



SUMMER EDITION

KVALIFIKACE

KVALIFIKAČNÍ WORK OUT

15min AMRAP

5min AMRAP	10 Box Jumps 60/50cm 10 Sit Ups
4min AMRAP	8 Shoulders to Over Head 40/25Kg 4 Toes to Bar
3min AMRAP	10 Box Jumps 10 Sit ups
2min AMRAP	8 Shoulders to Over Head 4 Toes to Bar
1min	Max Effort Double unders

15min workout je rozdělen do pěti různě dlouhých časových úseků, mezi kterými není žádná pauza.

V každém z časových úseků je cílem dokončit co nejvíce opakování od daných cviků.

Výsledkem je součet všech opakování v celém workoutu (15 minut).

Každý člen týmu si počítá své vlastní skóre.

Celkové skóre týmu je součet opakování jednotlivých členů týmu.

Tým natáčí pouze jedno video, na kterém členové týmu cvičí workout společně.

Po domluvě s organizátorem je možné natočit kvalifikační video zvlášť.

Video prosíme nahrát napr. na youtube.com a odkaz uvést v přihlašovacím formuláři na stránkách závodu.

Výška bedny pro ženy je 50 cm, pro muže 60 cm.

Váha olympijské činky na STOJ je 25 kg pro ženy, 40 Kg pro muže.

STANDARDS

BOX JUMP

Opakování začíná odrazem z obou nohou a končí dopadem na bednu - obě nohy závoreň.

Atlet se musí po dopadu na bednu narovnat - ramena, kyčle a kolena jsou v jedné rovině.

Atlet se nesmí rukama ani koleny dotýkat bedny v průběhu opakování.



SIT UP

V počáteční pozici se záda a hlava dotýkají země.

Nohy jsou pokrčené před tělem, chodidla se dotýkají.

Opakování začíná dotekem rukou země na úrovni hlavy či za hlavou.

Opakování končí s rameny nad úrovní kyčlí a dotekem rukou země na úrovni pokrčených nohou.

Atlet může použít podložku pod bederní část zad (viz obrázek)



SHOULDERS TO OVER HEAD

Opakování začíná s olympijskou činkou položenou na ramenou.

Opakování se počítá, pokud jsou v pozici s činkou nad hlavou prople lokty, kyčle a kolena.

Tělo je očividně v jedné rovině a olympijská činka je nad, či za osou těla.

Atlet musí brát osu ze země, nejsou povoleny stojany, bedny apod.



STANDARDY

TOES TO BAR

V počáteční pozici atlet visí na hrazdě s propnutými lokty, paty jsou za úrovní hrazdy, atlet se nohama nedotýká země, ani jiné podpory.

Opakování se počítá, pokud se atlet dotkne špičkami chodidel hrazdy.

Obě nohy se dotýkají hrazdy zároveň mezi rukama.



DOUBLE UNDERS

Švihadlo se musí protočit dvakrát při každém výskoku.

Atlet točí švihadlem dopředu.

KVALIFIKAČNÍ POPLATEK

Za každé jedno opakování v rámci kvalifikačního workoutu přispíváte 1Kč (účastníci z Eurozóny 5 centů) nadačnímu fondu NFDO Krtek. Platba jde přímo na účet nadačního fondu, proto je při platbě nutné zadat do zprávy pro příjemce „BATTLEOFBRNO2018 – název týmu“

Příklad: Konečný výsledek týmu pro kvalifikační WOD bude 357 opakování, poprosíme vás přispět sumou 357 Kč (17,85 EUR) a více, podle uvážení za celý tým. Částka půjde vždy přímo na účet nadačního fondu.

BANKOVNÍ SPOJENÍ NFDO KRTEK

Číslo účtu:	3503770297 / 0100 (KB)
IBAN:	CZ78 0100 0000 0035 0377 0297
SWIFT CODE:	KOMBCZPPXXX
Zpráva pro příjemce:	BATTLEOFBRNO2018 - název týmu

HARMONOGRAM

Zveřejnění kvalifikace	20. 5. 2018
Zaslání videa a zaplacení kvalifikačního poplatku	do 3. 6. 2018
Zveřejnění předběžné závodní listiny	10. 6. 2018
Zaplacení závodního poplatku	do 20. 6. 2018
Konání závodu	20. - 21. 7. 2018

KONTAKTY

Pokud máte jakékoliv dotazy ohledně kvalifikace, natáčení videí, kvalifikačního poplatku apod., nebojte se nás kontaktovat na emailové adrese: info@battleofbrno.cz

Promotér akce

Jaroslav Kratina

Tel.: (+420) 773 948 849

Podpora závodu

Jiří Brychta

Tel.: (+420) 777 007 285

ELITE
GYM
BRNO