



POLICEJNÍ HRY

POPIS WORKOUTŮ
STANDARDY CVIKŮ

SRPEN'21
20.–22.

IGY CENTRUM
ČESKÉ BUDĚJOVICE

HARMONOGRAM

PÁTEK 20.8.2021- IGY 2 (HLAVNÍ ARÉNA)

09.00–09.30	registrace
09.40–10.10	briefing
10.35	oficiální zahájení
10.40–11.40	workout 1 (by WODMADE)
12.00–13.20	workout 2 (by CBD Group)
13.30–15.00	workout 3 (by Reklamní plachty)
15.15–16.00	workout 4 (by Pivovar Kamenice)
16.15	vyhlášení vítězů

WOD 1

FOR TIME:

- 40 hang dumbbell snatches @ 22,5 / 15 kg
- 40 hang dumbbell clean&jerks @ 22,5 / 15 kg
- 30 box step overs @ 22,5 / 15 kg
- 30 box jump overs
- 20/10 pull ups
- 20/10 toes to bars

TIME CAP: 10 MINUTES**ACTIVE REST:**

- active rest during 40' – kettlebell hold
in farmers position @ 2x32/2x24 kg
- active rest during 30' – oh plate hold @ 20/15 kg
- active rest during 20/10' – bar hang

WOD 1

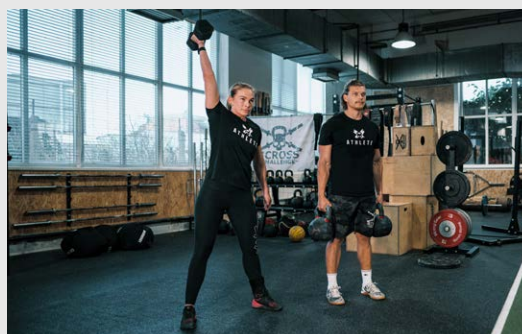
Průběh WOD 1:

Atleti začínají pod hrazdou, na znamení 3,2,1, go – vybíhají k jednoručkám a KB's. Jeden z atletů bere KB do farmers pozice, jakmile atlet drží KB v ruce, může druhý začít provádět opakování s jednoručkou. Po dokončení obou cviků s jednoručkou, berou jednoručku s sebou a přesouvají se k boxu. U cviků s boxem musí jeden z atletů nejprve držet kotouč nad hlavou, aby ten druhý mohl provádět cviky s boxem. Po dokončení se atleti přesouvají k hrazdě. Poté, co jeden z atletů visí na hrazdě, může druhý začít provádět předepsané cviky na hrazdě. Atleti se po celou dobu workoutu střídají, jak chtějí. Workout je časově omezený na 10 minut.

STANDARDY CVIKŮ:

HANG DB SNATCHES

Atlet musí s činkou dojít nejprve do plné extenze (dopnutá kolena, kyčle), poté trhá činku jedním pohybem z hang pozice (kdekoli nad zemí) do overhead pozice. V hang pozici musí mít atlet napnutý loket ruky, ve které drží jednoručku. V overhead pozici musí být dopnutá kolena, kyčle a napnutá paže v rovině těla. Poté lze pokračovat na další opakování. Výměna DB je možná kdekoli. Volná (nepracovní) ruka se nesmí nijak dotýkat těla.



HANG DB CLEAN&JERKS

Atlet musí s činkou dojít nejprve do plné extenze (dopnutá kolena, kyčle), poté trhá činku jedním pohybem z hang pozice (kdekoliv nad zemí) na rameno. V hang pozici musí mít atlet napnutý loket ruky, ve které drží jednoručku. V pozici na rameni se jednoručka musí dotknout ramene, dále pokračuje atlet s jednoručkou do overhead pozice – kde musí být dopnutá kolena, kyčle a napnutá paže v rovině těla. Poté lze pokračovat na další opakování. Výměna DB je možná kdekoliv. Volná (nepracovní) ruka se nesmí nijak dotýkat těla.

