



Battle of Brno 2020



Každý atlét, ktorý preteká na súťaži Battle of Brno 2020, svojim štartom potvrdzuje, že bude pretekať v duchu fair-play, bude sa správať slušne k svojim súperom, členom svojho tímu, k organizátorom a rozhodcom.

Organizátor si vyhradzuje právo kedykoľvek vylúčiť súťažiaceho alebo tím z dôvodu nedodržania tu uvedených pravidiel.

Slovné útoky, urážky alebo nadávky smerom k rozhodcom v priebehu CELEJ súťaže budú mať za následok nulové skóre z daného workoutu.

Ak sa budú tieto skutočnosti opakovať, bude to viesť k okamžitej diskvalifikácii súťažiaceho alebo tímu.

Problémy týkajúce sa prevedenia cvikov riešte bezodkladne s hlavným rozhodcom. Na spätné reklamácie nebude braný zreteľ.

Akékoľvek ďalšie problémy riešte čo najrýchlejšie s tímom organizátorov.

Všetci členovia tímu sú povinní sa 5 min pred štartom svojho heatu zoradiť na zoradisku pri čísle, ktoré im je v danom heate pridelené (miesto bude vyznačené a ukázané na briefingu).

Pri vedomom zahodení činky, jednoručky, či kettlebellu z pozície nad úrovňou bedier v priebehu celého závodu pripadá všetkým členom tímu trest v podobe ubehnutí jedného trestného kola. Toto pravidlo sa nevzťahuje na WOD 1.



WOD 1



Vzpieranie

20 min TC

Muži snatch, ženy clean&jerk

Každý člen tímu nahlási dopredu váhu každého pokusu (3 pokusy), ktorú už potom nemože zmeniť.

Tím má 20 minút na to, aby sa pokúsil o dosiahnutie nahlásených váh.

Každý člen tímu má 3 ostré pokusy.

Pri ostrom pokuse musí byť prítomný judge a musí sa mu dopredu ohlásiť, že sa jedná o ostrý pokus.

Skóre je súčet najlepších úspešných pokusov (jeden najlepší úspešný pokus každého člena tímu).

6 tímov naraz

Snatch

- Oba kotúče sa v počiatočnej pozícii dotýkajú zeme.
- Atlét trhne súvislým pohybom činku nad hlavu.
- Opakovanie je platné, ak sú prepnuté bedrá, kolená a lakte.
- Činka je nad či za úrovňou osi tela (nesmie byť pred telom).
- Chodidlá sú v jednej rovine.

Clean & jerk

- V počiatočnej pozícii sa oba kotúče dotýkajú zeme.
- Atlét súvislým pohybom premiestni činku zo zeme na ramená.
- Činka je položená na ramenách.
- Lakte sú pretlačené pred osu.
- Atlét súvislým pohybom premiestni činku z ramien nad hlavu.
- Chodidlá sú v jednej rovine.
- Činka je nad či za úrovňou osi tela (nesmie byť pred telom).
- Opakovanie je platné, ak sú prepnuté bedrá a kolená a lakte.

WOD 2

Štafetový beh

20 min TC

4 x okruh

Každý člen tímu ubehne jeden okruh.

Bežci nemusia držať dráhy, bude určitý úsek na odovzdanie štafety.

Keď si neodovzdajú štafetu v danom úseku - DSQ.

Keď závodníkovi vypadne štafetový kolík - DSQ.

Skóre čo najlepší čas.

6 tímov naraz

WOD 3

18 min AMRAP



Striedanie chlap - žena - chlap - žena. Zčať môže i žena.

Každý člen tímu musí ísť minimálne raz.

