



Každý atlét, ktorý zvodí na súťaži Battle of Brno 2022 summer, svojím štartom potvrdzuje, že bude zvodíť 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 odhodiť alebo pustiť činku z pozície vyššej, než je úroveň kolien.**

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

WOD 1

RUN AND FUN

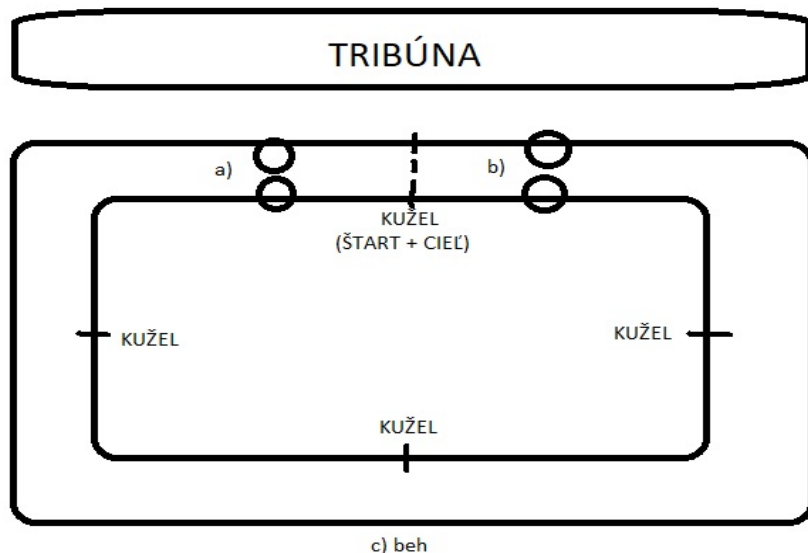
AMRAP 15 min

10x burpee pneu jump

1x beh

3x burpee and cross pneu

1x beh



Vždy behá/cvičí jeden atlét.

Atléti sa menia ako chcú. Výmena prebieha dotykom členov tímu (ako odovzdanie štafety).

Ďalší vybieha alebo cvičí až keď predchádzajúci člen tímu dokončí svoje opakovanie.

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 18 min

10 min find max kg - WOD 2

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

1 min REST

7 min find max kg - WOD 3

BAZOOKA SQUAT (both sides)

WOD 2 a WOD 3 sa boduje samostatne.

Počet bodov je súčet max kg každého člena tímu.

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 môže pomáhať celý tím.

Poradie členov tímu je ľubovoľné.

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

TC 14 min

150 wall balls 1 on 1 over bar (9 kg)

100 G2OH one arm (muži 22,5 kg / ženy 15 kg)

50 pull ups

max DU'S

Wall balls cvičia dvaja členovia tímu.

Striedajú sa medzi sebou ako chcú.

G2OH cvičí vždy jeden člen tímu.

Pull ups cvičí vždy jeden člen tímu.

Do časového limitu skáče tím double unders.

Double unders cvičí vždy jeden člen tímu.

V každom cviku musí každý člen tímu absolvovať aspoň jedno opakovanie.

Wall ball over bar

- V spodnej pozícii sú kyčle pod úrovňou kolien.
- Závodník prehodí ball ponad hrazdu.

Ground to overhead - G2OH

- Opakovanie začíná s činkou položenou na zemi.
- Opakovanie sa počíta, ak sú v pozícii s činkou nad hlavou prepnuté lakťe (lakteť), 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 počiatočnej fázi atlét visí na hrazde s prepnutými laktami, nedotýka sa zeme ani inej podpory.
- V hornej pozícii má atlét bradu nad úrovňou hrazdy, môže byť i za hrazdou.

Double unders - DU

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

WOD 5**CLIMB AND LIFT**

AMRAP 13 min

2 Rope climb**6 Snatch** (muži 50 kg / ženy 35 kg)**4 Rope climb****6 Snatch** (50 kg / 35 kg)**6 Rope climb****6 Snatch** (50 kg / 35 kg)**8 Rope climb****6 Snatch** (50 kg / 35 kg)**10 Rope climb****6 Snatch** (50 kg / 35 kg)

...

tým stojí na platforme.

Cvičí vždy jeden člen tímu.

Snatchovať sa začína až keď šplhač dobehne na platformu.

tým musí vždy vykonať 6x snatch, potom šplhá.

Počet šplhov sa v každom kole zvyšuje o 2 až do konca časového limitu.

Každý člen tímu musí vykonať aspoň 1 opakovanie každého cviku.

Rope climb

- Závodník začína v stoji, 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 úroveňou osi tela.
- Chodidlá sú v jednej rovine.

TEAMS

WOD 6

I`M IN LOVE WITH THE GIRLS

TC 30 min

8 7 6 5 4 3 2 1

									50	
									ANNIE	40
									a) double unders	30
									b) sit ups	20
										10

										15
									GWEN	12
									Clean and Jerks (unbroken)	9
									60 kg / 40 kg	

										10/40
									KIKY	20/30
									a) kettlebell OH lunges (každá noha)	30/20
									b) kettlebell swing	40/10
									32 kg / 24 kg	

1 2 3 4 5 6 7 8

TRIBÚNA

Bežia všetci spolu

Cvičí len jeden, členovia tímu sa striedajú a dopĺňajú ako chcú (okrem GWEN)

U Gwen musí byť set unbroken, ak sa to niekomu nepodarí, môžu sa vymeniť, ale idú set odznova.

Každý musí absolvovať aspoň 1 rep z každého cviku.

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.

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.

Kettlebell OH lunges

- Opakovanie začína s kettlebellom vo vystretej ruke nad hlavou, prepnuté kyčle a kolená.
- V dolnej pozícii je kettlebell vo vystretej ruke nad hlavou, kolená sú pokrčené, jedno koleno sa dotýka zeme.
- Návrat do vzpriamenej pozície, kolená a kyčle prepnuté, chodidlá v jednej rovine.

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.