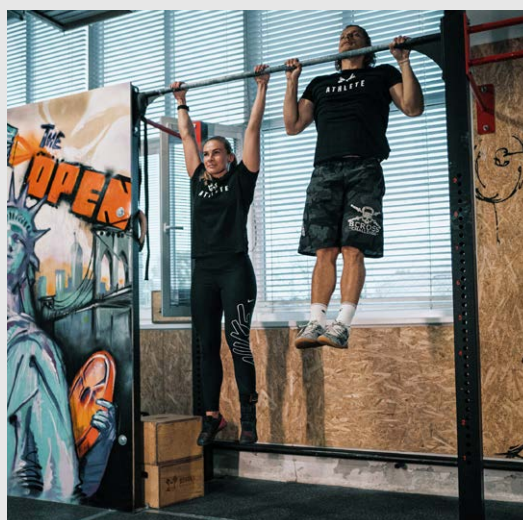
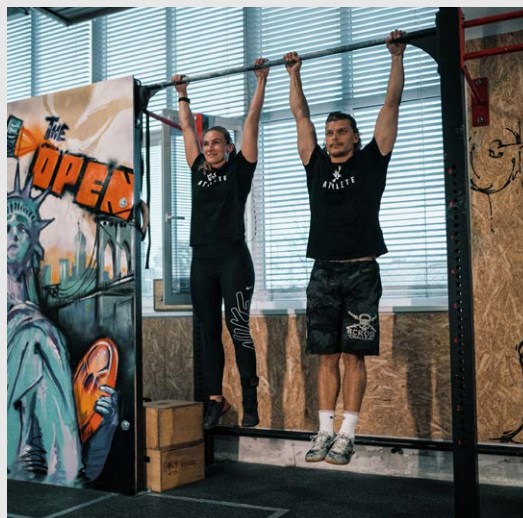


BOX STEP OVERS

Přestup s jednoručkou přes box. Atlet se musí na boxu dotknout oběma chodidly, poté libovolně sestupuje z boxu na druhou stranu. Není povolen dotyk rukama stehen ani bedry. Jednoručka může být umístěna kdekoliv, nesmí se však dotýkat bedry v žádné fázi přestupu.

BOX JUMP OVERS

Atlet překonává skokem snožmo box z jedné strany na druhou. Atlet box může překonat výskokem snožmo na bednu, poté libovolně seskakuje nebo sestupuje z boxu na druhou stranu. Druhá varianta překonání boxu je skokem snožmo bez dotyku na druhou stranu boxu.

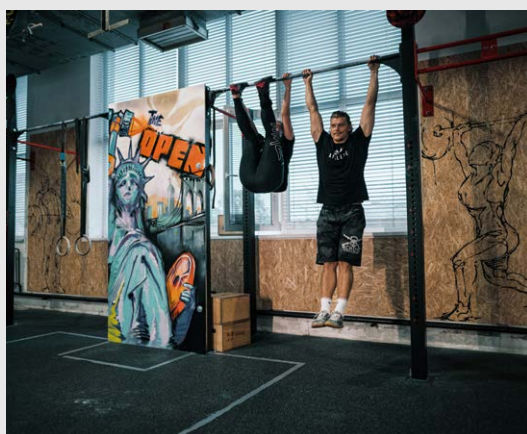
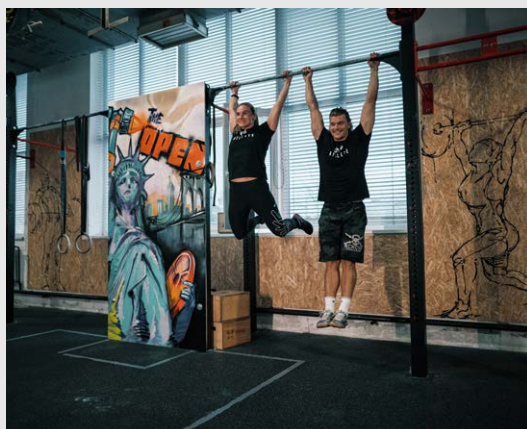


PULL UPS

Atlet musí nejprve před začátkem Pull-Ups projít plnou extenzí paží ve visu na hrazdě, poté dostává atlet bradu nad horní úroveň hrazdy. Je možné zvolit jakoukoliv techniku Pull-Ups, pokud bude dodržen standard.