Štart na stanovisku.

muži

1x beh k hrazde (1b)

15 x wall ball (9 kg) (15b)

1x beh k stanovisku (1b)

5 x manmaker (22,5 kg) (5b)

1x beh k hrazde (1b)

1 x zhyb (1b) / chest to bar (2b) / muscle up (3b)

1x beh k stanovisku (1b)

ženy

1x beh k hrazde (1b)

15 x wall ball (6 kg) (15b)

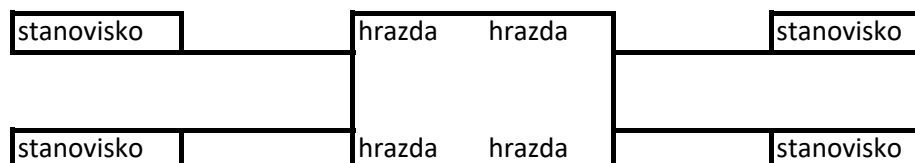
1x beh k stanovisku (1b)

5 x devil press (12,5 kg) (5b)

1x beh k hrazde (1b)

1 x zhyb (1b) / chest to bar (2b) / muscle up (3b)

1x beh k stanovisku (1b)



Skóre je počet bodov, ktoré získal tím v časovom limite.

Wall Ball

- Spodná pozície: bedrá pod úrovňou kolien, wall ball v rukách sa nedotýka zeme.
- V hornej pozícii sa wall ball dotkne vyznačeného miesta.
- Jedno opakovanie = drep + dotyk wall ballu o vyznačené miesto.

Manmaker

- Manmaker začína s jednoručkami na zemi.
- Končí s prepnutými kolenami, bedrami, laktami a s jednoručkami nad hlavou.
- Klik + prítah jednej jednoručky + prítah druhej jednoručky + prískok + cluster.
- Atlét chytá jednoručky na ramená v drepe, prípadne pri zjavnom pohybe bedier pod kolená.
- Atlét sa nesmie zastaviť v polodrepe (hang power clean + FS).
- V spodnej pozícii má atlét bedrá pod úrovňou kolien.

Devil press

- Devil press začína s jednoručkami na zemi.
- Končí s prepnutými kolenami, bedrami, lakťami a s jednoručkami nad hlavou.
- Klik + prískok + trh činkami nad hlavu
- Jednoručka sa nesmie cestou hore dotknúť ramena, alebo hrudníka.

Pull Up (Zhyb)

- V počiatočnej pozícii atlét visí na hrazde s prepnutými lakťami, atlét sa nohami nedotýka zeme, ani inej podpory.
- V hornej pozícii má atlét bradu nad úrovňou hrazdy, môže byť aj za hrazdou.

Chest to bar

- V počiatočnej pozícii atlét visí na hrazde s prepnutými lakťami, atlét sa nohami nedotýka zeme, ani inej podpory.
- V hornej pozícii sa atlét dotýka hrudníkom hrazdy v úrovni bradaviek a nižšie.
- V prípade, že nedôjde k dotyku hrudníka s hrazdou, alebo dôjde k dotyku nad úrovňou bradaviek, jedná sa o zhyb.

Muscle up

- V počiatočnej pozícii atlét visí na hrazde s prepnutými lakťami, atlét sa nohami nedotýka zeme, ani inej podpory.
- V hornej pozícii sa atlét drží vo vzpore na hrazde. Lakte sú prepnuté.

WOD 4

ISABEL + šplh

8 min TC

ISABEL = 30 snatch (50/30 kg) Synchro muž a žena.

Striedajú sa ako chcú, ale každý člen tímu musí urobiť aspoň jedno opakovanie.

Synchro v dolnej a hornej pozícii.

Po absolvovaní Isabel, prechádza tím na šplh na lane.

Šplh

Do konca TC 8 min

Striedajú sa ako chcú, všetky šplhy môže dať jeden človek.

Chlapi musia šplhať legless.

Skóre: každý synchro snatch 1b + každý šplh 1 b

1 min REST

8 min AMRAP

Farmers walk

V piesku

2 x 32 kg (všetci)

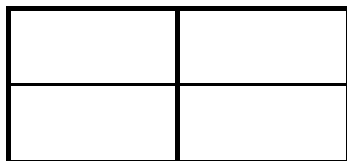
Striedajú sa ako chcú. Každý člen tímu minimálne jednu dĺžku.

Ak to chlap položí, musí ísť danú dĺžku odzačiatku.

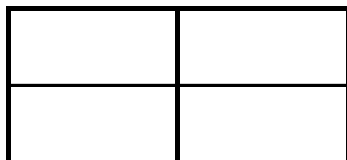
Ostatní členovia tímu mu môžu pomôcť preniesť záťaž.

