

BIG
SUMMER
GAMES
STANDARDS

RULEBOOK	1
VYHRAZENÁ PRÁVA	6
WORKOUTS + FLOWS	8
AREÁL	51
STANDARDS	55
SPONZOŘI	69

01 RULEBOOK



BRIEFING



Athletes and teams will be informed about the workouts through briefings via official social media accounts and by distributing a document of standards among the athletes.

It is the responsibility of each athlete and team to attend the briefing or to familiarize themselves with the standards through the appropriate documents.

The organizer reserves the right to make any changes to the disciplines, organizational plan, and schedule of the competition day.



Athletes and teams will be informed about the workouts through briefings via official social media accounts and by distributing a document of standards among the athletes. It is the responsibility of each athlete and team to attend the briefing or to familiarize themselves with the standards through the appropriate documents. The organizer reserves the right to make any changes to the disciplines, organizational plan, and schedule of the competition day.



PRÁVA A POVINNOSTI JUDGE

- Judge počítá každý rep dle individuální domluvy se závodníkem a informuje ho o počtu provedených opakování - jasně a zřetelně.
- Judge dává zřetelný slovní pokyn, aby se atlet přesunul na další cvik, část workoutu.
- Judge je oprávněn během workout upravit pozici vybavení atleta pokud hrozí bezprostřední narušení bezpečnosti atleta, ostatních soutěžících nebo jemu samotnému.
- Špatně provedené opakování daného cviku, judge automaticky hodnotí jako „NO REP“. Hned poté oznámí za co byl udělen, aby závodník mohl další pokusy provést dle správného standardu.



RIGHTS AND RESPONSIBILITIES OF THE JUDGE

- The judge counts each rep according to an individual agreement with the competitor and informs them of the number of reps completed - clearly and distinctly.
- The judge gives a clear verbal cue for the athlete to move on to the next exercise or part of the workout.
- The judge is authorized to adjust the athlete's equipment position during the workout if there is an immediate risk to the safety of the athlete, other competitors, or the judge themselves.
- Poorly executed reps of a given exercise are automatically counted as „NO REP“ by the judge. Immediately after, the judge will explain the reason for the „NO REP“ so the competitor can perform the next attempts according to the correct standard.



PRÁVA A POVINNOSTI ATLETA (TÝMU)

- Dostavit se včas do seřadiště, na základě vyvolání začátku heatu pořadatelem. Pokud se závodník dostaví na seřadiště či na závodní plochu po startu workoutu, jeho skóre bude 0.
- Dodržovat standardy, řídit se pokyny judge, head judge i pořadatelů.
- Pro platný výsledek workoutu je atlet povinen potvrdit výsledek svým podpisem a to neprodleně po dokončení daného workoutu.
- Pokud atlet s výsledkem nesouhlasí, atlet může podat námitku hlavnímu rozhodčímu, a to nejpozději do 30 minut po skončení daného workoutu. V případě podpisu skóre karty nebude brán zřetel protest později než 30 minut po konci daného workoutu.



PRÁVA A POVINNOSTI ATLETA (TÝMU)

- Athlete (Team) Rights and Responsibilities: Arrive on time at the staging area, based on the start of the heat announced by the organizer. If an athlete arrives at the staging area or the competition area after the start of the workout, their score will be 0.
- Adhere to the standards and follow the instructions of the judge, head judge, and organizers.
- To validate the workout result, the athlete must confirm the result with their signature immediately after completing the workout.
- If the athlete disagrees with the result, they may file an objection with the head judge no later than 30 minutes after the end of the workout. If the scorecard is signed, no protest will be considered later than 30 minutes after the end of the workout.



POVOLENÉ VYBAVENÍ ATLETŮ NA WORKOUTY:

- Vzpěračský pás, mozolníky, vlastní švihadlo, bandáže, magnézium
- Mezi zakázané vybavení mimo jiné patří: trhačky, tejpování hrazdy.
- Na plavecký workout je povoleno použít plavecké brýle, špunty do uší, kolíček na nos, plaveckou čepici. Je zakázáno využívat neopren, nebo plavky pomáhající atleta nadnášet, zároveň jsou zakázány ploutve a placky na nohy a ruce a jiné pomůcky, které by atletovi pomáhali v nadnášení či rychlosti.
- Na běžecký workout je zakázáno využití bot s kolečky a jiných nestandardních pomůcek pro běh.
- Pořadatel/Head Judges si vyhrazují právo zakázat využití určitých pomůcek na určité workouty na místě.



PERMITTED EQUIPMENT FOR ATHLETES DURING WORKOUTS:

- Weightlifting belt, grips, personal jump rope, wraps, chalk
- Prohibited equipment includes, but is not limited to: lifting straps, taping the pull-up bar.
- For swimming workouts, the use of swimming goggles, earplugs, nose clip, and swim cap is allowed. It is forbidden to use a wetsuit or swimwear that aids in buoyancy. Fins and paddles for hands and feet, as well as other aids that help with buoyancy or speed, are also prohibited.
- For running workouts, the use of shoes with wheels and other non-standard running aids is prohibited.
- The organizer/Head Judges reserve the right to prohibit the use of certain equipment for specific workouts on-site.

02

VYHRAZENÍ PRÁVA



RESERVED RIGHTS



© 2024 BCROSS CHALLENGE.
Všechna práva vyhrazena.

Jakákoliv část tohoto dokumentu nesmí být užita (zejm. kopírována, zveřejňována, šířena či jinak reprodukována) bez předchozího písemného udělení oprávnění k užití autorského díla ze strany Bcross Challenge, s. r. o. Užitím autorského díla bez předchozího písemného udělení oprávnění k takovému užití je nezákonným jednáním, jímž se vystavujete riziku postihu dle příslušných právních předpisů.



© 2024 BCROSS CHALLENGE.
All rights reserved.

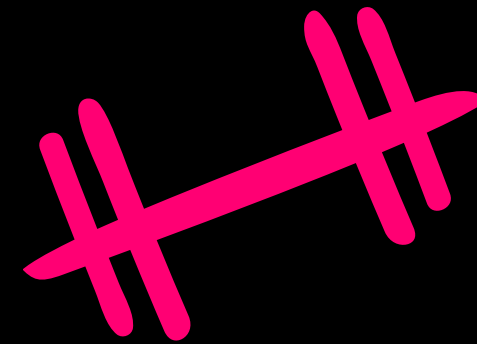
No part of this document may be used (especially copied, published, distributed or otherwise reproduced) without prior written authorization to use the author's work by Bcross Challenge, s. r. o. By using the author's works without prior written permission for such use is an illegal act, which exposes you to the risk of punishment according to the relevant legal regulations.

03

WORKOUTS

+

FLOWS





FRIDAY

INDIVIDUALS



FOR TIME:

- 1 Legless Rope Climb 4,5 m/3,5 m
- 4 Rope Climbs 4,5 m
- 21/18 Ring Dips
- 1 Legless Rope Climb 4,5 m/3,5 m
- 3 Rope Climbs 4,5 m
- 15/12 Ring Dips
- 1 Legless Rope Climb 4,5 m/3,5 m
- 2 Rope Climbs 4,5 m
- 9/6 Ring Dips



TIME CAP:

7 min

Legless Rope Climb men = The highest mark on the rope (4,5 m)
Legless Rope Climb women = the lower mark on the rope (3,5 m)
Rope Climb (anyhow) = The highest mark on the rope (4,5 m)



FLOW



Tento workout je na čas s maximálním časovým limitem 7 minut. Atlet začíná na stanoveném místě a na 3-2-1-Go začíná workout 1 Legless + 4 Rope Climbs dle stanovených standardů. Poté následuje 21 (pro muže) / 18 (pro ženy) Ring Dips. Poté se přesouvají opět na lano, kde provedou 1 Legless + 3 Rope Climbs dle stanovených standardů, poté následuje 15/12 Ring Dips. Poslední kolo se skládá 1 Legless + 2 Rope Climbs dle stanovených standardů, a 9/6 Ring Dips. Pokud atlet stihne celý workout do časového limitu 7 minut - je jeho výsledkem čas. Pokud to atlet nestihne bude jeho výsledek 7 min + 1 sekunda za každé nedokončené opakování.



This workout is timed with a maximum time limit of 7 minutes. The athlete starts at the designated spot and on 3-2-1-Go the workout begins with 1 Legless + 4 Rope Climbs to the set standards. This is followed by 21 (for men) / 18 (for women) Ring Dips. They then move back to the rope to perform 1 Legless + 3 Rope Climbs to set standards, followed by 15/12 Ring Dips. The last round consists of 1 Legless + 2 Rope Climbs according to set standards, and 9/6 Ring Dips. If the athlete completes the entire workout within the time limit of 7 minutes - their result is a time. If the athlete does not make it his result will be 7 min + 1 second for each unfinished repetition.

