

ELITE GYM

Každý atlét, ktorý závodí na súťaži Battle of Brno 2021 winter (konanej 1.-3.4.2022), svojim štartom potvrdzuje, že bude závodíť v duchu fair-play, bude sa chovať slušne k svojim súperom, členom svojho tímu, k organizátorom a rozhodcom.

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

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

Akkoľvek prípadné problémy riešte čo najrýchlejšie s tímom organizátorov.

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

Počas celej súťaže, vrátane finále, je **zakázané odhodiť alebo pustiť činku z pozície vyššej, než je úroveň kolien**.

Za nedodržanie tohoto pravidla vykoná závodník/tým 10 trestných burpees bezprostredne po odhodení činky.

WOD 1

beh

5 km trial run na čas

závodník beží danú trasu za čo najrýchlejší čas

Jak se dostat na štart?

1. Adresa Jurkovičova 19, 63800, Brno
2. MHD na zastávku Haškova (45,46,66)
3. Souřadnice 49.234532, 16.619514



WOD 2

bazén Lužánky

AMRAP 8 min

6x burpee G2OH sandbag

plávanie voľný zposob

7+7 OHS one arm

plávanie voľný zposob

na jednej strane bazénu závodník vykonáva burpee G2OH, prepláva, na druhej strane vykonáva OHS, potom prepláva naspäť, znovu vykonáva burpee G2OH.

váhy sandbag

masters muži, open muži 30

masters ženy, open ženy, juniors muži 20

juniors ženy 10

váhy OHS

masters muži, open muži 25

masters ženy, open ženy, juniors muži 17,5

juniors ženy 12,5

burpee G2OH - ground to overhead

- Opakovanie začína so sandbagom položeným na zemi.
- dolná pozícia: dotyk hrudníku a sandbagu
- Opakovanie sa počíta, ak sú v pozícii s činkou nad hlavou prepnuté lakty, kyčle a kolena.

OHS one arm

- V počiatočnej pozícii je jednoručka nad hlavou, kyčle, kolena a lakty sú prepnuté.
- V dolnej pozícii sú kyčle pod úrovňou kolien, činka je nad hlavou, lakty sú prepnuté.
- Následne sa atlét dostane do vzpriamenej pozície, kde je jednoručka nad hlavou, kyčle, kolena a lakty sú prepnuté.
- Chodidlá sú v jednej rovine.

WOD 3

bazén Lužánky

AMRAP 6 min

a) motýlik / voľný spôsob

b) znak

c) prsia

d) kraul

Závodník pláva vždy jednu dĺžku predpísaným spôsobom v predpísanom poradí.

Závodník si môže zvoliť, že bude plávať motýlik alebo voľný štýl s tým, že za motýlika sa body násobia koeficientom 1,5.

WOD 4

sokol tělocvična

find max

a) TC 4 min

1x Deadlift + 3x (HNGPWCLN+HNGSQCLN+S2OH) unbroken complex

b) TC 8 min

Sledge

závodník má 4 minúty na nájdenie maximálnej váhy, s ktorou je schopný vykonať celý komplex bez dotyku zeme.

naloží si sám koľko chce, váha sa násobí.

body za časť a) sú 3x hmotnosť činky z najvyššieho úspešného pokusu

po uplynutí času si naloží váhu na sledge a v časovom intervale presúva sledge po vytýčenej dráhe.

popruh drží predpísaným spôsobom podľa svojej kategórie

body za časť b) sú váha naložená na sledge krát počet celých dokončených dĺžok

závodník má k dispozícii kotúče 2x 20, 2x 15, 2x 10, 2x 5, 2x 2,5, 2x 1,25.

Sledge - držanie popruhu

masters muži, open muži upažené ruky

masters ženy, open ženy, juniors muži ťahajú

juniors ženy môžu aj vzad

Deadlift

- Oba kotúče sa v počiatočnej pozícii dotýkajú zeme zároveň
- Atlét súvislým pohybom zdvihne činku zo zeme pred telom.
- Opakovanie je platné, ak sú prepnuté kyčle, kolená a lakte.
- Chodidla sú v jednej rovine.

