

BIG SUMMER GAMES 2022

KVALIFIKACE

RULEBOOK & STANDARDS

ELITE | SPORT | TEEN

IGY
CENTRUM

beepoint

VAŠEK
MRÁZ

BCROSS
CHALLENGE



POKYNY

SPOLEČNÉ POKYNY PRO VŠECHNY KATEGORIE:

Floor plan je doporučením, ne nutnou podmínkou.

Video musí obsahovat úvodní představení atleta a kontrolu váhy na čince.

Časomíra musí být po celou dobu na viditelném místě.

Video nahrajte na server Yotube, Vimeo... Po přihlášení do našeho webu vložíte odkaz na své kvalifikační video a napíšete do výsledků své skóre.

Výsledková listina bude na našem webu. Držíme vám palce!

DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE PRO KATEGORII TEAM 2+1:

Každý atlet z týmu točí kvalifikační workout samostatně, výsledky se sčítají.



ELITE

ELITE | ELITE MASTERS

ELITE

KVALIFIKAČNÍ
WORKOUT

A: 12 MIN AMRAP:

3-6-9-12-...

- Thrusters at 70/45 kg
- Bar Muscle Ups

- 1 MIN REST -

B: HEAVY ISABEL

For Time:

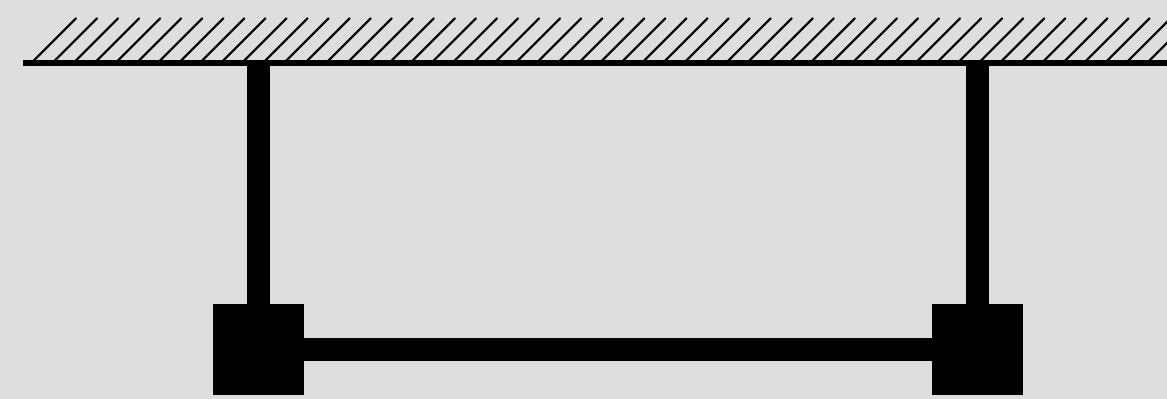
- 30 Snatches at 70/45 kg

TIME CAP: 5 MIN

SCORING

PART A = total reps | PART B = time

ELITE FLOORPLAN

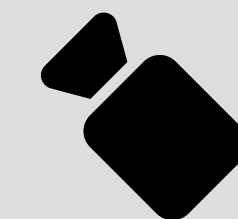


BAR (hrazda)



OLYMPIC BAR (osa)