WOD 1

TGIF = PUMP SESH

WORKOUTS + FLOWS

STARTUP
GAMES

STANDARDS

MASTERS ELITE INDIVIDUALS



FOR TIME:

- 1 Legless Rope Climb 4,5 m
- 4 Rope Climbs
- 21 Ring Dips
- 1 Legless Rope Climb 4,5 m
- 3 Rope Climbs
- 15 Ring Dips
- 1 Legless Rope Climb 4,5 m
- 2 Rope Climbs
- 9 Ring Dips



TIME CAP:

7 min

Legless Rope Climb = The highest mark on the rope (4,5 m)

Rope Climb = Anyhow, to the highest mark on the rope.



FLOW



Tento workout je na čas s maximálním časovým limitem 7 minut. Atlet začíná na stanoveném místě a na 3-2-1-Go začíná workout 1 Legless + 4 Rope Climbs dle stanovených standardů. Poté následuje 21 Ring Dips. Poté se přesouvají opět na lano, kde provedou 1 Legless + 3 Rope Climb, poté následuje 15 Ring Dips. Poslední kolo se skládá 1 Legless + 2 Rope Climb a 9 Ring Dips. Pokud atlet stihne celý workout do časového limitu 7 minut - je jeho výsledkem čas. Pokud to atlet nestihne bude jeho výsledek 7 min + 1 sekunda za každé nedokončené opakování.



Tento workout je na čas s maximálním časovým limitem 7 minut. Atlet začíná na stanoveném místě a na 3-2-1-Go začíná workout 1 Legless + 4 Rope Climbs dle stanovených standardů. Poté následuje 21 Ring Dips. Poté se přesouvají opět na lano, kde provedou 1 Legless + 3 Rope Climb, poté následuje 15 Ring Dips. Poslední kolo se skládá 1 Legless + 2 Rope Climb a 9 Ring Dips. Pokud atlet stihne celý workout do časového limitu 7 minut - je jeho výsledkem čas. Pokud to atlet nestihne bude jeho výsledek 7 min + 1 sekunda za každé nedokončené opakování.

WOD 1

TGIF = PUMP SESH

WORKOUTS + FLOWS

STARTUP
GAMES

STANDARDS

ADVANCED INDIVIDUALS



FOR TIME:

- 1 Rope Climb 4,5 m
- 4/3 Rope Climbs 3,5 m
- 21/18 HSPU's
- 1 Rope Climb 4,5 m
- 3/2 Rope Climbs 3,5 m
- 15/12 HSPU's
- 1 Rope Climb 4,5 m
- 2/1 Rope Climbs 3,5 m
- 9/6 HSPU's



TIME CAP:

8 min

Rope Climb 4,5 m = Anyhow, to the highest mark on the rope (4,5 m)

Rope Climb 3,5 m = Anyhow, to the lower mark on the rope (3,5 m)



FLOW



Tento workout je na čas s maximálním časovým limitem 8 minut. Atlet začíná na stanoveném místě a na 3-2-1-Go začíná workout 1 Rope Climb - vysoká značka 4,5 m + 4 Rope Climb - nižší značka 3,5 m (pro muže) / 1 Rope Climb - vysoká značka 4,5 m + 3 Rope Climb - nižší značka 3,5 m (pro ženy). Poté následuje 21 (pro muže) / 18 (pro ženy) Handstand Push Ups (HSPU's). Poté se přesouvají opět na lano, kde provedou 1 Rope Climb - vysoká značka 4,5 m + 3 Rope Climb - nižší značka 3,5 m (muži) / 1 Rope Climb - vysoká značka 4,5 m + 2 Rope Climb - nižší značka 3,5 m (ženy), poté následuje 15/12 HSPU's. Poslední kolo se skládá 1+2 / 1+1 Rope Climb a 9/6 HSPU's. Pokud atlet stihne celý workout do časového limitu 8 minut - je jeho výsledkem čas. Pokud to atlet nestihne bude jeho výsledek 8 min + 1 sekunda za každé nedokončené opakování.



This workout is timed with a maximum time limit of 8 minutes. The athlete starts at a set point and at 3-2-1-Go the workout starts with 1 Rope Climb - high mark 4,5 m + 4 Rope Climb - lower mark 3,5 m (for men) / 1 Rope Climb - high mark 4,5 m + 3 Rope Climb - lower mark 3,5 m (for women). This is followed by 21 (for men) / 18 (for women) Handstand Push Ups (HSPU's). They then move back to the rope to perform 1 Rope Climb - high mark 4.5 m + 3 Rope Climb - lower mark 3.5 m (men) / 1 Rope Climb - high mark 4.5 m + 2 Rope Climb - lower mark 3.5 m (women), followed by 15/12 HSPU's. The last round consists of 1+2 / 1+1 Rope Climb and 9/6 HSPU's. If the athlete completes the entire workout within the time limit of 8 minutes - his result is the time. If the athlete does not make it his result will be 8 min + 1 second for each unfinished repetition.

WOD 1
TGIF = PUMP SESH

WORKOUTS + FLOWS



FOR TIME:

- 4 Rope Climbs 3,5 m
- 15 Abmat HSPU's
- 3 Rope Climbs 3,5 m
- 12 Abmat HSPU's
- 2 Rope Climbs 3,5 m
- 9 Abmat HSPU's



TIME CAP:

7 min

Rope Climb 3,5 m = Any style. To the lower mark on the rope (3,5 m)



FLOW



Tento workout je na čas s maximálním časovým limitem 7 minut. Altet začíná na stanoveném místě a na 3-2-1-Go začíná workout 4 Rope Climb dle stanovených standardů. Poté následuje 15 Abmat HSPU's. Poté se přesouvají opět na lano, kde provedou 3 Rope Climb, poté následuje 12 Abmat HSPU's. Poslední kolo se skládá 2 Rope Climb a 9 Abmat HSPU's. Pokud atlet stihne celý workout do časového limitu 7 minut - je jeho výsledkem čas. Pokud to atlet nestihne bude jeho výsledek 7 min + 1 sekunda za každé nedokončené opakování.



This workout is timed with a maximum time limit of 7 minutes. The altet starts at the designated spot and at 3-2-1-Go begins the 4 Rope Climb workout according to the set standards. This is followed by 15 Abmat HSPU's. They then move back to the rope to perform 3 Rope Climb's followed by 12 Abmat HSPU's. The last round consists of 2 Rope Climb's and 9 Abmat HSPU's. If the athlete completes the entire workout within the time limit of 7 minutes - their result is a time. If the athlete does not make it his result will be 7 min + 1 second for each unfinished repetition.

WOD 1

TGIF = PUMP SESH



SATURDAY

INDIVIDUALS



MASTERS ELITE (PLOVÁRNA)

WOD 2
SMELLS LIKE TRI



FOR TIME:

- 3200 m Run
- 4000 m Bike Erg
- 250 m Swim



TIME CAP:

NO TIME CAP

Rope Climb 3,5 m = Any style. To the lower mark on the rope (3,5 m)



FLOW



Tento workout se odehrává na venkovní plovárně. Jedná se o workout na čas, bez time capu. Workout začíná stanovenou trasou běhu cca 3,2 km. Trasa bude viditelně označena. Pokud by si atlet trasu zkrátil, bude mu z celého workoutu započítáno skóre 0. Poté atlet musí ujet 4 km Bike Erg a workout končí plaváním 250 m (5x 50 m). V bazénu není povoleno v žádné části chodit/odrážet se ode dna vpřed. Pokud by se takto atlet provinil, nebude mu daný 50 metrový úsek, ve kterém chodil, uznán. Pokud se atlet v bazéně pouze postaví, aby se případně vydýchal, ale bude stát na místě, může poté začít opět plavat bez penalizace. Pro zaznamenání konečného času musí atlet vylézt z bazénu ven. Workout nemá time cap, což znamená, že atlet musí daný workout dokončit. Pokud by se rozhodl workout vzdát, bude z dalšího působení v závodě vyloučen.



This workout takes place in the outdoor swimming pool. This is a time workout, without time cap. The workout starts with a set running route of approximately 3.2 km. The route will be visibly marked. Should the athlete shorten the route, a score of 0 will be given for the entire workout. The athlete must then complete a 4 km Bike Erg and the workout ends with a 250 m (5x 50 m) swim. In the pool, no walking/pushing forward from the bottom is allowed in any part. Should the athlete be guilty of this, the 50 m section in which he/she walked will not be recognised. If the athlete only stands up in the pool to possibly exhale but stands still, he/she may then start swimming again without penalty. To record the final time, the athlete must get out of the pool. The workout does not have a time cap, which means the athlete must complete the workout. Should he/she decide to abandon the workout, he/she will be disqualified from further participation in the event.

