



Každý atlét, ktorý závodí na súťaži Battle of Brno 2022 summer, svojím 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.

Akokoľvek 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

RUN AND FUN

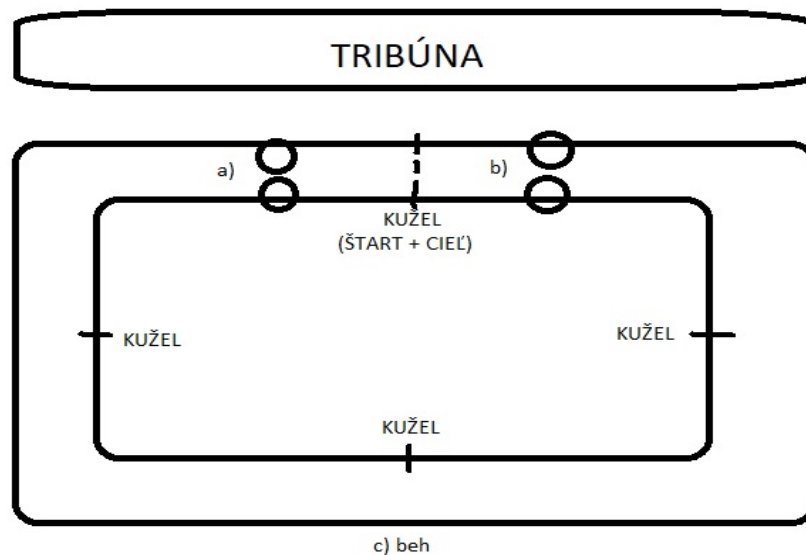
AMRAP 9 min

5x burpee pneu jump

1x beh

3x burpee and cross pneu

1x beh



Burpees

- Dolná pozícia: dotyk hrudníku a zeme, dlane zodvihnuté zo zeme.
- Horná pozícia: výskok na/preskok cez pneu, prepnutie tela.

WOD 2 + WOD 3

SILOVEČKA

TC 12 min

7 min find max kg - WOD 2

C-KOMPLEX = CLEAN -> HANG CLEAN -> HANG SQUAT CLEAN

1 min REST

4 min find max kg - WOD 3

BAZOOKA SQUAT (both sides)

WOD 2 a WOD 3 sa boduje samostatne.

Počet bodov je súčet max kg.

C-komplex je nutné vykonať celý bez dotyku zeme a v danom poradí, aby bolo opakovanie započítané.

Bazooka squat sa vykoná na ľavej i na pravej strane, výsledok je súčet max kg oboch.

Pri nakladaní činky na rameno môžu pomáhať diváci.

Ženy môžu použiť mužskú os.

Pri jednotlivých pokusoch musia byť na činke zarážky.

Clean - CLN

- V počiatočnej pozícii je činka na zemi.
- Atlét súvislým pohybom premiesti činku zo zeme na ramená, resp. do úrovne kľúčnej kosti.
- Opakovanie je platné, ak sú prepnuté kyčle a kolená.
- Činka je na úrovni kľúčnej kosti.
- Lakte sú (v rámci možností) pretlačené pred os.
- Chodidlá sú v jednej rovine.

Hang clean - HNGCLN

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

Bazooka squat

- V počiatočnej pozícii je činka na ramene. Kyčle a kolená sú prepnuté.
- Činka sa drží oboma rukami vpredu.
- Dolná fáza cviku je v pozícii, kedy sú kyčle pod úrovňou kolien.
- Závodník sa vráti do počiatočnej pozície.
- Chodidlá sú v jednej rovine.

WOD 4

FEEL THE BALLS

AMRAP 7 min

50 wall balls (muži 9 kg / ženy 6 kg)

40 G2OH one arm (muži 22,5 kg / ženy open 17,5 kg / ženy masters 15 kg)

30 wall balls

20 pull ups

10 wall balls

G2OH nemusí byť alternatívne, 40 opakovaní dohromady hociktorou rukou.

U wall ballu majú ženy i muži terč v rovnakej výške.

Wall ball

- V spodnej pozícii sú kyčle pod úrovňou kolien.
- V hornej pozícii sa ball dotkne terča.

Ground to overhead - G2OH

- Opakovanie začíná s činkou položenou na zemi.
- Opakovanie sa počíta, ak sú v pozícii s činkou nad hlavou prepnuté lakty (lakte), kyčle a kolená.
- Telo je očividne v jednej rovine a činka je nad, či za osou tela.
- V dolnej pozícii sa činka dotkne zeme aspoň jednou stranou.

Pull up

- V počiatkovej fázi 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.

WOD 5

CLIMB AND LIFT

TC 8 min

2 Rope climb

21 Snatch (muži 40 kg / ženy 25 kg / masters 20 kg)

4 Rope climb

15 Snatch

6 Rope climb

9 Snatch



Začína a končí sa na platforme.

Rope climb

- Závodník začína v stoj, na lano môže vyskočiť.
- Pri šplhu si smie pomáhať nohami.
- V hornej pozícii sa dotýka hrazdy, na ktorej visí lano.
- V dolnej pozícii sa chodidlá dotýkajú zeme.

Snatch

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

WOD 6

I`M IN LOVE WITH KETTLE

TC 18 min

kettlebell - muži 24 kg / ženy open 20 kg / ŽM 16 kg

8 7 6 5 4 3 2 1

a) double unders	50
	30
b) sit ups	10

a) kettlebell swing	21
	15
b) burpee (hand release)	9

a) one arm kettlebell OHS	24 (12+12)
	20 (10+10)
b) push ups (hand release)	16 (8+8)

1 2 3 4 5 6 7 8

TRIBÚNA

Závodníci štartujú na vyznačených miestach, presunú sa pol kola po bežeckom ováli na svoje značky a následne začnú vykonávať cviky na cvičisku.

Kettlebell a švihadlo si nesú od štartu celý čas so sebou.

Double unders - DU

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

Sit-ups

- Nohy sú pokrčené pred telom, chodidlá sa dotýkajú zeme.
- Opakovanie začína dotykom rúk za hlavou.
- Opakovanie končí s ramenami nad úrovňou kyčlí a dotykom rúk zeme pred špičkami.

Kettlebell swing

- V dolnej pozícii dotyk panvy a rúk.
- V hornej pozícii musí kettlebell celým objemom prejsť nad hlavu do prepnutých rúk, kolená sú prepnuté, chodidlá sú v jednej rovine.

Burpees

- Spodná pozícia: dotyk hrudníka a zeme, dlane zdvihnuté zo zeme.
- Horná pozícia: výskok, úplné napnutie tela (i panvy), ruky nad hlavou.

One arm kettlebell OHS

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

Push ups (hand release)

- V počiatočnej pozícii je závodník v vzpore, ruky sú prepnuté.
- Dolná pozícia: dotyk hrudníku a zeme, dlane zodvihnuté zo zeme, kolená sa zeme nedotýkajú.