

Battle of Brno 2018

Každý atlet, který závodí na soutěži Battle of Brno 2018, svým startem potvrzuje, že bude závodit v duchu fair-play, bude se chovat slušně ke svým soupeřům, členům svého týmu, k organizátorům a rozhodčím.

Organizátor si vyhrazuje právo kdykoli vyloučit soutěžícího anebo tým z důvodu nedodržení výše uvedených pravidel.

Slovní útoky, urážky anebo nadávky směrem k rozhodčím v průběhu CELÉ soutěže budou mít za následek nulové skóre z daného workoutu.

Pokud se budou tyto skutečnosti opakovat, bude to vést k okamžité diskvalifikaci soutěžícího nebo týmu.

Jakékoli případné problémy řešte co nejdříve s týmem organizátorů.

Individuals

WOD1

10min AMRAP

50m Swim

5 Burpees

50m Swim

10 Burpees

50m Swim

15 Burpees

...

Popis:

- Šířka bazénu je rozdělena na dvě poloviny, v každé polovině je na konci bazénu umístěna bojka, kterou závodníci musí obeplavat
- Závodníci startují ve vodě, dotýkající se rukou stěny bazénu, ve dvou skupinkách po 4 závodnících (na každé půlce jedna skupina)
- Každý závodník je povinen obeplavat bojku a doplavat zpět k místu, z kterého startoval
- Po dokončení jednoho kola (50m) vyleze z bazénu a udělá pět angličáků
- Počet angličáků se po každém dokončeném kole zvyšuje o 5
- Délka bazénu bude rozdělena na 4 části
- Célkové skóre je suma počtu angličáků a výše uvedených částí bazénu

Standardy:

Burpees:

- spodní pozice: dotyk hrudníku země, dlaně zvednuté ze země
- horní pozice: výskok, úplné propnutí těla (i pánve), ruce nad hlavou

WOD2

7min AMPRAP

12 (6R+6L Hand) Hang KTB Squat Clean

26 Sit ups

12 (6R+6L Hand) Hang KTB Squat Clean

26 Weighted Sit ups 9/6

12 (6R+6L Hand) Hang KTB Squat Clean

26 Toes to Bar

Váhy KTB: Open: M 24Kg, Ž 16Kg | Masters: M 24Kg, Ž 16Kg | Juniors: M 20kg Ž 12Kg

Popis:

- Závodník začíná cvikem Hang KTB Squat Clean, pokračuje sedy-lehy, následuje Hang KTB Squat Clean, sedy-lehy s medicinbalem, znovu Hang KTB Squat Clean a následně přitahy špiček k hrazdě
- Výše uvedené cviky provádí ve stanoveném pořadí stále dokola s cílem dosáhnout co nejvíce opakování v časovém úseku 7 minut
- Hang KTB Squat Clean – závodník nejprve ukončí 6 opakování na jednu ruku, položí KTB na zem a poté provede 6 opakování druhou rukou
- Weighted sit ups jsou prováděny s medicinbalem o váze 9kg pro muže a 6kg pro ženy

Standards:

KTB Hang Squat Clean

Hang – počáteční pozice, kdy

- Je KTB pod úrovní kyčlí a zároveň nad úrovní kolen
- Ruce jsou propnuté v loktech

KTB Squat clean

- Z počáteční pozice v hangu přemístí atlet souvislým pohybem KTB na rameno
- Atlet chytá KTB na rameni v dřepu, případně ve zřetelném pohybu kyčlí pod kolena
- Atlet se nesmí zastavit v polodřepu (hang power clean+ FS)
- Opakování je platné pokud jsou proplé kyčle a kolena
- Chodidla jsou v jedné rovině
- Závodník si nesmí pomáhat druhou rukou

Sit ups:

- 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 (u weighted sit ups dotekem medicinbalu za hlavou)
- Opakování končí s rameny nad úrovní kyčlí a dotekem rukou země na úrovni pokrčených nohou. (U weighted sit ups dotekem medicinbalu nohou či země)

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.