STARTUP
GAMES

STANDARDS

WORKOUTS + FLOWS



ADVANCED (NÁPLAVKA)

INDIVIDUALS

WOD 5

REPEAT CROSSFIT



PART A: 00:00-5:00

FOR TIME:

- 100 m Sled Push at 60/40 kg Plate
- 2x100 m Run
- 100 m Sled Push at 60/40 kg Plate

- rest till 5:00 -

PART B: 05:00-14:00

FOR TIME:

- 2x100 m D-DB Farmer Carry at 2x22,5/15 kg
- 400 m Run
- 2x100 m Sandbag Carry at 68/45 kg (anyhow)



FLOW



Tento workout se odehrává na náplavce - přesné místo dle propozic. Tento workout se skládá ze 2 částí - A a B. Obě části jsou hodnoceny zvlášť. Počet dostupných bodů pro část A je 50 a pro část B rovněž.

Část A se skládá ze 100 m Sled Push se stanovenou váhou pro danou kategorii (pořadatel si vyhrazuje možnost případné změny váhy před zahájením workoutu na základě odborného posouzení head judges vzhledem k aktuálnímu povrchu). Poté následuje 2x 100 metrů běh a zpět na startovní lajnu 100 m Sled Push. Na tuto část mají atleti 5 minut. V případě, že atleti tento čas stihnou je výsledek jejich workout čas a mají do zbytku 5 minut pauzu. V případě, že atlet nestihne celý workout, je jeho výsledek čas 5:00 + 30" za každých nedokončených 50 metrů. V čase 5:00 startuje část B.

Část B je také workoutem na čas - a to do času 14:00. Atlet musí provést 2x 100 metrů Double DB Farmers Carry, poté běží 400 m (resp. 2x 200 m) a workout končí 2x 100 metrů Sandbag Carry se specifiky držení pro každou kategorii. V případě, že atleti stihnou časový limit, je jejich výsledek čas. V případě, že atlet nestihne celý workout dokončit, je jeho výsledek čas 14:00 + 30" za každých nedokončených 50 metrů.



This workout takes place on the waterfront - exact location according to the rules. This workout consists of 2 parts - A and B. Both parts are evaluated separately. The number of points available for part A is 50 and for part B also.

Part A consists of a 100 m Sled Push with a set weight for the category (the organiser reserves the right to change the weight prior to the start of the workout based on the Head Judges professional judgement due to the current surface conditions). This is followed by a 2x 100 m run and back to the start line of the 100 m Sled Push. Athletes have 5 minutes for this part. If the athletes make this time it is the result of their workout time and they have a 5 minute break until the rest. If the athlete does not complete the entire workout, their result is a time of 5:00 + 30" for each 50 m not completed. Part B starts at 5:00.

Part B is also a time workout - until 14:00. The athlete must perform a 2x 100 m Double DB Farmers Carry, then run 400 m (or 2x 200 m) and the workout ends with a 2x 100 m Sandbag Carry with specifics of the hold for each category. If the athletes make the time limit, their result is the time. In the event that an athlete does not complete the entire workout, their result is a time of 14:00 + 30" for every 50 meters not completed.

STARTUP
GAMES

STANDARDS

WORKOUTS + FLOWS

16



SPORT

IND/ MASTERS / 42+

(NÁPLAVKA)

WOD 5

REPEAT CROSSFIT



PART A: 00:00-5:00

FOR TIME:

- 100 m Sled Push at 50/30 kg Plate
- 2x100 m Run
- 100 m Sled Push at 50/30 kg Plate

- rest till 5:00 -

PART B: 05:00-14:00

FOR TIME:

- 2x100 m D-DB Farmer Carry at 2x22,5/15 kg
- 400 m Run



FLOW



Tento workout se odehrává na náplavce - přesné místo dle propozic. Tento workout se skládá ze 2 částí - A a B. Obě části jsou hodnoceny zvlášť, avšak oproti ostatním workoutům získávají atleti polovinu bodů za jednotlivé konečné pořadí. Př. V tomto workoutu získá vítěz části A i B po 50 bodech. V ostatních workoutech závodů získává atlet za 1. místo 100 bodů.

Část A se skládá ze 100 m Sled Push se stanovenou váhou pro danou kategorii (pořadatel si vyhrazuje možnost případné změny váhy před zahájením workoutu na základě odborného posouzení head judges vzhledem k aktuálnímu povrchu). Poté následuje 2x 100 metrů běh a zpět na startovní lajnu 100 m Sled Push. Na tuto část mají atleti 5 minut. V případě, že atleti tento čas stihnou je výsledek jejich workout čas a mají do zbytku 5 minut pauzu. V případě, že atlet nestihne celý workout, je jeho výsledek čas 5:00 + 30" za každých nedokončených 50 metrů. V čase 5:00 startuje část B.

Část B je také workoutem na čas - a to do času 14:00. Atlet musí provést 2x 100 metrů Double DB Farmers Carry, poté běží 400 m (resp. 2x 200 m), čímž workout pro tuto kategorii také končí. V případě, že atleti stihnou časový limit, je jejich výsledek čas. V případě, že atlet nestihne celý workout dokončit, je jeho výsledek čas 14:00 + 30" za každých nedokončených 50 metrů.



This workout takes place on the waterfront - exact location according to the rules. This workout consists of 2 parts - A and B. Both parts are evaluated separately, but compared to other workouts athletes get half points for each final ranking. Ex. In this workout the winner of part A and B will get 50 points each. In the other workouts of the competition, the athlete receives 100 points for 1st place.

Part A consists of a 100 m Sled Push with a set weight for the category (the organiser reserves the right to change the weight prior to the start of the workout based on the Head Judges professional judgement due to the current surface). This is followed by a 2x 100 m run and back to the start line of the 100 m Sled Push. Athletes have 5 minutes for this part. If the athletes make this time it is the result of their workout time and they have a 5 minute break until the rest. If the athlete does not complete the entire workout, their result is a time of 5:00 + 30" for each 50 m not completed. Part B starts at 5:00.

Part B is also a time workout - until 14:00. The athlete must perform 2x 100 m Double DB Farmers Carry, then run 400 m (or 2x 200 m), which also ends the workout for this category. If the athletes make the time limit, their result is the time. In the event that an athlete does not complete the entire workout, their result is a time of 14:00 + 30" for every 50 meters not completed.

STARTUP
GAMES

STANDARDS

WORKOUTS + FLOWS



WOD 3
3131314



FOR TIME:

3 sets: 3 min on, 1 min off, 4th set extended to 4 min.

- Accumulate 63 Front Squats at 70/42,5 kg

Every set starts with BUY IN:

- 25 T2B's
- 15 Box Jump Overs at 75/60 cm



TOTAL TIME:

16 min



FLOW



Cílem workoutu je stihnout v co nejkratším čase 63 Front Squats. Atlet má na provedení 4 sety. První 3 sety v délce 3 minut a poslední čtvrtý set v délce 4 minuty. Mezi intervaly je vždy 1 minuta pauza.

1st interval: 0:00 - 03:00 work - 03:00 - 04:00 rest

2nd interval: 04:00 - 07:00 work - 07:00 - 08:00 rest

3rd interval: 08:00 - 11:00 work - 11:00 - 12:00 rest

4th interval: 12:00 - 16:00 work

Každý interval musí atlet nejprve provést Buy in v podobě 25 T2B's a 15 Box Jump Overs. Poté do konce intervalu se snaží atlet maximum Front Squats - do celkového počtu 63 Front Squats. Atlet se musí s osou posunout každých 10 opakování do příslušného políčka. Poté, co atlet provede všech 63 Front Squats zapisuje výsledek workoutu v podobě času. Pokud by atlet nestihl do 16:00 stanovený počet Front Squats, bude jeho skóre 16:00 + 1 sekunda za každý nedokončený Front Squat.



The goal of the workout is to complete 63 Front Squats in the shortest time possible. Atlet has 4 sets to complete. The first 3 sets are 3 minutes long and the fourth set is 4 minutes long. There is always a 1 minute break between sets.

1st interval: 0:00 - 03:00 work - 03:00 - 04:00 rest

2nd interval: 04:00 - 07:00 work - 07:00 - 08:00 rest

3rd interval: 08:00 - 11:00 work - 11:00 - 12:00 rest

4th interval: 12:00 - 16:00 work

Each interval the athlete must first perform a Buy in of 25 T2B's and 15 Box Jump Overs. Then by the end of the interval the athlete tries a maximum of Front Squats - to a total of 63 Front Squats. The athlete must move the axis every 10 reps to the appropriate box. After the athlete has performed all 63 Front Squats he/she records the result of the workout in the form of a time. Should the athlete fail to complete the specified number of Front Squats by 16:00, his score will be 16:00 + 1 second for each incomplete Front Squat.