CAMERA



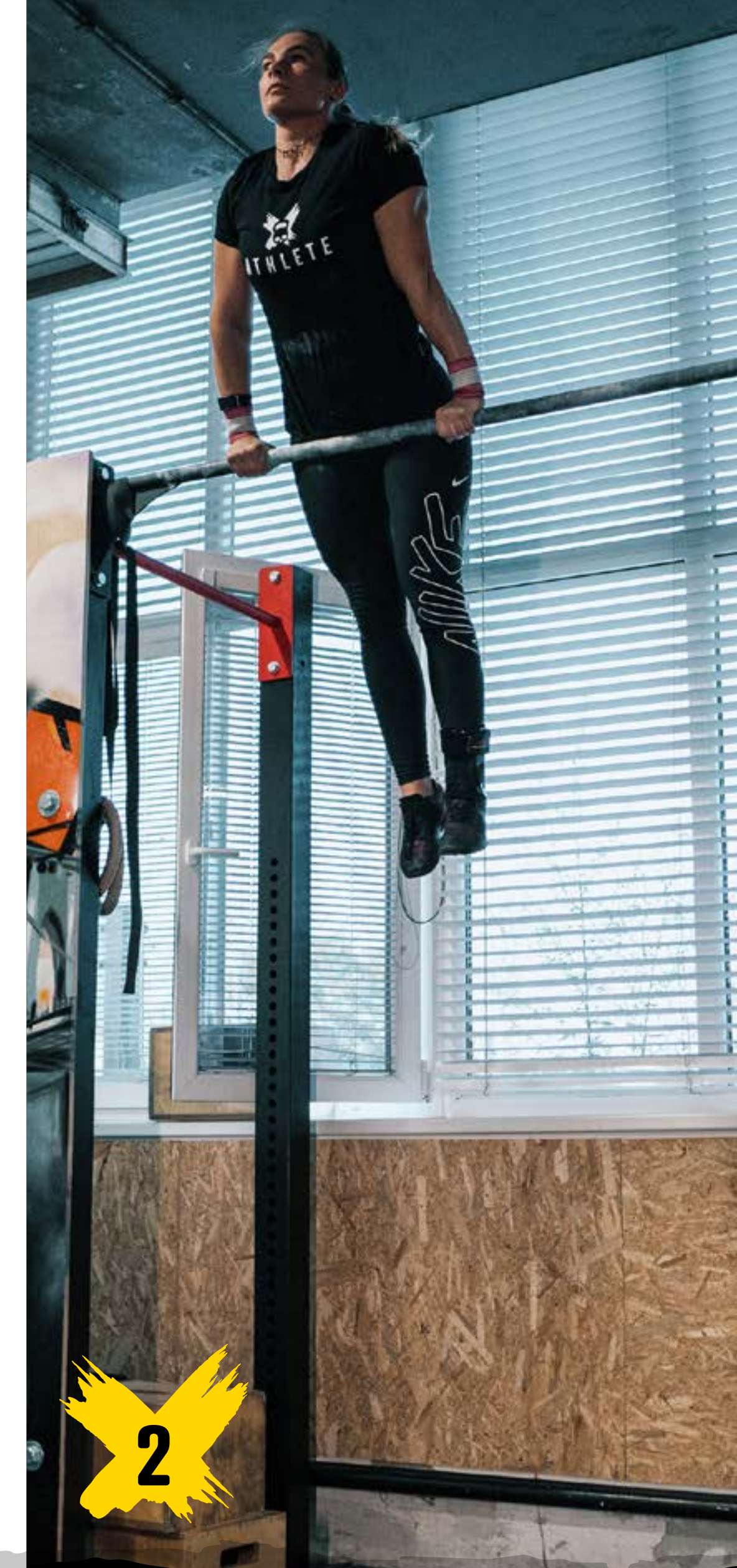