TOES TO BARS

Atlet musí nejprve před začátkem Toes To Bars projít plnou extenzí paží ve visu na hrazdě a zároveň dostat paty za svislici – za úroveň hrazdy, v horní pozici se musí současně dotknout obě špičky hrazdy.



NÁSLEDUJÍCÍ:
STANDARDY CVIKŮ
ACTIVE REST



KB HOLD IN FARMERS POSITION

Atlet drží v každé ruce jeden KB. Poté, co se jeden z atletů dostane do této pozice, může druhý atlet začít provádět cviky s jednoruční činkou - Hang DB Snatches a Hang DB Clean&Jerks. Pokud jeden atletů není ve farmers pozici, opakování s jednoručkou se nepočítají.



OH HOLD

Atlet drží kotouč oběma rukama nad hlavou - bez dotyku hlavy. Poté, co jeden z atletů dostane kotouč do této pozice, může druhý atlet začít provádět dané cviky přes box - Box Step Overs a Box JumpOvers. Pokud jeden z atletů nemá kotouč v dané pozici, opakování s boxem se nepočítají.



BAR HANG

Atlet visí jakýmkoliv způsobem na hrazdě bez dotyku nohou země nebo jiného předmětu. Poté, co jeden z atletů visí na hrazdě, může druhý atlet začít provádět dané cviky na hrazdě - PullUps a Toes To Bars. Pokud jeden atletů nevisí na hrazdě, opakování druhého atleta na hrazdě se nepočítají.



WOD 2

00:00-08:00 // PART A:

8 MINUTES AMRAP: "I GO - YOU GO"

- 10/8 calories row
- 7 ground to overhead @ 40/25 kg*
- 5 burpees over bar

*can be using snatch or clean&jerk

— 2 minutes rest —

10:00-16:00 // PART B:

find max weight for this complex:

- 1x clean (muscle/power/squat)
- 2x hang clean (muscle/power/squat)
- 3x front squats

TOTAL TIME: 16 MINUTES

WOD 2

Skóre:

WOD 2 je hodnocen 2 samostatnými výsledky - část A a část B.

Část A - Výsledkem je celkový počet opakování, které tým stihne během 8 minut.

Část B - Výsledkem je součet nejvyšších vah, kterou atleti na daný komplex zvedli.

Průběh WOD 2:

Část A:

Atleti začínají pod hrazdou, na znamení 3-2-1-Go jeden z atletů usedá na veslo, po odjetí daných kalorií pokračuje na cvik s osou a poté na agličáky. Po dokončení posledního angličáku běží atlet zpět pod hrazdu, kde dotykem předá druhému atletu štafetu a ten tak může sednout na veslo a pokračovat ve workoutu. Atleti se musí po každém dokončeném kole vystřídat. Není možné střídání v průběhu kola. Atleti se snaží udělat, co nejvíce kol/opakování v průběhu 8 minut.

Poté následuje 2 minuty pauza. V této pauze si atleti mohou připravit činku na část B.

Část B:

Tým má 6 minut na zvednutí co nejvyšší váhy na daný komplex. Vždy může cvičit pouze jeden atlet. Je neomezený počet pokusů a je možné snižovat i zvyšovat váhu.

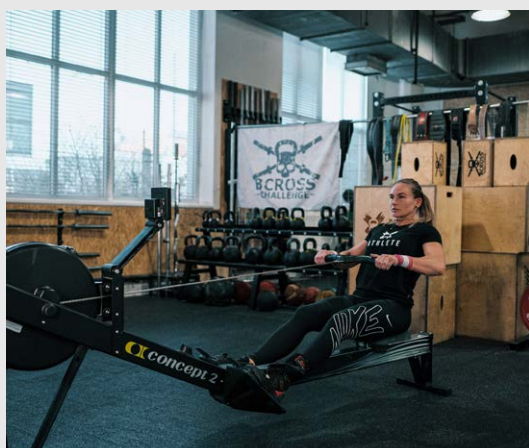
NÁSLEDUJÍCÍ:

STANDARDY CVIKŮ WOD 2



CALS ROW

Atleti si obsluhují veslo sami, výchozí pozice je s vynulovaným displejem. Atlet může opustit veslo až ve chvíli, kdy se na displeji objeví daný počet kalorií.