WOD3

For time, time cap 12min

3 Rounds

10 Clean

8 Shoulders to over head

6 Hang Cluster

Weights:

OPEN 1st round 50/35, 2nd round 60/40, 3rd round 70/45

MASTERS 1st round 55/30, 2nd round 60/35, 3rd round 65/40

JUNIORS 1st round 45/25, 2nd round 50/30, 3rd round 55/35

Popis:

- Závodník má za úkol v co nejkratším čase dokončit tři kola skládající se z výše uvedených cviků
- Počáteční váha bude připravena na čince, před začátkem druhého a třetího kola si závodník sám přidává závaží
- Závodník nesmí zahodit činku na zem z overhead pozice
- Pokud zahodí činku z OH pozice následuje trest 10 burpees
- Závodníci musí použít zarážky

Standards:

Clean

- V počáteční pozici se oba kotouče dotýkají země zároveň
- Atlet souvislým pohybem přemístí činku ze země na ramena
- Opakování je platné pokud jsou proplé kyčle a kolena
- Činka je položená na ramenou
- Lokty jsou protlačené před osu
- Chodidla jsou v jedné rovině

Shoulders to overhead

- Opakování začíná s olympijskou činkou položenou na ramenou.
- Opakování se počítá, pokud jsou v pozici s činkou nad hlavou proplé 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.

Hang – počáteční pozice, kdy

- Je osa pod úrovní kyčlí a zároveň nad úrovní kolen
- Ruce jsou propnuté v loktech

Cluster

- Z počáteční pozice v hangu přemístí atlet souvislým pohybem osu na ramena
- Atlet chytá osu na ramenou v dřepu, případně ve zřetelném pohybu kyčlí pod kolena
- Atlet se nesmí zastavit v polodřepu (hang power clean+ FS)
- Ve spodní pozici má atlet kyčle pod úrovní kolen
- Ve spodní pozici se nesmí dotknout lokty kolen
- Plynulým pohybem z této pozice vytlačí činku do pozice nad hlavou
- V horní pozici musí být propnuté kolena, kyčle i lokty
- Činka musí být nad nebo za úrovní osy těla
- Chodidla jsou v jedné rovině

WOD4

2,5 Km Trail Run

Popis:

- Závodník zaběhne vyznačenou trasu v co nejkratším čase

WOD5

10min AMRAP

in first 2mins accumulate as many seconds as possible in ring support hold (minimum is 30 seconds)

2-4-6-8-10-... Hand Stand Push ups

10-20-30-40-50-... DUS

Pzn.:

Open a masters mají u HS push ups podložku pod hlavou (abmat) a pod rukami kotouče
Juniors mají podložku pod hlavou

Popis:

- Závodník začíná výdrží ve vzporu na kruzích
- Ve dvou minutovém intervalu musí nasbírat minimálně 30 vteřin čistého času ve vzporu na kruzích
- Závodník po násbírání 30 vteřin čistého času ve vzporu na kruzích může přejít k druhé části workoutu nebo pokračovat až do konce druhé minuty
- Maximální čas na kruzích je 120 vteřin, po uplynutí této doby se všichni závodníci musí přesunout k druhé části workoutu
- Na začátku třetí minuty nebo libovolně po dokončení 30 vteřin čistého času ve vzporu na kruzích závodník začne s kliky ve stojce
- Po ukončení daného počtu kliků ve stojce závodník pokračuje s dvojskoky přes švihadlo
- Počet HS push ups se v každém kole navyšuje o 2
- Počet DUS se v každém kole navyšuje o 10
- Výsledné skóre je suma počtu dokončených HS push ups, DUS a vteřin strávených ve vzporu na kruzích

Standards:

Ring Support Hold - Výdrž ve vzporu na kruzích

- Atlet drží ve vzporu na kruzích
- Nohy visí volně v prostoru – nesmí se dotýkat země, ani jiné podložky
- Atlet může mít pokrčené lokty
- Výdrž se počítá do té doby než se ramena či paže dotknou kruhů

Hand Stand Push ups

- Atlet začíná v pozici ve stojce
- Musí propnout lokty a zároveň mít paty opřené o desku
- Ve spodní pozici dotek temene hlavy o zem/podložku

Double unders

- Švihadlo se musí protočit dvakrát pod nohama atleta při každém výskoku.
- Atlet točí švihadlem dopředu.