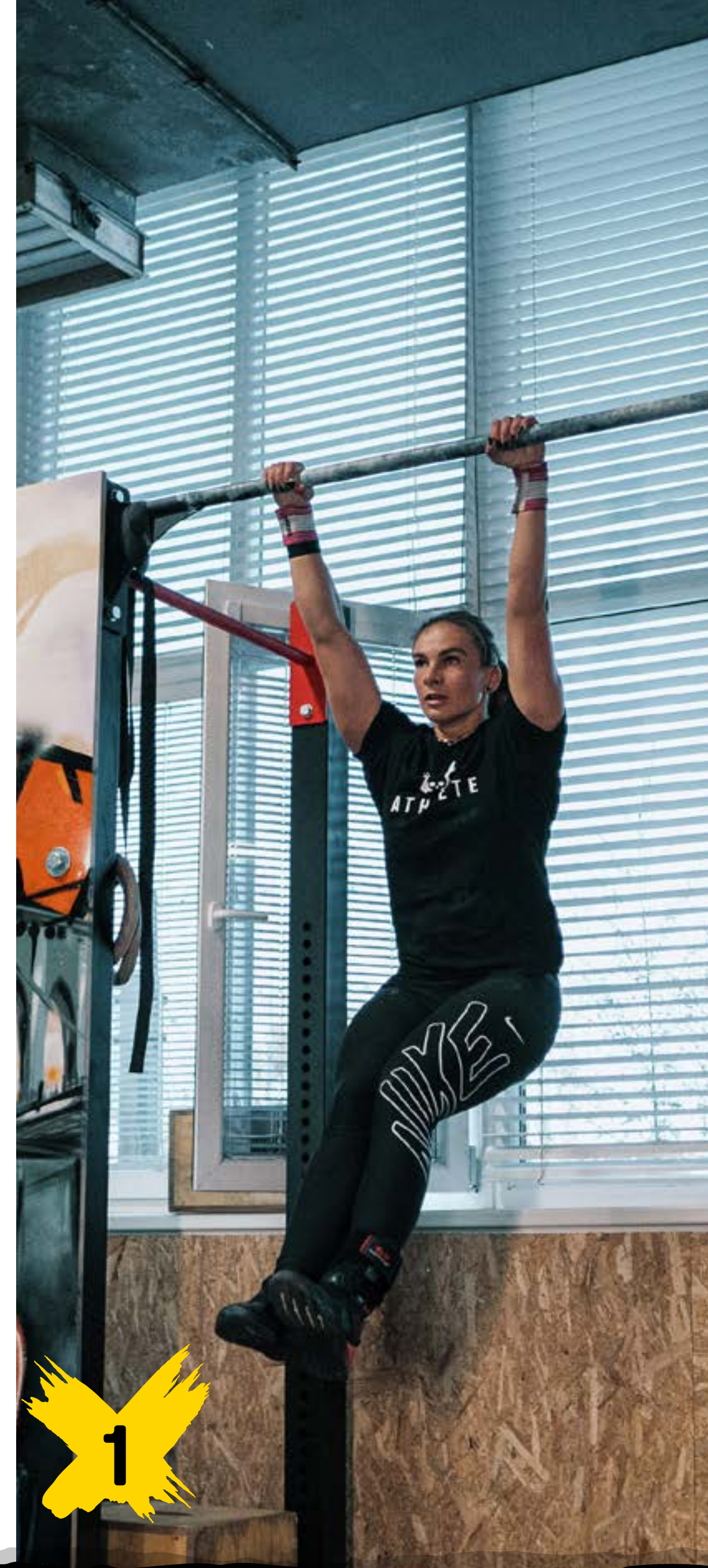
ELITE

