

Rulebook Teams / 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 celý tým 10 synchro burpees bezprostředně po odhození činky.

WOD 1 a):

TC (Časový limit): 54 min
Štafeta veslování.

násleně hned

WOD 1 b):

4 min EMOM
Find max DL

- Každý z členů týmu má v 1 min jeden zkušební a **jeden ostrý pokus** na 1RM na DL

Výsledek je skóre, které se skládá následovně:

1 m veslo = 1 bod,
1 kg DL = 2 body,

Popis:

- Před odstartováním časomíry se nikdo nedotýká veslového trenažeru.
- po odstartování časomíry se mění závodníci na vesle libovolným způsobem během workoutu, ale zároveň tak, aby každý ze závodníků aspoň jednou vesloval během 54 minut
- po dokončení části a) WOD 1 má každý ze závodníků 1 minutu na to, aby našel své maximum na mrtvý tah s 20 kg osou.
- Každý má 1 ostrý pokus na DL 1RM (one rep max).
- Nakládání váhy na osu může být libovolným způsobem s minimálně jednou stranou činky na zemi, činka nemůže být během nakládání bez doteku se zemí, tj. ne pouze v ruku atletů
- Nakládat činku můžou všichni členové týmu společně
- Připravit kotouče pro prvního člena týmu lze již během veslování, není ale dovoleno provádět cvičná opakování.
- Po dokončení minuty se zapisuje maximální váha, kterou atlet zvedl na mrtvý tah a nastupuje jeho týmový kolega/kolegyně
- Za předpokladu, že ostrý pokus neproběhne dle standardů, je výsledná váha závodníka 0 (nula)
- Stejným způsobem se pokračuje až do skončení 4 minut

Standarty:

veslo

- první atlet z týmu začíná část a) WOD 1 a nedotýká se vesla žádnou částí těla
- po odstartování časomíry tým začne veslovat a atleti se mění libovolně tak, aby se každý z členů se vystřídal na vesle aspoň jednou za WOD 1
- výměna atlétu probíhá tak, že je páka trenažeru zafixovaná ve fixačním háčku vesla
- celkové skóre z WOD 1 je celkový počet metrů po zastavení počítače vesla (tzn. Započítávají se i metry po skončení 54. Minuty)

mrtvý tah

- atlet před zahájením pokusu nahlásí váhu rozhodčímu.
- dolní pozice mrtvého tahu je s činkou na zemi, horní, když má atlet viditelně propnuté kolena, kyčle a ramena v jedné rovině.
- mrtvý tah končí s činkou na zemi, přičemž atlet nemůže pustit osu z konečné pozice mrtvého tahu.
- výměna kotoučů na čince může probíhat jen když je aspoň jedna ze stran činky na zemi (tzn. Nemůžou se menit kotouče s zvednutým axel barem v ruku)
- skóre z části b) WOD 1 je dvojnásobek sumy počtu zvednutých kg z ostrého pokusu každého atleta
- celkové skóre z WOD 1 je suma skóre z obou částí WOD

WOD : 2

3 min warm up a

5 min TC

Nalezení maximální váhy pro complex.

Axel bar!

- 1 DL
- 2 HNGPWCLN
- 3 S2OH
- 4 HNGSQCLN

Popis

- Cílem je nalezení maximální váhy pro úspěšné (tj. Standardy splňující) provedení celého komplexu s axel bar v časovém limitu v daném pořadí.
- Každý člen týmu provede jednu z částí komplexu.
- Během komplexu se činka nesmí dotknout země, členové týmu si axel bar vzájemně předávají.
- Činka se dotýká země pouze před zahájením DL a po dokončení HNGSQCLN
- Váhu činky lze v průběhu časového limitu měnit
- Započítává se nejvyšší váha činky, s kterou byl celý komplex proveden bez přerušování, ve správném pořadí a dle standardů.

Standardy

mrtvý tah

- dolní pozice mrtvého tahu je s činkou na zemi,
- horní, když má atlet viditelně propnuté kolena, kyčle a má ramena v ose s kyčlí a kolena

Hang Power Clean

- Z počáteční pozice v hangu přemístí atlet souvislým pohybem činku na ramena
- Atlet chytá činku na ramena v polodřepu
- 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 axel barem položeným 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 axel bar je nad, či za osou těla.
- Atlet musí brát osu z rukou týmového kolegy/kolegyně.