STARTUP
GAMES

STANDARDS

WORKOUTS + FLOWS

18



FOR TIME:

3 sets: 2 min on, 1 min off, 4th set extended to 3 min.

- Accumulate 60 Front Squats at 60/37,5 kg

Every set starts with BUY IN:

- 12 T2B's
- 12 Box Jump Overs at 60/50 cm



TOTAL TIME:

12 min



FLOW



Cílem workoutu je stihnout v co nejkratším čase 60 Front Squats. Atlet má na provedení 4 sety. První 3 sety v délce 2 minut a poslední čtvrtý set v délce 3 minuty. Mezi intervaly je vždy 1 minuta pauza.

1st interval: 0:00 - 02:00 work - 02:00 - 03:00 rest

2nd interval: 03:00 - 05:00 work - 05:00 - 06:00 rest

3rd interval: 06:00 - 08:00 work - 08:00 - 09:00 rest

4th interval: 09:00 - 12:00 work

Každý interval musí atlet nejprve provést Buy in v podobě 12 T2B's a 12 Box Jump Overs. Poté do konce intervalu se snaží atlet maximum Front Squats - do celkového počtu 60 Front Squats. Atlet se musí s osou posunout každých 10 opakování do příslušného políčka. Poté, co atlet provede všech 60 Front Squats zapisuje výsledek workoutu v podobě času. Pokud by atlet nestihl do 12:00 stanovený počet Front Squats, bude jeho skóre 12:00 + 1 sekunda za každý nedokončený Front Squat.



The goal of the workout is to complete 60 Front Squats in the shortest time possible. Atlet has 4 sets to complete. The first 3 sets are 2 minutes long and the fourth set is 3 minutes long. There is always a 1 minute break between sets.

1st interval: 0:00 - 02:00 work - 02:00 - 03:00 rest

2nd interval: 03:00 - 05:00 work - 05:00 - 06:00 rest

3rd interval: 06:00 - 08:00 work - 08:00 - 09:00 rest

4th interval: 09:00 - 12:00 work

Each interval the athlete must first perform a Buy in in the form of 12 T2B's and 12 Box Jump Overs. Then by the end of the interval the athlete tries a maximum of Front Squats - up to a total of 60 Front Squats. The athlete must move the axis every 10 reps to the appropriate box. After the athlete has performed all 60 Front Squats he/she records the result of the workout as a time. Should the athlete not complete the specified number of Front Squats by 12:00, his score will be 12:00 + 1 second for each Front Squat not completed.

WOD 3

2121213



FOR TIME:

3 sets: 2 min on, 1 min off, 4th set extended to 3 min.

- Accumulate 60 Front Squats at 40/25 kg

Every set starts with BUY IN:

- 8 T2B's
- 10 Box Jump Overs at 60/50 cm



TOTAL TIME:

12 min



FLOW



Cílem workoutu je stihnout v co nejkratším čase 60 Front Squats. Atlet má na provedení 4 sety. První 3 sety v délce 2 minut a poslední čtvrtý set v délce 3 minuty. Mezi intervaly je vždy 1 minuta pauza.

1st interval: 0:00 - 02:00 work - 02:00 - 03:00 rest

2nd interval: 03:00 - 05:00 work - 05:00 - 06:00 rest

3rd interval: 06:00 - 08:00 work - 08:00 - 09:00 rest

4th interval: 09:00 - 12:00 work

Každý interval musí atlet nejprve provést Buy in v podobě 8 T2B's a 10 Box Jump Overs. Poté do konce intervalu se snaží atlet maximum Front Squats - do celkového počtu 60 Front Squats. Atlet se musí s osou posunout každých 10 opakování do příslušného políčka. Poté, co atlet provede všech 60 Front Squats zapisuje výsledek workoutu v podobě času. Pokud by atlet nestihl do 12:00 stanovený počet Front Squats, bude jeho skóre 12:00 + 1 sekunda za každý nedokončený Front Squat.



The goal of the workout is to complete 60 Front Squats in the shortest time possible. Atlet has 4 sets to complete. The first 3 sets are 2 minutes long and the fourth set is 3 minutes long. There is always a 1 minute break between sets.

1st interval: 0:00 - 02:00 work - 02:00 - 03:00 rest

2nd interval: 03:00 - 05:00 work - 05:00 - 06:00 rest

3rd interval: 06:00 - 08:00 work - 08:00 - 09:00 rest

4th interval: 09:00 - 12:00 work

Each interval the athlete must first perform a buy in of 8 T2B's and 10 Box Jump Overs. Then by the end of the interval the athlete tries a maximum of Front Squats - up to a total of 60 Front Squats. The athlete must move the axis every 10 reps to the appropriate box. After the athlete has performed all 60 Front Squats he/she records the result of the workout as a time. Should the athlete not complete the specified number of Front Squats by 12:00, his score will be 12:00 + 1 second for each Front Squat not completed.

WOD 3
2121213



Buy in:
3 ROUNDS FOR TIME:

- 15/12 Cals Echo Bike
- 5 Shoulder To Overhead at 100/55 kg (from rack) min.

In remaining time find:

- 2RM Shoulder To Overhead (from rack)

Tie break: In case of the same weight for 2RM, decide the time of 3 rounds.



FLOW



Cílem workoutu je za 6 minut zvednout, co největší váhu na 2RM Shoulder To Overhead (from rack). Nejprve však musí atlet provést jako "Buy In": 3 kola - 15 Cals (muži) / 12 Cals (ženy) Echo Bike a 5 Shoulder To Overhead se stanovenou váhou pro danou kategorii. Poté již atlet může do zbytku 6 minut zkoušet kolik chce pokusů na to, aby našel maximální váhu na 2RM Shoulder To Overhead. Atlet má možnost váhu zvyšovat i snižovat. Nakládat smí pouze sám atlet. Vždy je nutné, aby byla osa naložena stejně rovnoměrně na obou stranách osy. V případě, že více atletů zvedne stejnou váhu, bude jejich pořadí určeno Tie Breakem - a to časem, ve kterém dokončili stanovená 3 kola. Pokud by se více atletů nedokončilo 3 kola, budou seřazeni dle počtu dokončených reps. Celé opakování musí být dokončen do konce 6 minut. Tzn. nejzazší možnost je být se signálem konce workoutu v konečné horní pozici druhého Shoulder To Overhead - se srovanými nohama vedle sebe. Pokud by byl atlet v průběhu S2OH (i např. v pozici "stříhu"), nemůže mu být váha uznána.



The goal of the workout is to lift as much weight as possible in 6 minutes on the 2RM Shoulder To Overhead (from rack). However, first the athlete must perform as a „Buy In”: 3 rounds - 15 Cals (Men) / 12 Cals (Women) Echo Bike and 5 Shoulder To Overhead with the specified weight for the category. After that, the athlete can try as many attempts as he/she wants to find the maximum weight for the 2RM Shoulder To Overhead in the remaining 6 minutes. The athlete has the option of increasing or decreasing the weight. Only the athlete may load. It is always imperative that the axle is loaded equally on both sides of the axle. In the event that more than one athlete lifts the same weight, their order will be determined by the Tie Break - namely the time in which they have completed the specified 3 rounds. Should multiple athletes fail to complete 3 rounds, they will be ranked by the number of reps completed. All reps must be completed by the end of 6 minutes. I.e., the most extreme possibility is to be in the final top position of the second Shoulder To Overhead - with legs side by side - with the end of the workout signal. Should the athlete be in the S2OH (even in the „cut” position, for example) during the S2OH, the weight cannot be recognized.



6 MIN AMRAP:

Buy in:

3 ROUNDS FOR TIME:

- 15 Cals Echo Bike
- 3 Shoulder To Overhead at 100 (from rack)

In remaining time find:

- 2RM Shoulder to overhead (from rack)

Tie break: In case of the same weight for 2RM, decide the time of 3 rounds.



