

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.

Akékoľvek 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 odhodíť 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

10 km trial run na čas

Team beží danú trasu za čo najrýchlejší čas.

Bežia sa dve 5 km kolá, vždy bežia dvaja členovia tímu, každý musí bežať aspoň raz.

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

14 min AMRAP

20+20 sandbag lunges 30 kg

plávanie voľný zposob

dumbbell G2OH 22,5/15 kg

plávanie voľný zposob

Každý z tímu musí plávať aspoň jedenkrát.

Na jednej strane bazénu je stanovisko na lunges, na druhej na G2OH.

Začína sa tak, že dvaja členovia tímu sú na jednej strane a jeden na druhej.

Možu sa vymeniť len preplávaním bazéna.

Na cvikoch sa je možné sa ľubovoľne striedať.

Lunges

- Opakovanie začína s prepnutými kyčľami a kolenami.
- V dolnej pozícii sú kolena pokrčené, jedno koleno sa dotýka zeme.
- Návrat do vzpriamenej pozície, kolena a kyčle prepnuté, chodidla v jednej rovine.
- Sandbag sa dotýka ramena/ramien.

G2OH - ground to overhead

- Opakovanie začína s jednoručkou položenou na zemi.
- závodník premiestni jednoručku zo zeme nad hlavu ľuboľným spôsobom.
- Opakovanie sa počíta, ak sú v pozícii s činkou nad hlavou prepnuté lakty, kyčle a kolena.

WOD 3

bazén Lužánky

polohový závod na 400 m

TC 12 min

a) motýlik / voľný spôsob

b) znak

c) prsia

d) kraul

Team pláva jednu dĺžku predpísaným spôsobom v predpísanom poradí dvakrát.

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

Každý člen tímu musí zaplávať aspoň jednu dĺžku.

WOD 4

sokol tělocvična

TC 20 min

a) (3x) 50 Front squats 67,5/40 kg

b) 60 x Sledge

Každý člen tímu vykoná 50 front squats, tzn. dohromady 150

Potom dohromady prejdú 60 dlžok so sledge.

Celý čas je možné sa ľubovoľne striedať.

Front squat

- Činka je na úrovni kľúčnej kosti.
- Lakte sú (v rámci možností) pretlačené pred osu.
- Chodidlá sú v jednej rovine.
- V hornej pozícii sú prepnuté kyčle a kolena.
- v dolnej pozícii sú kyčle pod úrovňou kolien.

NEDEĽA

WOD 5

sokol tělocvična

TC 12 min

21 Thrusters 40/25 kg

42 synchro T2B

15 Thrusters 50/35 kg

30 synchro T2B

9 Thrusters 60/45 kg

18 (synchro T2B + pull up)

6 Thrusters 70/50 kg

12 synchro pull ups

3 Thrusters 80/55 kg

6 synchro pull ups

Závodníci sa v rámci tímu ľubovoľne striedajú tak, aby čo najrýchlejšie vykonali predpísané cviky v predpísanom poradí.

Závažie na činky si nakladajú na osi sami z pridelenej sady kotúčov.

Thruster

- Opakovanie začína s činkou položenou na ramenách.
- V spodnej pozícii má atlét kyčle pod úrovňou kolien - ako pri drepe.
- V spodnej pozícii as nesmie atlét dotknúť laktami kolien.
- Plynulým pohybom z tejto pozície vytlačí činku do pozície nad hlavou.
- V hornej pozícii musia byť prepnuté kolena, kyčle i lakte.
- Činka musí byť nad alebo za úrovňou osi tela.

Toes to Bar - T2B

- V počiatočnej pozícii atlét visí na hrazde s prepnutými laktami, päty sú za úroveň 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.

Pull up

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

synchro

- závodníci sú naraz v hornej a dolnej pozícii cviku.

WOD 6

sokol tělocvična

E2MOM

a)

2 min pull ups

2 min box jumps

2 min ring dips

b)

2 min pull ups with medball

2 min box jumps with medball

2 min ring dips with medball

Vždy jeden člen tímu sa snaží v dvojminútovom intervale o čo najväčší počet opakovaní daného cviku.

Každý člen tímu ide raz v časti a) a raz v časti b)

box jump

- Počiatočná pozícia je vzpriamená s prepnutými kolenami a kyčlemi na zemi.
- Konečná pozícia je vzpriamená s prepnutými kolenami a kyčlemi na bedni.
- Závodník sa premiestni zo zeme na bedňu výskokom, z bedne na zem ľubovoľne.

with medbal

- pri pull ups a ring dips drží závodník medbal nohami
- pri box jumps rukami/ramenami/na ramene/na hlave atd

WOD 7 - semifinále

sokol tělocvična

on time

30/20 Pistols

15/10 Handstand pushups

Každý člen tímu musí splniť predpísaný počet opakovaní predpísaných cvikov.

Cviky v ľubovoľnom poradí, závodníci v ľubovoľnom poradí, striedajú sa ako chcú.

Ženy vykonajú 20 pistol squats a 10 hand stand push ups, Muži 30 pistol squats a 15 hand stand push ups.

Pistol squat

- Začína v vzpriamenej polohe s prepnutými kolenami a kyčľami, obe chodidlá sú na zemi v jednej rovine
- V dolnej pozícii stojí atlét na jednej pokrčenej nohe s kyčlí pod úrovňou kolena
- Druhá noha sa nedotýka zeme.
- Návrat do vzpriamenej polohy.

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.