TEAMS

WOD1

13min AMRAP

80 Partner Wall Ball	9/6	in pair
60 Weighted Sit ups	9/6	2 pairs synchro
40 KTB Swing	24/16	Synchro in mixed pair
20 Pull ups		Synchro in pair
10 Burpees		whole team synchro

Popis:

- Dva závodníci stejného pohlaví si přehazují WB o stěnu, páry se mohou libovolně střídat
- Dva páry stejného pohlaví (muž+muž, žena+žena) provádí synchro sit ups s medicinbalem – zároveň dotek medicinbalu země za hlavou
- Počítá se opakování za jeden pár tzn. Oba páry odjedou zároveň 60 opakování
- Dva závodníci různého pohlaví dokončí synchro 40 KTB Swing, páry se mohou libovolně střídat
- Dva závodníci stejného pohlaví dokončí synchro 20 shybů, páry se mohou střídat
- Celý tým zároveň cvičí 10 angličáků synchro – stejně ve spodní pozici se zvednutými dlaněmi ze země, zároveň ve výskoku
- Cílem je ukončit co nejvíce opakování v průběhu 13 minut

Standards:

Wall Ball

- Spodní pozice: kyčle pod úroveň kolen, míč v rukách se nedotýká země
- V hornípozici se míč dotkne vyznačeného místa
- Jedno opakování = dřep + dotek balonu o stěnu (druhý závodník nemusí WB chytit)

Weighted Sit ups

- V počáteční pozici se záda a hlava dotýkají země.
- Nohy jsou pokrčené před tělem, chodidla se dotýkají.
- Opakování začíná dotekem medicinbalu za hlavou
- Opakování končí předáním medicinbalu

KTB Swing

- Ve spodní pozici dotek rukou pánve
- V horní pozici musí KTB celým objemem přejít nad úroveň atletovy hlavy
- Oba závodníci jsou zároveň s KTB ve spodní a horní pozici

Pull Ups

- V počáteční pozici atlet visí na hrazdě s propnutými lokty, atlet se nohama nedotýká země, ani jiné podpory.
- V horní pozici má atlet bradu nad úrovní hrazdy, může být i za hrazdou
- Oba závodníci jsou zároveň ve spodní pozici (ve visu) a v hodní pozici (brada nad úrovní hrazdy)

Burpees:

- spodní pozice: dotyk hrudníku země, dlaně zvednuté ze země
- horní pozice: výskok, úplné propnutí těla (i pánve), ruce nad hlavou
- závodníci na sebe čekají ve spodní pozici a následně jsou společně ve výskoku

WOD2

4x2minutes, Total time 8 minutes

1. Max Effort Strict Pull ups
2. Max Effort Calories on Bike ERG
3. Max Effort DMB Squat Snatch 22,5/12
4. 3RM Hang Squat Clean

Popis

- Členové týmu si rozdělí disciplíny
- Jeden člen týmu cvičí pouze jednu disciplínu
- Mezi dvouminutovými intervaly nejsou žádné pauzy
- Výsledné skóre je suma opakování (maximální váha u části 4) z jednotlivých částí, přičemž každá část se hodnotí následovně:
 - Část 1: x3
 - Část 2: x2
 - Část 3 :x3
 - Část 4: x1

Standards

Strict pull ups

- V počáteční pozici atlet visí na hrazdě s propnutými lokty, atlet se nohama nedotýká země, ani jiné podpory.
- V horní pozici má atlet bradu nad úrovní hrazdy
- Závodník má po celou dobu provádění cviku kotníky u sebe a nohy volně ve visu
- Závodník nesmí krčit nohy a dopomáhat si kipovaným pohybem

Bike Erg

- Závodník si nesmí pomáhat rukama

DMB Squat Snatch

- Jednoručka se v počáteční pozici dotýká země
- Atlet trhne souvislým pohybem jednoručku nad hlavu
- Atlet chytá jednoručku nad hlavou v dřepu, případně ve zřetelném pohybu kyčlí pod kolena
- Atlet se nesmí zastavit v polodřepu (power snatch + OHS -> NO REP)
- Opakování je platné pokud jsou propnuté kyčle, kolena a ruce
- Jednoručka je nad či za úrovní osy těla (nesmí být před tělem)
- Chodidla jsou v jedné rovině

