Muscle Snatch, Power Snatch, Squat Snatch případně jakákoliv forma Power Cleanu či Squat Cleanu s následným přehozením na záda a výrazem činky do vzpažení. 	

- **Pull Up** - Atlet se přitáhne k hrazdě z visu (plná extenze ramen a loktů) tak, aby byla prokazatelně brada nad vodorovnou úrovní hrazdy na které visí.
- Striktních, kipping nebo butterfly forma je povolena.
- Pro dosažení hrazdy lze použít podložku (bedna, kotouče), přesto je třeba vždy začínat z visu (plná extenze ramen a loktů). Cizí pomoc není povolena.
- Je možné použít ochranu dlaní tzn. mozolníky, rukavice atd.
- Použití gymnastických gripů je zakázáno!

- **Chest to Bar PullUp** - atlet se přitáhne k hrazdě z visu (plná extenze ramen a loktů) tak, aby se prokazatelně dotknul hrazdy na které visí mezi hrudní a klíční kostí.
- Striktních, kipping nebo butterfly forma je povolena.
- Pro dosažení hrazdy lze použít podložku (bedna, kotouče), přesto je třeba vždy začínat z visu (plná extenze ramen a loktů). Cizí pomoc není povolena.
- Je možné použít ochranu dlaní tzn. mozolníky, rukavice atd.
- Použití gymnastických gripů je zakázáno!

NO-REPS

- OHS, plná hloubka dřepu je požadována, diskutabilní hloubka dřepu nebude akceptována!
- OHS, pohyb končí s činkou nad hlavou (ve vzpažení) v plné extenzi kolen, kyčlí, loktů.
- PU, brada prokazatelně nad vodorovnou úrovní hrazdy na které atlet visí
- C2B, prokazatelně se dotknul hrazdy na které atlet visí mezi hrudní a klíční kostí