Hang power clean - HNGPWCLN

- V počiatočnej pozícii je činka pod úrovňou kyčlí a zároveň nad úrovňou kolien.
- Atlét súvislým pohybom premiesti činku zo zeme na ramená, resp. do úrovne kľúčnej kosti.
- Závodník chytá činku v pozícii, kedy sú kyčle nad úrovňou kolien.
- Opakovanie je platné, ak sú prepnuté kyčle a kolená.
- Činka je na úrovni kľúčnej kosti.
- Lakte sú (v rámci možnosti) pretlačené pred os.
- Chodidla sú v jednej rovine

Hang squat clean - HNGSQCLN

- V počiatočnej pozícii je činka pod úrovňou kyčlí a zároveň nad úrovňou kolien.
- Atlét súvislým pohybom premiesti činku zo zeme na ramená, resp. do úrovne kľúčnej kosti.
- Závodník chytá činku v pozícii, kedy sú kyčle pod úrovňou kolien.
- Opakovanie je platné, ak sú prepnuté kyčle a kolená.
- Činka je na úrovni kľúčnej kosti.
- Lakte sú (v rámci možnosti) pretlačené pred os.
- Chodidla sú v jednej rovine

Shoulders to overhead - S2OH

- Opakovanie začína s činkou položenou na ramenách.
- Opakovanie sa počíta, ak sú v pozícii s činkou nad hlavou prepnuté lakte, kyčle a kolená.
- Telo je očividne v jednej rovine a činka je nad, či za osou tela.

NEDEĽA

WOD 5

sokol tělocvična

TC 8 min

21 - 15 - 9

T2B

HSPU

DU

závodník vykoná postupne 21 opakovaní predpísaných cvikov, potom 15 opakovaní a nakoniec 9.

Toes to Bar - T2B

- V počiatočnej pozícii atlét visí na hrazde s prepnutými laktami, päty sú za úrovňou hrazdy.
- Atlét sa nohami nadotýka zeme ani inej podpory.
- Opakovanie sa počíta, ak sa atlét dotkne hrazdy špičkami, nártami alebo chodidlami.
- Obe nohy sa dotýkajú hrazdy zároveň medzi rukami.

Hand stand push ups - HSPU

- V počiatočnej pozícii stojí atlét na rukách, ruky i nohy sú prepnuté, nohy sú pri sebe.
- V dolnej polohe sa atlét dotkne hlavou podložky a navráti sa do počiatočnej pozície.

Double unders - DU

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

WOD 6

sokol tělocvična

EMOM 8 min

HNGSQCLN AXEL BAR 58/38 kg

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 reps

do zbytku minuty burpees over bar

V každej minúte vykoná závodník hang squat clean a následne do konca časového intervalu vykonáva burpees. V prvej minúte vykoná 1 hang squat clean a v každej ďalšej minúte navyšuje počet o 1. pri burpees preskakuje činku.

Hang squat clean - HNGSQCLN

- V počiatočnej pozícii je činka pod úrovňou kyčlí a zároveň nad úrovňou kolien.
- Atlét súvislým pohybom premiesti činku zo zeme na ramená, resp. do úrovne kľúčnej kosti.
- Závodník chytá činku v pozícii, kedy sú kyčle pod úrovňou kolien.
- Opakovanie je platné, ak sú prepnuté kyčle a kolená.
- Činka je na úrovni kľúčnej kosti.
- Lakte sú (v rámci možností) pretlačené pred os.
- Chodidla sú v jednej rovine

Burpees

- dolná pozícia: dotyk hrudníku a zeme, dlane zodvihnuté zo zeme
- horná pozícia: výskok/preskok činky, prepnutie tela, ruky nad hlavou.

WOD 7 - Semifinále

sokol tělocvična

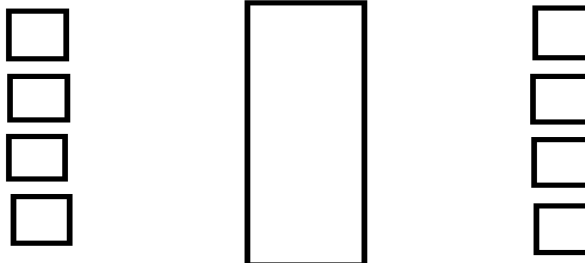
AMRAP 7 min

8 + 8 kettlebell snatch 32/24

chôdza po rukách

8 pull ups

chôdza po rukách



Závodník na svojom stanovisku vykoná 8 snatchov s kettlebellom na každú ruku, potom prejde po rukách k hrazde, kde vykoná 8 pull ups. Následne prejde po rukách na stanovisko, kde znovu vykonáva snatche s kettlebellom.

kettlebell snatch

- V počiatočnej pozícii sa kettlebell dotýka zeme.
- Atlét súvislým pohybom premiestni kettlebell nad hlavu.
- Opakovanie je platné, ak sú prepnuté kyčle, kolená a lakty.
- Kettlebell je nad či za úrovňou osi tela.
- Chodidlá sú v jednej rovine.

chôdza po rukách

- Atlét sa dotýka zeme len rukami.
- Vyznačený úsek musí prejsť tak, že sa dotýka zeme len rukami pred začiatkom úseku (nenaskakuje na ruky do dráhy pre chodzu na rukách) a nohy sa môžu znovu dotknúť zeme až keď je rukami za označením konca úseku

Pull up

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