FLOW



Cílem workoutu je za 6 minut zvednout, co největší váhu na 2RM Shoulder To Overhead (from rack). Nejprve však musí atlet provést jako "Buy In": 3 kola - 15 Cals Echo Bike a 5 Shoulder To Overhead se stanovenou váhou pro danou kategorii. Poté již atlet může do zbytku 6 minut zkoušet kolik chce pokusů na to, aby našel maximální váhu na 2RM Shoulder To Overhead. Atlet má možnost váhu zvyšovat i snižovat. Nakládat smí pouze sám atlet. Vždy je nutné, aby byla osa naložena stejně rovnoměrně na obou stranách osy. V případě, že více atletů zvedne stejnou váhu, bude jejich pořadí určeno Tie Breakem - a to časem, ve kterém dokončili stanovená 3 kola. Pokud by se více atletů nedokončilo 3 kola, budou seřazeni dle počtu dokončených reps. Celé opakování musí být dokončen do konce 6 minut. Tzn. nejzazší možnost je být se signálem konce workoutu v konečné horní pozici druhého Shoulder To Overhead - se srovnanými nohama vedle sebe. Pokud by byl atlet v průběhu S2OH (i např. v pozici "stříhu"), nemůže mu být váha uznána.



The goal of the workout is to lift as much weight as possible in 6 minutes on the 2RM Shoulder To Overhead (from rack). First, however, the athlete must perform as a „Buy In”: 3 rounds - 15 Cals Echo Bike and 5 Shoulder To Overhead with the specified weight for the category. After that, the athlete can try as many attempts as he/she wants to find the maximum weight for the 2RM Shoulder To Overhead in the remaining 6 minutes. The athlete has the option of increasing or decreasing the weight. Only the athlete may load. It is always imperative that the axle is loaded equally on both sides of the axle. In the event that more than one athlete lifts the same weight, their order will be determined by the Tie Break - namely the time in which they have completed the specified 3 rounds. Should multiple athletes fail to complete 3 rounds, they will be ranked by the number of reps completed. All reps must be completed by the end of 6 minutes. I.e., the most extreme possibility is to be in the final top position of the second Shoulder To Overhead - with legs side by side - with the end of the workout signal. Should the athlete be in the S2OH (even in the „cut” position, for example) during the S2OH, the weight cannot be recognized.



6 MIN AMRAP:

Buy in:

3 ROUNDS FOR TIME:

- 15/12 Cals Echo Bike
- 3 Shoulder To Overhead at 80/45 kg (from rack)

In remaining time find:

- 2RM Shoulder to overhead (from rack)

Tie break: In case of the same weight for 2RM, decide the time of 3 rounds.



FLOW



Cílem workoutu je za 6 minut zvednout, co největší váhu na 2RM Shoulder To Overhead (from rack). Nejprve však musí atlet provést jako "Buy In": 3 kola - 15 Cals (muži) / 12 Cals (ženy) Echo Bike a 5 Shoulder To Overhead se stanovenou váhou pro danou kategorii. Poté již atlet může do zbytku 6 minut zkoušet kolik chce pokusů na to, aby našel maximální váhu na 2RM Shoulder To Overhead. Atlet má možnost váhu zvyšovat i snižovat. Nakládat smí pouze sám atlet. Vždy je nutné, aby byla osa naložena stejně rovnoměrně na obou stranách osy. V případě, že více atletů zvedne stejnou váhu, bude jejich pořadí určeno Tie Breakem - a to časem, ve kterém dokončili stanovená 3 kola. Pokud by se více atletů nedokončilo 3 kola, budou seřazeni dle počtu dokončených reps. Celé opakování musí být dokončen do konce 6 minut. Tzn. nejzazší možnost je být se signálem konce workoutu v konečné horní pozici druhého Shoulder To Overhead - se srovnanými nohama vedle sebe. Pokud by byl atlet v průběhu S2OH (i např. v pozici "stříhu"), nemůže mu být váha uznána.



The goal of the workout is to lift as much weight as possible in 6 minutes on the 2RM Shoulder To Overhead (from rack). However, first the athlete must perform as a „Buy In”: 3 rounds - 15 Cals (Men) / 12 Cals (Women) Echo Bike and 5 Shoulder To Overhead with the specified weight for the category. After that, the athlete can try as many attempts as he/she wants to find the maximum weight for the 2RM Shoulder To Overhead in the remaining 6 minutes. The athlete has the option of increasing or decreasing the weight. Only the athlete may load. It is always imperative that the axle is loaded equally on both sides of the axle. In the event that more than one athlete lifts the same weight, their order will be determined by the Tie Break - namely the time in which they have completed the specified 3 rounds. Should multiple athletes fail to complete 3 rounds, they will be ranked by the number of reps completed. All reps must be completed by the end of 6 minutes. I.e., the most extreme possibility is to be in the final top position of the second Shoulder To Overhead - with legs side by side - with the end of the workout signal. Should the athlete be in the S2OH (even in the „cut” position, for example) during the S2OH, the weight cannot be recognized.



6 MIN AMRAP:

Buy in:

3 ROUNDS FOR TIME:

- 15/12 Cals Echo Bike
- 3 Shoulder To Overhead at 60/35 kg (from rack)

In remaining time find:

- 2RM Shoulder to overhead (from rack)

Tie break: In case of the same weight for 2RM, decide the time of 3 rounds.



FLOW



Cílem workoutu je za 6 minut zvednout, co největší váhu na 2RM Shoulder To Overhead (from rack). Nejprve však musí atlet provést jako "Buy In": 3 kola - 15 Cals (muži) / 12 Cals (ženy) Echo Bike a 5 Shoulder To Overhead se stanovenou váhou pro danou kategorii. Poté již atlet může do zbytku 6 minut zkoušet kolik chce pokusů na to, aby našel maximální váhu na 2RM Shoulder To Overhead. Atlet má možnost váhu zvyšovat i snižovat. Nakládat smí pouze sám atlet. Vždy je nutné, aby byla osa naložena stejně rovnoměrně na obou stranách osy. V případě, že více atletů zvedne stejnou váhu, bude jejich pořadí určeno Tie Breakem - a to časem, ve kterém dokončili stanovená 3 kola. Pokud by se více atletů nedokončilo 3 kola, budou seřazeni dle počtu dokončených reps. Celé opakování musí být dokončen do konce 6 minut. Tzn. nejzazší možnost je být se signálem konce workoutu v konečné horní pozici druhého Shoulder To Overhead - se srovanými nohama vedle sebe. Pokud by byl atlet v průběhu Shoulder To Overhead v pohybu (i např. v pozici "stříhu"), nemůže mu být váha uznána.



The goal of the workout is to lift as much weight as possible in 6 minutes on the 2RM Shoulder To Overhead (from rack). However, first the athlete must perform as a „Buy In”: 3 rounds - 15 Cals (Men) / 12 Cals (Women) Echo Bike and 5 Shoulder To Overhead with the specified weight for the category. After that, the athlete can try as many attempts as he/she wants to find the maximum weight for the 2RM Shoulder To Overhead in the remaining 6 minutes. The athlete has the option of increasing or decreasing the weight. Only the athlete may load. It is always imperative that the axle is loaded equally on both sides of the axle. In the event that more than one athlete lifts the same weight, their order will be determined by the Tie Break - namely the time in which they have completed the specified 3 rounds. Should multiple athletes fail to complete 3 rounds, they will be ranked by the number of reps completed. All reps must be completed by the end of 6 minutes. I.e., the most extreme possibility is to be in the final top position of the second Shoulder To Overhead - with legs side by side - with the end of the workout signal. Should the athlete be in motion during the Shoulder To Overhead (even in a „cut” position, for example), the weight cannot be recognized.



SUNDAY

INDIVIDUALS



SPORT

IND/ MASTERS / 42+

(PLOVÁRNA)



FOR TIME:

- 3200 m Run
- 4000 m Bike Erg
- 150 m Swim



TIME CAP:

NO TIME CAP

Rope Climb 3,5 m = Any style. To the lower mark on the rope (3,5 m)



FLOW



Tento workout se odehrává na venkovní plovárně. Jedná se o workout na čas, bez time capu. Workout začíná stanovenou trasou běhu cca 3,2 km. Trasa bude viditelně označena. Pokud by si atlet trasu zkrátil, bude mu z celého workoutu započítáno skóre 0. Poté atlet musí ujet 4 km Bike Erg a workout končí plaváním 150 m (3x 50 m). V bazénu není povoleno v žádné části chodit/ odrážet se ode dna vpřed. Pokud by se takto atlet provinil, nebude mu daný 50 metrový úsek, ve kterém chodil, uznán. Pokud se atlet v bazéně pouze postaví, aby se případně vydýchal, ale bude stát na místě, může poté začít opět plavat bez penalizace. Pro zaznamenání konečného času musí atlet vylézt z bazénu ven. Workout nemá time cap, což znamená, že atlet musí daný workout dokončit. Pokud by se rozhodl workout vzdát, bude z dalšího působení v závodě vyloučen.