BAR MUSCLE UP

Každé opakování začíná propnutými pažemi a nohama ve vzduchu. Kipping muscle up je povolen na rozdíl od výmyku či sklopky apod. Žádná část chodidla se nesmí dostat nad úroveň hrazdy během kippu. Atlet musí provést fázi dipu, před dokončením opakování.

V horní pozici jsou paže plně propnuté nad hrazdou a ramena jsou nad osou hrazdy nebo mírně před ní. Žádná jiná část paže kromě dlaní se nesmí dotknout hrazdy. Pustit hrazdu v horní pozici není povoleno.

Rukavice, mozolníky či jiné pomůcky k ochraně rukou jsou povoleny. Není povoleno pomůcky kombinovat, například omotávka hrazdy a mozolníky zároveň. Závodní gymnastické mozolníky povoleny nejsou.



ELITE

THRUSTER

Cvik začíná dřepem s činkou v pozici frontracku. Atlet se může osu do výchozí pozice dostat jakoukoliv technikou cleanu (squat, power, muscle). Kyčel musí v dolní pozici viditelně překročit vodorovnou paralelu pod koleno. Squat clean jako součást prvního opakování každé nové série je povolen (cluster = squat clean thruster).

V horní pozici jsou kyčle, kolena a paže v plném propnutí a osa je v ose těla nebo mírně za ní.

Opakování musí být provedeno plynule. Pokud atlet při pohybu s činkou nad hlavu pokrčí kolena (technikou push jerk), jedná se o neplatné opakování.

Pokud je činka odhozena, musí nejdříve nehybně stát na zemi, pro úspěšné započetí nového opakování.



ELITE

SNATCH

Atlet jedním plynulým pohybem zvedne osu nad hlavu do stabilní overhead pozice.

Power, squat i split snatch je povolen.

Hang snatch povolen není.

Je povolena technika touch and go, ale odrážení činky od země není povoleno.

V horní pozici jsou atletovy kyčle, kolena a lokty propnuty, činka je zde nad nebo lehce za osou těla.

V případě split snatch musí být nohy v horní pozici srovnány do jedné linie před puštěním činky.





BIG SUMMER GAMES 2022

SCORECARD ELITE

PART A – 12' AMRAP • Thrusters 70/45 kg • Bar Muscle Ups	TOTAL REPS:
---	--------------------

	1ST	2ND	3RD	4TH	5TH	6TH	7TH	8TH	9TH	10TH
THR	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
BMU	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
	6	18	36	60	90	126	168	216	270	300

1' REST

PART B – HEAVY ISABEL • 30x Snatches 70/45 kg	5' TIME CAP:
--	---------------------

3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

A graphic of two hands, one orange and one blue, reaching towards each other against a black background. The hands are positioned diagonally, with the orange hand on the left and the blue hand on the right. Their fingers are spread, and they appear to be about to clasp or hold something in the center.

SPORT

SPORT | SPORT MASTERS

SPORT

KVALIFIKAČNÍ
WORKOUT

A: 8 MIN AMRAP:

- 8 Overhead Squats at 50/35 kg
- 32 Double Unders

– 1 MIN REST –

B: LIGHT ISABEL

For Time:

- 30 Snatches at 50/35 kg

TIME CAP: 5 MIN

SCORING

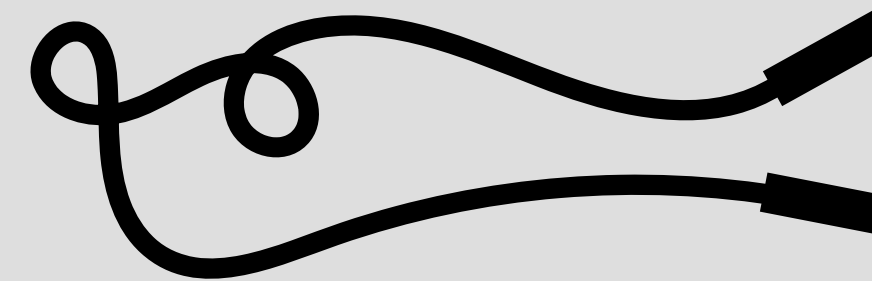
PART A = total reps | PART B = time

SPORT

FLOORPLAN

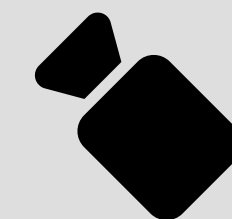


OLYMPIC BAR (osa)



JUMP ROPE (švihadlo)

CAMERA



SPORT

OHS

Během celého cvičení musí být použity zámký.

Snatch balance není povolen.

Nejprve musí atlet dostat činku do pozice nad hlavou, kde jsou lokty propnuté a následně provádí dřep.

Dřep musí být proveden v plné hloubce, kdy kyčel musí v dolní pozici viditelně překročit vodorovnou paralelu pod koleno.