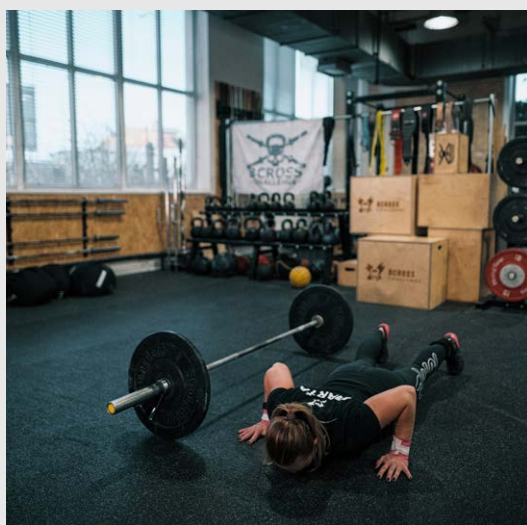
GROUND TO OVERHEAD

Atlet činku zvedá ze země jedním (Snatch) nebo dvěma pohyby (clean and jerk) do overhead pozice, po dosažení plné extenze (propnuté lokty, boky i kolena) a zároveň stabilní pozice (atlet musí mít nad činkou kontrolu), pokračuje na další opakování, kdy se v dolní pozici se musí oba kotouče dotknout země, aby bylo možné provést další opakování.

Opakování musí být provedeno na platformě, jakékoliv vybočení z platformy znamená neplatné opakování. Činka při odhozu musí také spadnout kontrolovaně na platformu.

BURPEES OVER BAR

Atlet se libovolným způsobem dostává do lehu (hrudník a stehna v dotyku se zemí) a zpět, a poté snožmo přeskakuje osu. Atlet se musí odrážet do přeskočení z obou nohou současně.

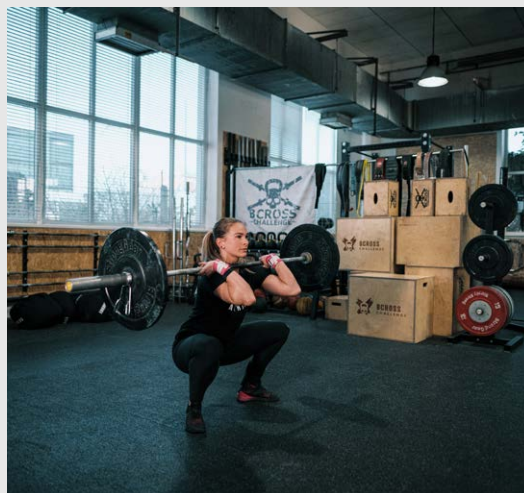


CLEAN (MUSCLE/POWER/SQUAT)

Atlet začíná s činkou na zemi a končí s činkou ve front rack pozici. Atlet může využít variantu přemístění bez dřepu, do polo-dřepu nebo do plného dřepu. Opakování je platné po dosažení plné extenzi kolenní a kyčlí a zároveň musí mít atlet nad činkou kontrolu. Poté pokračuje atlet na 2 opakování Hang Power Cleans.

HANG CLEAN (MUSCLE/POWER/SQUAT)

Atlet navazuje bez přerušení (bez položení činky na zem) z front rack pozice do pozice hangu-visu. (Může být využita i pozice lowhang i highhang). Z jakékoliv pozice visu, kdy musí mít atlet dopnuté lokty, přemísťuje činku do front rack pozice. Atlet může využít variantu přemístění bez dřepu, do polo-dřepu nebo do plného dřepu. Opakování je platné po dosažení plné extenze kolen a kyčlí a zároveň musí mít atlet nad činkou kontrolu. Poté pokračuje atlet na druhé opakování Hang Power Clean se stejnými standardy. Po dokončení druhého opakování pokračuje atlet na 3 opakování Front Squats - předního dřepu.