This workout takes place in the outdoor swimming pool. This is a time workout, without time cap. The workout starts with a set running route of approximately 3.2 km. The route will be visibly marked. Should the athlete shorten the route, a score of 0 will be given for the entire workout. The athlete must then complete a 4 km Bike Erg and the workout ends with a 150 m (3x 50 m) swim. In the pool, no walking/pushing forward from the bottom is allowed in any part. Should the athlete be guilty of this, the 50 m section in which he/she walked will not be recognised. If the athlete only stands up in the pool to possibly exhale but stands still, he/she may then start swimming again without penalty. To record the final time, the athlete must get out of the pool. The workout does not have a time cap, which means the athlete must complete the workout. Should he/she decide to abandon the workout, he/she will be disqualified from further participation in the event.

WOD 2

SMELLS LIKE TRI

WORKOUTS + FLOWS

STARTUP
GAMES

STANDARDS



MASTERS ELITE (NÁPLAVKA)

WOD 5
REPEAT CROSSFIT



PART A: 00:00-4:00

FOR TIME:

- 100 m Sled Push at 70/50 kg Plate
- 2x100 m Run
- 100 m Sled Push at 70/50 kg Plate

- rest till 4:00 -

PART B: 04:00-14:00

FOR TIME:

- 2x100 m D-DB Farmer Carry at 2x30/22,5 kg
- 400 m Run
- 2x100 m Sandbag Bearhug Carry at 68/45 kg



FLOW



Tento workout se odehrává na náplavce - přesné místo dle propozic. Tento workout se skládá ze 2 částí - A a B. Obě části jsou hodnoceny zvlášť, avšak oproti ostatním workoutům získávají atleti polovinu bodů za jednotlivé konečné pořadí. Př. V tomto workoutu získá vítěz části A i B po 50 bodech. V ostatních workoutech závodu získává atlet za 1. místo 100 bodů.

Část A se skládá ze 100 m Sled Push se stanovenou vahou pro danou kategorii (pořadatel si vyhrazuje možnost případné změny váhy před zahájením workoutu na základě odborného posouzení head judges vzhledem k aktuálnímu povrchu). Poté následuje 2x 100 metrů běh a zpět na startovní lajnu 100 m Sled Push. Na tuto část mají atleti 4 minuty. V případě, že atleti tento čas stihnou je výsledek jejich workout čas a mají do zbytku 4 minut pauzu. V případě, že atlet nestihne celý workout, je jeho výsledek čas 4:00 + 30" za každých nedokončených 50 metrů. V čase 4:00 startuje část B.

Část B je také workoutem na čas - a to do času 14:00. Atlet musí provést 2x 100 metrů Double DB Farmers Carry, poté běží 400 m (resp. 2x 200 m), a workout končí 2x 100 metrů Sandbag Bearhug Carry se specifiky držení pro každou kategorii. V případě, že atleti stihnou časový limit, je jejich výsledek čas. V případě, že atlet nestihne celý workout dokončit, je jeho výsledek čas 14:00 + 30" za každých nedokončených 50 metrů.



This workout takes place on the waterfront - exact location according to the rules. This workout consists of 2 parts - A and B. Both parts are evaluated separately, but compared to other workouts athletes get half points for each final ranking. Ex. In this workout the winner of part A and B will get 50 points each. In the other workouts of the competition, the athlete receives 100 points for 1st place.

Part A consists of a 100 m Sled Push with a set weight for the category (the organiser reserves the right to change the weight prior to the start of the workout based on the Head Judges professional judgement due to the current surface). This is followed by a 2x 100 m run and back to the start line of the 100 m Sled Push. Athletes have 4 minutes for this part. If the athletes make this time it is the result of their workout time and they have a break until the rest of the 4 minutes. If the athlete does not complete the entire workout, their result is a time of 4:00 + 30" for each 50 m not completed. At 4:00 part B starts.

Part B is also a time workout - until 14:00. The athlete must perform a 2x 100 m Double DB Farmers Carry, then run 400 m (or 2x 200 m), and the workout ends with a 2x 100 m Sandbag Bearhug Carry with specifics of the hold for each category. If the athletes make the time limit, their result is the time. In the event that an athlete does not complete the entire workout, their result is a time of 14:00 + 30" for every 50 meters not completed.

STARTUP
GAMES

STANDARDS

WORKOUTS + FLOWS



WOD 6
GOLD'S GYM



3 ROUNDS FOR TIME:

- 3 lengths Sled Pulls at 80/55 kg
- 15/12 D-DB Bench Presses at 2x30/22,5 kg



TIME CAP:
9 min.



FLOW



Cílem workoutu je provést stanovený workout v co nejkratším čase. Workout obsahuje 3 kola skládající se z: 3 rovinky Sled Pulls se stanovenou váhu pro danou kategorii (pořadatel si vyhrazuje možnost případné změny váhy před zahájením workoutu na základě odborného posouzení head judges vzhledem k aktuálnímu povrchu), a poté 15 (muži) / 12 (ženy) Double DB Bench Presses se stanovenou váhou pro danou kategorii. Při Sled Pulls bude mít atlet vymezen prostor, ve kterém se může při provádění cviku pohybovat. Při vykročení (celou botou) z toho prostoru, bude atlet penalizován 10" a to při každém takovém přitahu lana. Výsledkem workoutu je čas. V případě, že atlet nestihne vše ve stanoveném časovém limitu 9 minut, bude jeho výsledek 9 min + 1" za každé nedokončené opakování.



The goal of the workout is to complete the set workout in the shortest time possible. The workout consists of 3 rounds consisting of: 3 straight Sled Pulls with a set weight for the given category (the organizer reserves the possibility to change the weight before the start of the workout based on the professional assessment of the head judges given the current surface), and then 15 (men) / 12 (women) Double DB Bench Presses with a set weight for the given category. During Sled Pulls, the athlete will have a defined space in which to move while performing the exercise. If the athlete steps (with the whole shoe) out of that space, the athlete will be penalized 10" for each such rope pull. The result of the workout is time. If the athlete does not complete everything within the time limit of 9 minutes, the result will be 9 min + 1" for each uncompleted repetition.

STARTUP
GAMES

STANDARDS

WORKOUTS + FLOWS

ADVANCED INDIVIDUALS



3 ROUNDS FOR TIME:

- 3 lengths Sled Pulls at 50/25 kg
- 15/12 D-DB Bench Presses at 2x22,5/15 kg



TIME CAP:
9 min.



FLOW



Cílem workoutu je provést stanovený workout v co nejkratším čase. Workout obsahuje 3 kola skládající se z: 3 rovinky Sled Pulls se stanovenou váhu pro danou kategorii (pořadatel si vyhrazuje možnost případné změny váhy před zahájením workoutu na základě odborného posouzení head judges vzhledem k aktuálnímu povrchu), a poté 15 (muži) / 12 (ženy) Double DB Bench Presses se stanovenou váhou pro danou kategorii. Při Sled Pulls bude mít atlet vymezen prostor, ve kterém se může při provádění cviku pohybovat. Při vykročení (celou botou) z toho prostoru, bude atlet penalizován 10" a to při každém takovém přitahu lana. Výsledkem workoutu je čas. V případě, že atlet nestihne vše ve stanoveném časovém limitu 9 minut, bude jeho výsledek 9 min + 1" za každé nedokončené opakování.



The goal of the workout is to complete the set workout in the shortest time possible. The workout consists of 3 rounds consisting of: 3 straight Sled Pulls with a set weight for the given category (the organizer reserves the possibility to change the weight before the start of the workout based on the professional assessment of the head judges given the current surface), and then 15 (men) / 12 (women) Double DB Bench Presses with a set weight for the given category. During Sled Pulls, the athlete will have a defined space in which to move while performing the exercise. If the athlete steps (with the whole shoe) out of that space, the athlete will be penalized 10" for each such rope pull. The result of the workout is time. If the athlete does not complete everything within the time limit of 9 minutes, the result will be 9 min + 1" for each uncompleted repetition.

WOD 6
GOLD'S GYM

WORKOUTS + FLOWS

STARTUP
GAMES

STANDARDS



3 ROUNDS FOR TIME:

- 3 lengths Sled Pulls at 40/20 kg
- 15 Lateral Burpees Over Rope



TIME CAP:

9 min.



FLOW



Cílem workoutu je provést stanovený workout v co nejkratším čase. Workout obsahuje 3 kola skládající se z: 3 rovinky Sled Pulls se stanovenou váhu pro danou kategorii (pořadatel si vyhrazuje možnost případné změny váhy před zahájením workoutu na základě odborného posouzení head judges vzhledem k aktuálnímu povrchu), a poté 15 Lateral Burpees Over Rope. Při Sled Pulls bude mít atlet vymezen prostor, ve kterém se může při provádění cviku pohybovat. Při vykročení (celou botou) z toho prostoru, bude atlet penalizován 10" a to při každém takovém přitahu lana. Výsledkem workoutu je čas. V případě, že atlet nestihne vše ve stanoveném časovém limitu 9 minut, bude jeho výsledek 9 min + 1" za každé nedokončené opakování.