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 položená na ramenou
- Lokty jsou protlačené před osu

- Chodidla jsou v jedné rovině

WOD 3 a 4 : Bazén

3. 9 min AMRAP

Swim as many metres as possible

- 3 šlapou ve vodě a udržují nad vodou 10 kg hexagon, jeden plave

Popis:

- Šířka bazénu je rozdělena na 2 části, v každé části je na konci bazénu umístěna bojka, kterou závodníci musí obeplavat
- Týmy začínají v bazénu
- Po odstartování se žádný z členu týmu nesmí po dobou workoutu chytnout 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, kde je povinen obeplavat bojku a doplavat zpět k místu, z kterého startoval.
- Po dokončení 9 minut všichni členové týmu vylezou z bazénu

Standarty:

- hexagon nemusí držet vždy jen jeden člověk
- je nutné aby se každý vystřídal na plavání
- skóre je celkový počet dokončených metrů (50 m je minimální krok)
- za dotek okraje bazénu 10 synchro burpees
- za padnutí hexagon 10 synchro burpees
- za porušení standardů těsně před uplynutím časového limitu, bude provedeno 10 burpees na začátku WOD 4

1 min rest:

4. 9 min AMRAP

18 Burpee - kdokoliv z teamu

9 + 9 altr.snatch s 17,5 kg hexagon - jen muž

18 Pistols - kdokoliv z teamu,

9 + 9 altr.devil press s 12,5 kg hexagon - jen žena

Popis:

- závodníci startují ve stoje
- burpees a pistols může dělat kdokoliv z týmu, můžou se libovolně střídat
- snatch provádí kterýkoliv muž, můžou se libovolně střídat
- devil press provádí kterákoliv žena, můžou se libovolně střídat

Standarty:

Burpees

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

Hexagon Snatch

- Snatch začíná s hexagonem na zemi a končí s propnutými kolenami, kyčlemi, loktem a s hexagonem nad hlavou. ruka se vymění jen po vracení DB zpět na zem.
- Hexagon se v počáteční pozici dotýká země
- Atlet trhne souvislým pohybem hexagon nad hlavu
- Opakování je platné pokud jsou propnuté kyčle, kolena a ruce
- KTB je nad či za úrovní osy těla (nesmí být před tělem)
- Chodidla jsou v jedné rovině

Pistol squat

- Pistol squat začíná s propnutými kolenami a kyčlemi, obě paty na zemi
- Končí s kyčlí viditelně pod úrovní kolene
- V průběhu celého pohybu se atlet nesmí dotknout patou země.
- Při dokončení pohybu zase propnutá kolena a kyčle, a končí s oběma nohama ve stejné pozici, jak začal
- skore je celkový počet dokončených opakování

Devil press

- devil press začíná s hexagonem na zemi a hrudníkem atleta na zemi
- končí s propnutými kolenami, kyčlemi, loktem a s hexagonem nad hlavou
- Hexagon se nemůže cestou nahoru dotknout ramene, nebo hrudníku
- Ruka se vymění jen pro vracení DB zpět na zem.

WOD 5 :

Trial run with 25-30 kg 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

WOD 5 : semifinále

TC : 11 min

21 synchro thrusters (40/25)

42 synchro T2B

15 synchro thrusters (50/35)

30 synchro pull ups

9 synchro thrusters (60/45)

18 synchro CZBPU (T2B + PULL UPS)

Atletí se mění jak chtějí, ale vždy cvičí muž a žena

Standarty:

- Synchro thrusters: viditelně a ve stejnou dobu propnutá kolena a kyčle na začátku pohybu a axel bar na ramenou. Ve spodní pozici kyčle pod urovň kolenou viditelně a ve stejný čas. V horní pozici ve stejnou dobu propnuta kolena, kyčle, lokty a osa za hlavou. Obě nohy na stejné linii.
- Synchro T2B: viditelně a ve stejnou dobu dotek špičkami hrazdy, ve spodní pozici ve stejnou dobu a viditelně paty za hrazdou
- Synchro CZBPU (T2B + Pull Up): viditelně a ve stejnou dobu dotek špičkami hrazdy, následně viditelně a ve stejnou dobu brada nad hrazdou.
- skore je čas, kdy pár atletů udelá poslední synchro CZBPU. Rychlejší čas má míň bodů.

WOD 6: finále