FRONT SQUATS

Atlet navazuje na druhé opakování Hang Power Clean a to bez položení činky na zem. Atlet má činku ve front racku s plnou extenzí (kyčle a kolena). Poté může atlet začít s provedením předního dřepu - Front Squat. V dolní pozici musí atlet dostat kyčle pod úroveň kolen - česky. Dřep je ukončen opět plnou extenzí kyčlí a kolen. Atlet takto provede 3 opakování předního dřepu.

WOD 3

FOR TIME:

- 10m synchro 1-arm dumbbell
fr walking lunges @ 22,5/15 kg – right arm
- 120 wall balls 9/6 kg (split anyhow)
- 10m synchro 1-arm dumbbell fr walking lunges
@ 22,5/15 kg – left arm
- 80 weighted sit-ups w/ med ball 9/6 kg (split anyhow)
- 10m synchro 1-arm dumbbell fr walking lunges
@ 22,5/15 kg – rightarm
- 40 1-arm devil presses (split anyhow)
- 10m synchro 1-arm dumbbell fr walking lunges
@ 22,5/15 kg – left arm

TIME CAP: 18 MINUTES

WOD 3

Skóre:

Výsledkem WOD 3 je čas dokončení workoutu. Pokud tým nestihne 18 minutový time cap, je výsledek je zapsán jako CAP + počet opakování, které tým nestihl.

Průběh WOD 3:

Atleti začínají pod hrazdou. Na znamení 3-2-1-Go běží k jednoručkám. Oba se musí před čárou srovnat s jednoručkou ve front racku v pravé ruce. Atleti provedou 10m synchro výpadů. Poté pokračují na Wall Balls, kde se atleti střídají, jak chtějí. Po Wall Balls jdou atleti synchro výpady zpět – v levé ruce. Po dokončení výpadů běží atleti bez jednoručky zpět pod hrazdu, kde provedou Sit-Ups. Poté běží zpět a jdou synchro výpady v pravé ruce. Následují Devil pressy a workout končí posledními 10m synchro výpadů v levé ruce. Tým má na workout 18 minut.

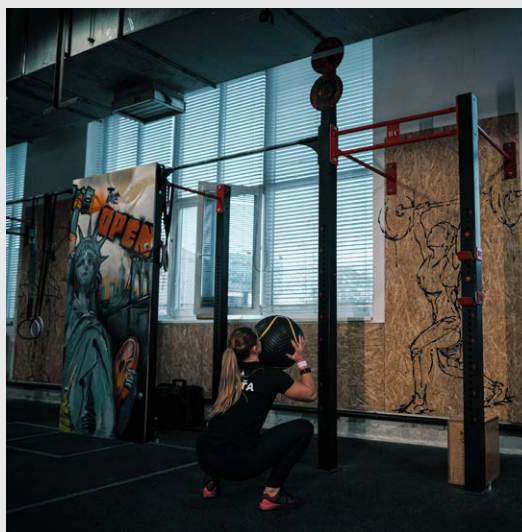
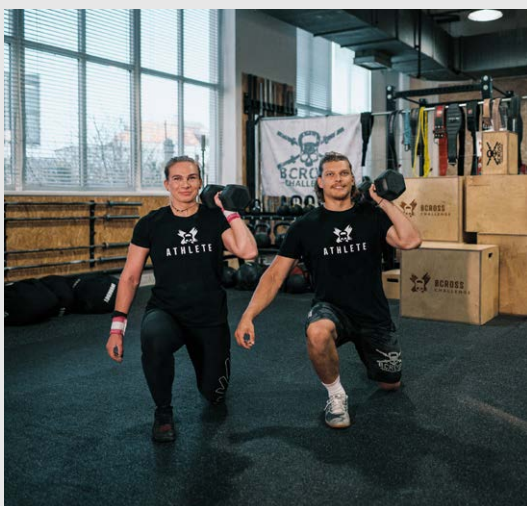
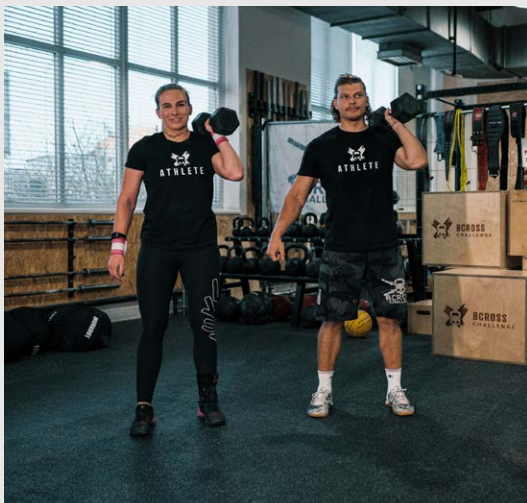
NÁSLEDUJÍCÍ:

STANDARDY CVIKŮ WOD 3



1-ARM DB FR SYNCHRO-WALKING LUNGES

Jedna hlava jednoručky se musí dotýkat ramene. Atlet se musí jednoručku jakýmkoliv způsobem držet rukou. U výpadu musí být dotyk kolene země. Atleti se musí potkat vždy ve vzpřímené pozici a v dolní pozici výpadů – u dotyku kolene země.



WALL BALLS

Cvik začíná ve spodní pozici dřepu – kyčelní kloub se musí dostat pod úroveň kolene, v horní pozici je nutný dotyk míče terče ve výšce pro příslušnou kategorii.

WEIGHTED SIT-UP'S

Atlet musí mít po celou dobu chodidla u sebe. Je nutný dotyk míče za hlavou a poté nohou.



1-ARM DEVIL PRESSES

Cvik začíná ve stoje s nebo bez jednoručky, poté se libovolný způsobem dostane atlet na zem, kde musí být dotyk hrudníku a stehů země. Jedna ruka může být při cviku již na jednoručce. Poté musí atlet dostat jednoručku do overhead pozice. V overhead pozici musí být dopnutá kolena, kyčle a napnutá paže s jednoručnou v rovině těla. Poté lze pokračovat na další opakování. Může využít techniku Snatch i Clean&Jerk.

WOD 4

FOR TIME:

15-12-9 reps of:

- synchro thrusters
@ 40/25 kg
- burpee box jump overs
@ 60/50cm (split anyhow)

TIME CAP: 7 MINUTES

WOD 4

Skóre:

Výsledkem WOD 4 je čas dokončení workoutu. Pokud tým nestihne 7 minutový time cap, je výsledek je zapsán jako CAP + počet opakování, které tým nestihl.

Průběh WOD 4:

Atleti začínají pod hrazdou. Na znamení 3-2-1-Go běží k osám. Atleti provádí 15 sychro thrusterů, poté pokračují na 15 Burpee Box Jump Over, kde se mohou střídat, jak chtějí. Poté se vrací zpět 12 sychro thrusterů. Následuje 12 Burpee Box Jump Overs. Workout končí 9 opakováními od obou cviků.

NÁSLEDUJÍCÍ:

STANDARDY CVIKŮ WOD 4



SYNCHRO THRUSTERS

Atlet činku přemístí libovolným způsobem na ramena, projde pozicí dřepu, kde musí dostat kyčel pod úroveň kolene a plynulým pohybem přechází do stoje s činkou nad hlavou. V této overhead pozici musí být dosaženo plné extenze (propnuté lokty, boky i kolena) a zároveň stabilní pozice (atlet musí mít nad činkou kontrolu), poté pokračuje na další opakování. Pro první opakování může být využit i Cluster = Squat Clean Thruster. Pro uznatelné synchro opakování se atleti musí setkat v pozici dřepu a poté v overhead pozici.



BURPEE BOX JUMP OVERS

Atlet se libovolným způsobem dostává do lehu (hrudník, stehna v dotyku se zemí) a zpět, poté atlet překonává skokem snožmo box z jedné strany na druhou. Atlet box může překonat výskokem snožmo na bednu, poté libovolně seskakuje nebo sestupuje z boxu na druhou stranu. Druhá varianta překonání boxu je skokem snožmo bez dotyku na druhou stranu boxu.