

Rulebook Jednotlivci / Battle of Brno 2019

Každý atlet, který závodí na soutěži Battle of Brno 2019, svým startem potvrzuje, že bude závodit v duchu fair-play, bude se chovat slušně ke svým soupeřům, členům svého týmu, k organizátorům a rozhodčím.

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 nejrychleji s týmem organizátorů.

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

Během celé soutěže, včetně finále, je zakázáno odhodit nebo pustit činku z pozice vyšší, než je úroveň kolen.

Za nedodržení tohoto pravidla provede závodník 10 burpees bezprostředně po odhození činky.

WOD 1 :

Část A

TC 5 min :

21 Hang Power clean a Shoulder to overhead

21 Deadlift

21 Pull ups

21 HSPU open a masters , Burpee juniors

Potom skončení 5 min ihned :

Část B.

TC 4 min :

100 DU

Find max reps Front Squats s axel bar do konce TC

Váhy axel bars :

Muzi open 48kg muzi masters 43kg muzi juniors 38kg

Zeny open 38kg zeny masters 33kg zeny juniors 28kg

Popis:

- část A atlet začíná po odstartování časomíry a končí posledním opakováním HSPU (burpee u junioru), nebo koncem časového limitu
- není povoleno házet axel bar z horní pozice S2OH nebo DL
- skore jsou počet opakování před TC. Pokud atlet dokončí první část před TC, má čas na odpočinek, dokud nezačne část B
- část B začíná hned po skončení časového limitu
- v části B také není povoleno házet axel bar z horní pozice dřepu
- Skore jsou celkový počet opakování, včetně DU.

Standarty:

- Hang power clean začíná s propnutými kolenami a kyčlemi, power clean může být proveden způsobem Muscle clean, nebo power clean, axel bar však nesmí jít pod úroveň kolene. Hang power clean končí s propnutými kyčlemi, kolenami a s lokty před osou.
- Shoulder to overhead může být proveden jakýmkoliv způsobem, kde na začátku axel bar se dotýká ramenou, na konci jsou propnuta kolena a kyčle, lokty a ramena a axel bar je za hlavou
- Deadlift začíná s axel barem na zemi a končí s propnutými kolenami a kyčlemi, ramenami za axel barem.
- Přítah začíná s propnutými lokty pod hrazdou ve visu, končí s bradou viditelně nad hrazdou, libovolným způsobem.
- HSPU začíná ve stojce na ruku, s propnutými lokty. Následuje dotek hlavou podlahy a končí se ve stejné pozici, jak na začátku.
- Burpee začíná ve stoje, následně hrudníkem na zemi, pak výskokem s rukami za hlavou
- Double under dve otoky svihadla pod nohama během vyskoku. No rep v případě zaseknutí pod nohama.
- Přední dřep začíná s axel barem na ramenou a propnutými kolenami a kyčlemi, následně kyčlemi pod úroveň kolenu. Končí se stejnou pozicí jak na začátku

WOD 2 :

TC 7 min :

50 OHS - feel the axel (AMRAP OHS?..)

- Položení níž než ramena, spadnutí, nebo odhození je automaticky :
10 burpee plus 5 kg ženy a 10 kg muži na axel navíc a pokračuješ tam kde jsi skončil

Juniors idu 10,15,20.....burpees a nenavýšují váhu.

Vahy axel bars :

Muzi open 43kg muzi masters 38kg muzi juniors 33kg

Zeny open 33kg zeny masters 28kg zeny juniors 18kg

Popis:

- atlet začíná po odstartování časomíry a končí posledním opakováním OHS, nebo koncem časového limitu
- axel bar se nesmí dostat pod úroveň ramen
- v případě spadnutí, odhození činky nebo položení axel baru pod úroveň ramen, závodník OHS přerušuje a provádí burpees, následně přidává váhu na činku.
- skore je celkový počet dřepu s axel barem, bez počtu trestných angličáku, bez ohledu na naloženou váhu

Standarty:

- OHS začíná s axel barem nad hlavou s propnutými kolenami, kyčlemi, rameny a lokty
- spodní pozice je s kyčlemi viditelně pod úrovní kolenou, axel bar nad úrovní hlavy
- konec ve stejné pozici, jak na začátku
- axel bar nesmí být nižší než úroveň ramen, jinak trestné angličáky plus navýšení váhy

WOD : 3

3 min w/up

2 min find max kg on complex :

PWCLN and HNGSQCL

with AXEL BAR!!!