The goal of the workout is to complete the set workout in the shortest time possible. The workout consists of 3 rounds consisting of: 3 straight Sled Pulls with a set weight for the given category (the organizer reserves the possibility to change the weight before the start of the workout based on the professional assessment of the head judges given the current surface), and then 15 Lateral Burpees Over Rope. During Sled Pulls, the athlete will have a defined space in which to move while performing the exercise. If the athlete steps (with the whole shoe) out of that space, the athlete will be penalized 10" for each such rope pull. The result of the workout is time. If the athlete does not complete everything within the time limit of 9 minutes, the result will be 9 min + 1" for each uncompleted repetition.



FOR TIME: Buy in:

- 9 Bar Complexes*

Than: 3 ROUNDS:

- 9-12-15 D-DB Deadlifts at 2x 30/22,5 kg
- 16 m Handstand Walk (2x 8 m all UB with turn)



TIME CAP: 7 min.

*Bar Complex = Pull-Over + Muscle Up = 2 movements unbroken



Cílem workoutu je v co nejkratším čase dokončit stanovený workout. Workout začíná tzv. "Buy In" = 9 Bar Complexes. Jeden Bar Complex obsahuje 1 Pull-Over a 1 Bar Muscle Up, oba tyto cviky musí být provedeny unbroken - čili bez přerušení visu na hrazdě. Poté se atlet posouvá na 3 kola stanoveného workoutu. Začíná se na 9 opakováních Double DB Deadlifts (v prostoru u diváků) se stanovenou váhou pro danou kategorii (v druhém kole 12 opakování a ve třetím kole 15 opakování). Po stanoveném počtu D-DB Deadlifts pro dané kolo vždy následuje 16 m Handstand Walk (unbroken), kdy atlet musí ujít 8 metrů v jednom směru, poté provést otočku ve stojce a jít zpět opět 8 metrů a to celé unbroken. Pokud atlet spadne ze stojky v jakékoliv fázi v průběhu 16 m, bude judgem vrácen na začátek, dokud neprovede stanovených 16 metrů unbroken dle požadavků. Výsledkem workoutu je čas. V případě, že atlet nestihne vše ve stanoveném časovém limitu 7 minut, bude jeho výsledek 7 min + 1" za každé nedokončené opakování. Celých 16 m HS Walk je bráno jako jedno opakování = 1".



The goal of the workout is to complete the set workout in the shortest time possible. The workout starts with „Buy In“ = 9 Bar Complexes. One Bar Complex contains 1 Pull-Over and 1 Bar Muscle Up, both of these exercises must be performed unbroken - or without breaking the vis on the trapeze. The athlete then moves on to 3 rounds of the designated workout. Starting at 9 reps of Double DB Deadlifts (in the spectator area) with the set weight for the category (12 reps in the second round and 15 reps in the third round). The set number of D-DB Deadlifts for that round is always followed by a 16 m Handstand Walk (unbroken), where the athlete must walk 8 m in one direction, then perform a standing turn and walk back 8 m again, all unbroken. If an athlete falls off the handstand at any stage during the 16 m, the athlete will be judged to have returned to the start until they have performed the specified 16 m unbroken as required. The workout results in a time. If the athlete does not complete everything within the stipulated time limit of 7 minutes, his result will be 7 min + 1" for each uncompleted repetition. The entire 16 m HS Walk is taken as one repetition = 1".

MASTERS ELITE

INDIVIDUALS

WOD 7

FINALS



FOR TIME: Buy in:

- 7 Bar Complex*

Than: 3 ROUNDS:

- 6-9-12 D-DB Deadlifts at 2x 30 kg
- 2x 8 m Handstand Walk (8 m UB)



TIME CAP: 7 min.

*Bar Complex = Pull over + Muscle Up = 2 movements unbroken



Cílem workoutu je v co nejkratším čase dokončit stanovený workout. Workout začíná tzv. "Buy In" = 7 Bar Complexes. Jeden Bar Complex obsahuje 1 Pull-Over a 1 Bar Muscle Up, oba tyto cviky musí být provedeny unbroken - čili bez přerušení visu na hrazdě. Poté se atlet posouvá na 3 kola stanoveného workoutu. Začíná se na 6 opakováních Double DB Deadlifts (v prostoru u diváků) se stanovenou váhou pro danou kategorii (v druhém kole 9 opakování a ve třetím kole 12 opakování). Po stanoveném počtu D-DB Deadlifts pro dané kolo vždy následuje 2x 8 m Handstand Walk (unbroken), kdy atlet musí ujít 8 metrů rovinku unbroken. Pokud atlet spadne ze stojky v jakékoliv fázi v průběhu 8 metrů, bude judgem vrácen na začátek, dokud neprovede stanovených 8 metrů unbroken dle požadavků. Výsledkem workoutu je čas. V případě, že atlet nestihne vše ve stanoveném časovém limitu 7 minut, bude jeho výsledek 7 min + 1" za každé nedokončené opakování. 8 m HS Walk je bráno jako jedno opakování = 1".



The goal of the workout is to complete the set workout in the shortest time possible. The workout starts with „Buy In” = 7 Bar Complexes. One Bar Complex contains 1 Pull-Over and 1 Bar Muscle Up, both of these exercises must be performed unbroken - or without breaking the vis on the trapeze. The athlete then moves on to 3 rounds of the designated workout. Starting at 6 reps of Double DB Deadlifts (in the spectator area) with the set weight for the category (9 reps in the second round and 12 reps in the third round). The set number of D-DB Deadlifts for that round is always followed by 2x 8 m Handstand Walk (unbroken), where the athlete must walk 8 m straight unbroken. If the athlete falls off the handstand at any stage during the 8 m, the Judge will be returned to the start until they have completed the set 8 m unbroken as required. The workout results in a time. If the athlete does not complete everything within the stipulated time limit of 7 minutes, the result will be 7 min + 1" for each uncompleted rep. The 8 m HS Walk is taken as one rep = 1".



FOR TIME: Buy in:

- 15/12 Bar Muscle Ups

Than: 3 ROUNDS:

- 6-9-12 D-DB Deadlifts at 2x 22,5/15 kg
- 2x 6 m Handstand Walks (6 m UB)



TIME CAP: 8 min.



Cílem workoutu je v co nejkratším čase dokončit stanovený workout. Workout začíná tzv. "Buy In" = 15 (muži) / 12 (ženy) Bar Muscle Ups. Poté se atlet posouvá na 3 kola stanoveného workoutu. Začíná se na 6 opakováních Double DB Deadlifts (v prostoru u diváků) se stanovenou váhou pro danou kategorii (v druhém kole 9 opakování a ve třetím kole 12 opakování). Po stanoveném počtu D-DB Deadlifts pro dané kolo vždy následuje 2x 6 m Handstand Walk (unbroken), kdy atlet musí ujít 6 metrů rovinku unbroken. Pokud atlet spadne ze stojky v jakékoliv fázi v průběhu 6 metrů, bude judgem vrácen na začátek, dokud neprovede stanovených 6 metrů unbroken dle požadavků. Výsledkem workout je čas. V případě, že atlet nestihne vše ve stanoveném časovém limitu 8 minut, bude jeho výsledek 8 min + 1" za každé nedokončené opakování. 6 m HS Walk je bráno jako jedno opakování = 1".



The goal of the workout is to complete the set workout in the shortest time possible. The workout starts with „Buy In” = 15 (men) / 12 (women) Bar Muscle Ups. Then the athlete moves on to 3 rounds of the set workout. Starting on 6 reps of Double DB Deadlifts (in the spectator area) with the set weight for the category (9 reps in the second round and 12 reps in the third round). The set number of D-DB Deadlifts for that round is always followed by 2x 6 m Handstand Walk (unbroken), where the athlete must walk 6 m straight unbroken. If the athlete falls off the handstand at any stage during the 6 m, the Judge will be returned to the start until they have completed the set 6 m unbroken as required. The workout results in a time. If the athlete does not complete everything within the stipulated time limit of 8 minutes, the result will be 8 min + 1" for each uncompleted rep. The 6 m HS Walk is taken as one rep = 1".



FOR TIME:
Buy in:

- 25/20 Chin Ups

Than:
3 ROUNDS:

- 6-9-12 D-DB Deadlifts at 2x 22,5/15 kg
- 5-4-3 Wall Walks



TIME CAP:
8 min.