Činka zůstává v pozici nad hlavou až do té doby, kdy atlet znovu propne kyčle a kolena v horní pozici.

V horní pozici je činka nad nebo lehce za osou těla.

Žádná jiná část těla kromě dlaní se nesmí během opakování dotknout činky.



SPORT

DOUBLE UNDER

Švihadlo musí 2krát obtočit atleta během jednoho výskoku.
Švihadlo se musí točit směrem dopředu.



SPORT

SNATCH

Atlet jedním plynulým pohybem zvedne osu nad hlavu do stabilní overhead pozice.

Power, squat i split snatch je povolen.

Hang snatch povolen není.

Je povolena technika touch and go, ale odrážení činky od země není povoleno.

V horní pozici jsou atletovy kyčle, kolena a lokty propnuty, činka je zde nad nebo lehce za osou těla.

V případě split snatch musí být nohy v horní pozici srovnány do jedné linie před puštěním činky.





SCORECARD **SPORT & TEAM**

PART A – 8’ AMRAP 8x Overhead squats 50/35 kg 32x Double unders	TOTAL REPS :
--	---------------------

	1ST	2ND	3RD	4TH	5TH	6TH	7TH	8TH	9TH	10TH
OHS	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
DU	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
	40	80	120	160	200	240	280	320	360	400

1’ REST

PART B – LIGHT ISABEL 30x Snatches 50/35 kg	5’ TIME CAP :
--	----------------------

3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------



TEEN

TEEN

KVALIFIKAČNÍ
WORKOUT

A: 8 MIN AMRAP:

- 6 Thrusters at 40/25 kg
- 24 Double Unders

- 1 MIN REST -

B: 3 ROUNDS FOR TIME:

- 12 Toes To Bar
- 12 Burpee Box Jump Overs at 60/50cm

TIME CAP: 5 MIN

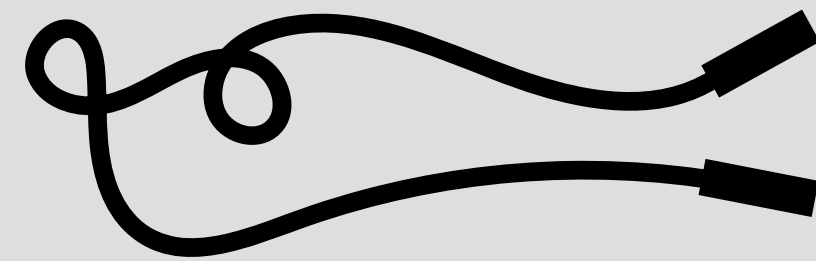
SCORING

PART A = total reps | PART B = time

TEEN FLOORPLAN

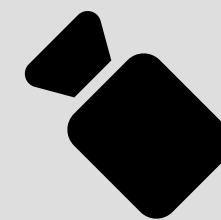


OLYMPIC BAR (osa)