Popis a standarty:

- atlet začíná po odstartování časomíry s osou na zemi a naloží si to sám
- power clean začíná s axel barem na zemi a končí s propnutými kolenami a propnutými kyčlemi, lokty před axel barem
- hang squat clean začíná s propnutými kolenami a kyčlemi, následně v dřepu s kyčlemi viditelně pod úrovní kolenou, a končí ve stejné pozici jak na začátku
- atlet nesmí položit axel bar na zem mezi cvikami
- score jsou KG za nejlepší pokus na complex

WOD 4 :

9 min AMRAP

80 Wall Balls 9/6 kg

50 Row - calórie

20 T2B

1 rope climb

Popis a standarty:

- atlet začíná po odstartování časomíry, nedotýká se MB
- Wallball začíná ve stoje, propnute kolena a kýčle, ve spodní pozici kyčle pod úrovní kolenou, a končí když MB se viditelně dotkne nad čárou svým středem

- po ukončení WB, atlet jde na veslo a vesluje 50 cal
- Po ukončení vesla atlet může slézt z vesla a pokračovat na TTB, kde ve spodní pozici jsou prohnuty lokty, a paty jsou za hrazdou. Na konci pohybu se špičky musí dotknout viditelně hrazdy
- rope climb - atlet šplhá do určené výšky
- může používat nohy
- na 8 závodníků budou pouze 4 lana, kdo bude dřív u lana, dřív leze.

WOD 5 :

Trial Run 1,9 km

WOD 6 : semifinále - bazén

9min AMRAP

50 m swim

3+3 devil press one arm altr

50 m swim

6+6 devil press one arm altr

50 m swim

9+9 devil press one arm altr

Vždy 50 m a přidáváme + 3 op na každou ruku

Vahy hexagon :

Muzi open 22,5kg muzi masters 22,5kg muzi juniors 17,5kg

Zeny open 17,5kg zeny masters 12,5kg zeny juniors 10kg

Bazen rozdeleny na 4 casti.

Popis:

- Šířka bazénu je rozdělena na 2 části, v každé části je na konci bazénu umístěna bojka, kterou závodníci musí obeplavat
- Délka bazénu je rozdělena na 4 segmenty, za každý dostane závodník body
- aby byly body za ten který segment započítány, musí závodník přesahovat za rozdělující do dalšího segmentučásti aspoň částí těla
- Závodníci startují ve vodě, dotýkající se rukou stěny bazénu, ve dvou skupinách po 4 závodnících (na každé půlce jedna skupina)
- po 50 metrech atlet vyleze z vody a udělá 3+3 devil press one arm alt
- po devil press atlet pokračuje v plavání, stejná délka, stejný způsob
- po každém plavání se přidává počet opakování na devil press na 3 na každou stranu

- score je počet opakování devil press plus plavání (25 metru = 1 rep je minimalní krok)

Standarty:

- Závodníci startují ve vodě, dotýkající se rukou stěny bazénu, po odstartování časomíry
- závodník musí obeplnou bojku z druhé strany
- devil press začíná s hexagonem na zemi, a hrudníkem atleta na zemi, a končí s propnutými kolenami, kyčlemi, loktem a s hexagonem nad hlavou. Hexagon se nemůže v průběhu dotknout ramene, nebo hrudníku. Ruka se vymění jen pro vrácení DB zpět na zem.