



Každý atlet, který závodí na soutěži Battle of Brno 2021, 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.** (vyjma WOD 2 – max váha na kombo)

Za nedodržení tohoto pravidla provede závodník nebo tým 1 trestné kolo na oválu bezprostředně po odhození činky.

Wall Ball

- Spodní pozice: kyčle pod úroveň kolen, míč v rukách se nedotýká země
- V horní pozici se míč dotkne vyznačeného místa
- Jedno opakování = dřep + dotek balonu o vyznačené místo.

Toes to Bar

- V počáteční pozici atlet visí na hrazdě s propnutými lokty, paty jsou za úroveň 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.

Kombo snatch grip deadlift + hang power snatch + overhead squat + drop snatch

- Atlet provádí kombo jednotlivých cviků souvisle za sebou
- Činka je nedotkne země
- Mezi jednotlivé cviky atlet nekládá další nadbytečné pohyby.

Snatch grip deadlift

- Oba kotouče se v počáteční pozici dotýkají země zároveň
- Atlet drží činku širokým úchopem.
- Atlet souvislým pohybem zvedne činku ze země před tělem.



- Opakování je platné, pokud jsou propnuté kyčle, kolena a lokty, ramena na úrovni nebo za úrovní činky
- Chodidla jsou v jedné rovině

Hang power Snatch

- V počáteční pozici je činka pod úrovní kyčlí a zároveň nad úrovní kolen
- Atlet trhne souvislým pohybem činku nad hlavu.
- Opakování je platné, pokud jsou propnuté kyčle, kolena a lokty
- Olympijská činka je nad či za úrovní osy těla (nesmí být před tělem)
- Chodidla jsou v jedné rovině

Overhead squat

- V počáteční pozici je činka nad hlavou, kyčle, kolena a lokty jsou propnuté.
- V dolní pozici jsou kyčle pod úrovní kolen, činka je nad hlavou, lokty jsou propnuté.
- Následně se atlet dostane do vzpřímené pozice, kde je činka nad hlavou, kyčle, kolena a lokty jsou propnuté.
- Chodidla jsou v jedné rovině

Drop snatch

- V počáteční pozici je činka položená na ramenou za hlavou.
- Atlet dostane souvislým pohybem činku nad hlavu, kolena jsou pokrčena, kyčle pod úrovní kolen, lokty jsou propnuté.
- Následně se atlet dostane do vzpřímené pozice, kde je činka nad hlavou, kyčle, kolena a lokty jsou propnuté.
- Opakování je platné, pokud jsou propnuté kyčle, kolena a lokty
- Olympijská činka je nad či za úrovní osy těla (nesmí být před tělem)
- Chodidla jsou v jedné rovině

Kombo deadlift + hang power clean + front squat + cluster

- Atlet provádí kombo jednotlivých cviků souvisle za sebou
- Činka se nepokládá na zem, pouze se dotkne země u clusteru (tzv. Touch & go)
- Mezi jednotlivé cviky atlet nekládá další nadbytečné pohyby

Deadlift

- Oba kotouče se v počáteční pozici dotýkají země zároveň
- Atlet souvislým pohybem zvedne činku ze země před tělem.
- Opakování je platné, pokud jsou propnuté kyčle, kolena a lokty



- Chodidla jsou v jedné rovině

Hang power clean

- V počáteční pozici je činka pod úrovní kyčlí a zároveň nad úrovní kolen
- Atlet souvislým pohybem přemístí činku ze země na ramena respektive do úrovně klíční kosti
- Opakování je platné, pokud jsou propnuté kyčle a kolena
- Činka je na úrovni klíční kosti
- Lokty jsou (v rámci možnosti) protlačené před osu
- Chodidla jsou v jedné rovině

Front squat

- Činka je na úrovni klíční kosti
- Lokty jsou (v rámci možnosti) protlačené před osu
- Chodidla jsou v jedné rovině
- V horní pozici jsou propnuté kyčle a kolena
- V dolní pozici jsou kyčle pod úrovní kolen.

Cluster

- Z počáteční pozice, kde se jsou oba kotouče v kontaktu se zemí, 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

Thruster

- Opakování začíná s činkou položenou na ramenou
- Ve spodní pozici má atlet kyčle pod úrovní kolen – jako u dřepu
- 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



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

Powerclean

- V počáteční pozici se oba kotouče dotýkají země zároveň
- Atlet souvislým pohybem přemístní činku ze země na ramena
- Atlet chytá činku v polodřepu.
- Opakování je platné, pokud jsou problém kyčle a kolena
- Činka je položena na ramenou
- Lokty jsou protlačené před osu
- Chodidla jsou v jedné rovině

Burpees

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

Double unders

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

S2OH – 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.

Pistol squats

- Pistol squat začíná ve vzpřímené poloze s propnutými kolenami a kyčlemi, obě chodidla na zemi a v jedné rovině
- V dolní pozici stojí atlet je na jedné pokrčené noze s kyčlí pod úrovní kolene
- Druhá noha se nedotýká země
- Návrat do vzpřímené polohy.



Zhyby na kruzích s horolezeckým úchopem

- V počáteční pozici atlet visí na kruzích s propnutými lokty, atlet se nohama nedotýká země, ani jiné podpory.
- V horní pozici má atlet bradu nad úrovní rukou.

Rope climbs

- Závodník začíná ve stoje, na lano může vyskočit
- Při šplhu si smí pomáhat nohama
- V horní pozici se dotýká vyznačeného místa
- Po ukončení šplhu musí závodník ukázat, že má obě chodidla na zemi a nedotýká se rukama lana

Partner sit-ups

- Nohy jsou pokrčené před tělem, chodidla se dotýkají země.
- Opakování začíná dotekem rukou země za hlavou.
- Opakování končí s rameny nad úrovní kyčlí a dotekem rukou partnerových ramen.

Medball sit-ups

- Nohy jsou pokrčené před tělem, chodidla se dotýkají země.
- Opakování začíná dotekem medicinbalu země za hlavou.
- Opakování končí s rameny nad úrovní kyčlí a dotekem medicinbalu země u nohou.

Back lunges

- Opakování začíná s činkou položenou na ramenou vpředu (front rack), propnuté kyčle a kolena
- Výpad vzad
- v dolní pozici je činka položena na ramenou, kolena jsou pokrčena, jedno koleno se dotýká země
- návrat do vzpřímené pozice, kolena a kyčle propnuté, chodidla v jedné rovině.

Team back lunges

- Opakování začíná s činkou položenou na ramenou vpředu (front rack), propnuté kyčle a kolena
- Oba členové týmu drží činku společně
- Výpad vzad
- v dolní pozici je činka položena na ramenou, kolena jsou pokrčena, jedno koleno se dotýká země
- návrat do vzpřímené pozice, kolena a kyčle propnuté, chodidla v jedné rovině.
- Váhu na čince si může tým libovolně rozložit