Hang – počáteční pozice, kdy

- Je osa pod úrovní kyčlí a zároveň nad úrovní kolen
- Ruce jsou propnuté v loktech

Hang Squat Clean

- Z počáteční pozice v hangu přemístí atlet souvislým pohybem osu na ramena
- Atlet chytá osu na ramenou v dřepu, případně ve zřetelném pohybu kyčlí pod kolena
- Atlet se nesmí zastavit v polodřepu (hang power clean+ FS -> NO REP)
- Opakování je platné pokud jsou propnuté kyčle a kolena
- Činka je položena na ramenou
- Lokty jsou protlačené před osu
- Chodidla jsou v jedné rovině
- Atlet nesmí položit činku na zem mezi opakováními

WOD3

12min AMRAP

42 Over Head Squat (one of the team) + Over head Hold (one of the team) 50/35

84 Synchro Box Jump Over (two of the team) + Wall Sit (one of the team)

42 Hand Stand Push Ups (one of the team) + Straight Arms Plank Hold (three of the team)

Popis

- Ve smíšeném páru jeden závodník cvičí over head squat zatímco druhý závodník drží činku nad hlavou
- Pokud není činka nad hlavou jednoho se závodníků, druhý nemůže dřepovat
- Páry se mohou střídat
- Při výměně se činka nesmí dotknout země
- Libovolná dvojice skáče synchro přes překážku zatímco třetí člen týmu drží v pozici wall sit
- Pokud není jeden z členů týmu v holdu, zbylí členové nesmí skákat přes překážku
- Jeden člen týmu vykonává HS push up, zbylí členové drží v pozici plank s propnutými pažemi (vysoký plank)
- Při zahazení činky z OH pozice následuje trest 10 Burpees synchro celý tým

Standards

Over Head Squat

- Závodník začíná s činkou nad úrovní hlavy
- Ve spodní pozici má atlet kyčle pod úrovní kolien
- V horní pozici musí být kolena, kyčle a lokty v jedné rovině
- Činka musí být nad nebo za úrovní osy těla
- Chodidla jsou v jedné rovině

Over head Hold

- Závodník drží činku nad úrovní hlavy
- Kolena, kyčle a lokty jsou v jedné rovině

Box Jump Over

- Závodník snožmo přeskakuje určenou překážku
- Může skákat bokem i čelem k překážce
- Oba závodníci vyskakují zároveň

Wall Sit

- Záda opřena o stěnu/desku
- Hlava opřena o desku, dlaně položené na hrudi
- Stehna vodorovně se zemí, kolena a kyčle v pravém úhlu

Hand Stand Push ups

- Atlet začíná v pozici ve stojce
- Musí propnout lokty a zároveň mít paty opřené o desku
- Ve spodní pozici dotek temene hlavy o zem/podložky

Straight Arms Plank Hold

- Dlaně na zemi pod úrovní ramen
- Kotníky, kolena, kyčle a ramena v jedné rovině (závodník se neprohýbá v zádech)

WOD4

2,5 Km Trail Run with Sand Bag

Popis:

- Závodníci zaběhnou vyznačenou trasu v co nejkratším čase
- Každý tým běží s pytlíkem písku, který si mohou libovolně předávat
- Celý tým dobíhá do cíle společně, všichni členové drží sandbag
- Výsledek je čas celého týmu

WOD5

10min Amrap

Swim as many metres as possible

Popis:

- Týmy začínají v bazénu
- Po odstartování se žádný z členů týmu nesmí po dobou workoutu chytout okraje bazénu, či jakéhokoliv jiného předmětu
- Členové týmu se mohou navzájem přidržovat
- Zatímco jsou tři členové týmu ve vyhrazené části bazénu čtvrtý člen týmu plave na protilehlou stranu bazénu a zpátky
- Členové týmu se mohou v plavání libovolně střídat
- Délka bazénu bude rozdělena na čtyři části
- Výsledné skóre bude uplavaný počet těchto částí
- Pokud se některý z členů týmu dotkne stěny bazénu nebo jiného předmětu, tým počká až doplave zbývající člen a synchro vykoná 10 Burpees (části bazénu uplavané před trestem se počítají)