Žena môže pokladať bez toho, aby musela späť na začiatok.

kurt 2



kurt 1



team A + B team C + D

Snatch

- Oba kotúče sa v počiatočnej pozícii dotýkajú zeme.
- Atlét trhne súvislým pohybom činku nad hlavu.
- Opakovanie je platné, ak sú prepnuté bedrá, kolená a lakte.
- Činka je nad či za úrovňou osi tela (nesmie byť pred telom).
- Chodidlá sú v jednej rovine.

Rope climb (šplh)

- Pretekár začína v stoji, na lano môže vyskočiť.
- Pri šplhu si smie pomáhať nohami.
- V hornej pozícii sa dotýka vyznačeného miesta.
- Po ukončení šplhu musí pretekár ukázať, že má obe chodidlá na zemi a nedotýka sa rukami lana.

Legless Rope Climbs

- Pretekár začína v stoji, na lano môže vyskočiť.
- Pri šplhu si **nesmie** pomáhať nohami.
- V hornej pozícii sa dotýka vyznačeného miesta.
- Po dotyku sa môže zaprieť do nôh a pomôcť si pri ceste dole.
- Po ukončení šplhu musí pretekár ukázať, že má obe chodidlá na zemi a nedotýka sa rukami lana.

Farmers walk

- Pretekár v každej ruke nesie 32 kg kettlebell.
- Muž musí prejsť celú dĺžku bez polozenia kettlebelu / ov, inak sa vracia späť na začiatok dĺžky.
- Žena môže pokladať kettlebely bez toho, aby sa musela vracieť späť na začiatok dĺžky.

WOD 5

60 min TC



1500 m team run

30 x synchro G2OH (50/30 kg)

20 x synchro G2OH (60/40 kg)

10 x synchro G2OH (70/45 kg)

1500 m team run

40 x synchro burpees

30 x synchro burpees

20 x synchro burpees

10 x synchro burpees

1500 m team run

21 x synchro clusters (50/30 kg)

50 double unders

15 x synchro clusters (60/40 kg)

70 double unders

9 x synchro clusters (70/50 kg)

90 double unders

šprint cez ihrisko k prvému stanovisku a späť k tribúne.

Team run

- Celý tím beží 5 kôl
- Prejsť k ďalšej časti možno, až keď všetci členovia dorazili na určené miesto.

G2OH

- Muž a žena dostane činku zo zeme nad hlavu ľubovoľným spôsobom.
- Nemusia obaja použiť rovnaký spôsob.
- Synchronizácia v dolnej a hornej pozícii.
- Po absolvovaní 30 G2OH, sa tím posunie na ďalšie stanovisko, pridá váhy na činky a pokračuje s 20 G2OH, následne prejde k 10 G2OH.

Burpees

- Spodná pozícia: dotyk hrudníka krajiny, **dlane zdvihnuté zo zeme**.
- Horná pozícia: výskok, úplné napnutie tela (i panvy), ruky nad hlavou.
- Pretekári na seba čakajú v spodnej pozícii a následne sú spoločne vo výskoku.
- Po ukončení 40 burpees sa tím posunie na ďalšie miesto a pokračuje 30 burpees, následne 20 a 10.

Cluster

- Z počiatočnej pozície na zemi premiestni atlét súvislým pohybom os na ramená.
- Atlét chytá os na ramenách v drepe, prípadne pri zjavnom pohybe bedier pod kolená.
- Atlét sa nesmie zastaviť v polodrepe (hang power clean + FS).
- V spodnej pozícii má atlét bedrá pod úrovňou kolien.
- V spodnej pozícii sa nesmie dotknúť lakťami kolien.
- Plynulým pohybom z tejto pozície vytlačí činku do pozície nad hlavou.
- V hornej pozícii musia byť prepnuté kolená, bedrá i lakte.
- Činka musí byť nad alebo za úrovňou osi tela.
- Chodidlá sú v jednej rovine.
- Synchronizácia v dolnej pozícii (činka na zemi) a hornej pozícii (nad hlavou).

Double unders

- Švihadlo sa musí pretočiť dvakrát pod nohami atléta pri každom výskoku.
- Atlét točí švihadlom dopredu.