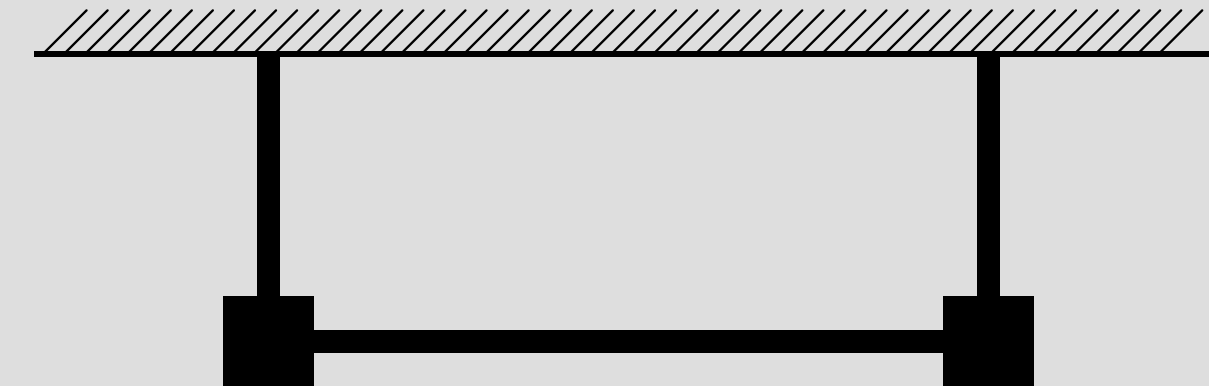


JUMP ROPE (švihadlo)

CAMERA



PART 1

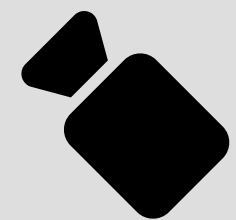


BAR (hrazda)



BOX

CAMERA



PART 2

TEEN

THRUSTER

Cvik začíná dřepem s činkou v pozici frontracku. Atlet se může osu do výchozí pozice dostat jakoukoliv technikou cleanu (squat, power, muscle). Kyčel musí v dolní pozici viditelně překročit vodorovnou paralelu pod koleno. Squat clean jako součást prvního opakování každé nové série je povolen (cluster = squat clean thruster).

V horní pozici jsou kyčle, kolena a paže v plném propnutí a osa je v ose těla nebo mírně za ní.

Opakování musí být provedeno plynule. Pokud atlet při pohybu s činkou nad hlavu pokrčí kolena (technikou push jerk), jedná se o neplatné opakování.

Pokud je činka odhozena, musí nejdříve nehybně stát na zemi, pro úspěšné započetí nového opakování.



TEEN

DOUBLE UNDER

Švihadlo musí 2krát obtočit atleta během jednoho výskoku.

Švihadlo se musí točit směrem dopředu.



TEEN

TOES TO BAR

Každé opakování začíná s plně propnutými pažemi a nohami ve vzduchu.

V počáteční pozici musí paty musí překročit osu hrazdy.

Jakýkoliv styl úchopu je povolen.

V koncové pozici musí dojít ke kontaktu obou nohou s hrazdou mezi rukama zároveň.

Jakákoliv část nohou se může dotknout hrazdy.

Rukavice, mozolníky či jiné pomůcky k ochraně rukou jsou povoleny. Není povoleno pomůcky kombinovat, například omotávka hrazdy a mozolníky zároveň.

Závodní gymnastické mozolníky povoleny nejsou.



TEEN

BURPEE BOX JUMP OVER

Nejprve atlet provádí angličák, kdy ve spodní pozici se hrudník a stehna dotýkají země.

Jakýkoliv způsob pohybu na zem i nahoru je povolen.

Následně atlet skáče na bednu oběma nohama najednou.

Bedny se musí atlet dotknout oběma nohama, nicméně pouze chodidly a ničím jiným. Z boxu může atlet skočit i sejít.

Jako alternativa je povoleno přeskočit celý box.

V tomto případě musí nohy jít přes bednu, nikoliv kolem a atlet se musí odrazit i dopadnout oběma nohama. Na boxu se atlet nemusí narovnat.

Jakmile atlet dopadne za boxem je úspěšný pokus dokončen a po zaujetí startovní polohy může pokračovat dalším opakováním.





BIG SUMMER GAMES 2022

SCORECARD TEEN

PART A – 8' AMRAP

- 6x Overhead squats 70/45 kg
- 24x Double unders

TOTAL REPS :

	1ST	2ND	3RD	4TH	5TH	6TH	7TH	8TH	9TH	10TH
OHS	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
DU	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	30	60	90	120	150	180	210	240	270	300

1' REST

PART B – 3' RND

- 12x Toes to Bar
- 12x Burpee Box Jump Over 60/50

5' TIME CAP :

	1ST	2ND	3RD
TTB	12	12	12
BBJO	12	12	12