Cílem workoutu je v co nejkratším čase dokončit stanovený workout. Workout začíná tzv. "Buy In" = 25 (muži) / 20 (ženy) Chin Ups (Supinated Pull Ups). Poté se atlet posouvá na 3 kola stanoveného workoutu. Začíná se na 6 opakováních Double DB Deadlifts (v prostoru u diváků) se stanovenou váhou pro danou kategorii. Poté následuje 5 Wall Walks dle stanovených standardů pro tento závod. Druhé kolo se skládá z 9 D-DB Bench Presses + 4 Wall Walks. V třetím kole musí atlet provést 12 D-DB Bench Presses + 3 Wall Walks. Výsledkem workoutu je čas. V případě, že atlet nestihne vše ve stanoveném časovém limitu 9 minut, bude jeho výsledek 9 min + 1" za každé nedokončené opakování.



The goal of the workout is to complete the set workout in the shortest time possible. The workout starts with „Buy In“ = 25 (men) / 20 (women) Chin Ups (Supinated Pull Ups). Then the athlete moves on to 3 rounds of the set workout. Starting at 6 reps of Double DB Deadlifts (in the spectator area) with the set weight for the category. This is followed by 5 Wall Walks according to the set standards for that event. The second round consists of 9 D-DB Bench Presses + 4 Wall Walks. In the third round the athlete must perform 12 D-DB Bench Presses + 3 Wall Walks. The result of the workout is time. If the athlete does not complete everything within the time limit of 9 minutes, the result will be 9 min + 1" for each uncompleted repetition.



FRIDAY

TEAMS



3 ROUNDS FOR TIME:

- 20 Synchro T2B's (S2)*
- 20 HSPU's**
- 20 Synchro Shuttle Run 10 m (S3)



TIME CAP:

14 min

*During T2B's one athlete must be in handstand hold

** During HSPU's two athletes must hang on pull up bar



FLOW



Tento workout je na čas s maximálním časovým limitem 14 minut. Atleti začínají na stanoveném místě a na 3-2-1-Go začíná workout, který obsahuje 3 kola následujících cviků. 20 Synchro T2B's ve 2 atletech, třetí atlet musí být v tuto chvíli v pozici Handstand Hold, aby mohly být opakování na T2B's počítány. Atleti v rámci týmu mezi sebou mohou rotovat, jak chtějí. Poté jeden atlet provádí 20 HSPU's a 2 musí viset na hrazdě (Bar Hang on Pull Up Bar), aby mohly být opakování na HSPU počítány. Opět se mohou mezi sebou atleti střídat, jak chtějí. Posledním cvikem kola je 20 rovinek (10 metrů) Synchro Shuttle Run, a to synchronně všichni 3 atleti z týmu. Výsledkem workout je čas. V případě, že atlet nestihne vše ve stanoveném časovém limitu 14 minut, bude jeho výsledek 14 min + 1" za každé nedokončené opakování.



This workout is timed with a maximum time limit of 14 minutes. Athletes start at a set point and on 3-2-1-Go begin the workout which includes 3 rounds of the following exercises. 20 Synchro T2B's in 2 athletes, the third athlete must be in Handstand Hold position at this time for reps on T2B's to count. Athletes within a team can rotate between each other as they wish. Then one athlete performs 20 HSPU's and 2 must be hanging on the Bar Hang on Pull Up Bar for reps on HSPU's to count. Again, the athletes can rotate between each other as they wish. The last exercise of the round is a 20 straight (10 m) Synchro Shuttle Run, with all 3 athletes on the team doing it synchronously. The result of the workout is the time. If an athlete does not complete everything in the allotted time limit of 14 minutes, their result will be 14 min + 1" for each uncompleted repetition.

WOD 1

TGIF = PUMP SESH

WORKOUTS + FLOWS

STARTUP
GAMES

STANDARDS



3 ROUNDS FOR TIME:

- 12 Synchro T2B's (S2)*
- 12 HSPU's**
- 20 Synchro Shuttle Run 10 m (S3)



TIME CAP:

14 min

*During T2B's one athlete must be in handstand hold

** During HSPU's two athletes must hang on pull up bar



FLOW



Tento workout je na čas s maximálním časovým limitem 14 minut. Atleti začínají na stanoveném místě a na 3-2-1-Go začíná workout, který obsahuje 3 kola následujících cviků. 12 Synchro T2B's ve 2 atletech, třetí atlet musí být v tuto chvíli v pozici Handstand Hold, aby mohly být opakování na T2B's počítány. Atleti v rámci týmu mezi sebou mohou rotovat, jak chtějí. Poté jeden atlet provádí 12 HSPU's a 2 musí viset na hrazdě (Bar Hang on Pull Up Bar), aby mohly být opakování na HSPU počítány. Opět se mohou mezi sebou atleti střídat, jak chtějí. Posledním cvikem kola je 20 rovinek (10 metrů) Synchro Shuttle Run, a to synchronně všichni 3 atleti z týmu. Výsledkem workout je čas. V případě, že atlet nestihne vše ve stanoveném časovém limitu 14 minut, bude jeho výsledek 14 min + 1" za každé nedokončené opakování.



This workout is timed with a maximum time limit of 14 minutes. Athletes start at a set point and on 3-2-1-Go begin the workout which includes 3 rounds of the following exercises. 12 Synchro T2B's in 2 athletes, the third athlete must be in Handstand Hold position at this time for reps on T2B's to count. Athletes within a team can rotate between each other as they wish. Then one athlete performs 12 HSPU's and 2 must be hanging on the Bar Hang on Pull Up Bar for reps on HSPU's to count. Again, the athletes can rotate between each other as they wish. The last exercise of the round is a 20 straight (10 m) Synchro Shuttle Run, with all 3 athletes on the team doing it synchronously. The result of the workout is the time. If an athlete does not complete everything in the allotted time limit of 14 minutes, their result will be 14 min + 1" for each uncompleted repetition.

WOD 1

TGIF = PUMP SESH



SATURDAY

TEAMS



ADVANCED
TEAM

(PLOVÁRNA)

WOD 2

TRI SPECIALIZED



RELAY FOR TIME:

- 3200 m Run
- 6000 m Bike Erg
- 250 m Swim



TIME CAP:
NO TIME CAP

One athlete does only one discipline, team choose.



FLOW



Tento workout se odehrává na venkovní plovárně. Jedná se o workout na čas, bez time capu. Tým si vybere, který z atletů půjde kterou disciplínu. Každý z týmu musí jít jednu z nich. Workout začíná stanovenou trasou běhu cca 3,2 km. Trasa bude viditelně označena. Pokud by si atlet trasu zkrátil, bude mu z celého workoutu započítáno skóre 0. Poté další atlet musí ujet 6 km Bike Erg a workout končí třetí z týmu a to plaváním 250 m (5x 50 m). V bazénu není povoleno v žádné části chodit/odrážet se ode dna vpřed. Pokud by se takto atlet provinil, nebude mu daný 50 metrový úsek, ve kterém chodil, uznán. Pokud se atlet v bazéně pouze postaví, aby se případně vydýchal, ale bude stát na místě, může poté začít opět plavat bez penalizace. Pro zaznamenání konečného času musí atlet vylézt z bazénu ven. Workout nemá time cap, což znamená, že tým musí daný workout dokončit. Nemůžou se ale v průběhu disciplíny vystřídat. Atlet, který disciplínu začne, ji také musí dokončit. Pokud by se rozhodli workout vzdát, budou z dalšího působení v závodě vyloučeni.



This workout takes place in the outdoor swimming pool. This is a time workout, without time cap. The team chooses which athlete will do which event. Each team must go one of them. The workout begins with a set route of running approximately 3.2 miles. The route will be visibly marked. Should an athlete shorten the route, they will be given a score of 0 for the entire workout. Then the next athlete must complete a 6 km Bike Erg and the workout ends with the third athlete from the team swimming 250 m (5x 50 m). No walking/pushing forward from the bottom is allowed in any part of the pool. Should an athlete be guilty of this, the 50 m section in which they walked will not be recognised. If the athlete only stands up in the pool to possibly exhale but stands still, he/she may then start swimming again without penalty. To record the final time, the athlete must get out of the pool. A workout does not have a time cap, which means the team must complete the workout. However, they cannot switch during the event. The athlete who starts the discipline must also finish it. Should they decide to abandon the workout, they will be disqualified from further participation in the competition.

STARTUP
GAMES

STANDARDS

WORKOUTS + FLOWS



SPORT
TEAM

(PLOVÁRNA)

WOD 2

TRI SPECIALIZED



RELAY FOR TIME:

- 3200 m Run
- 5000 m Bike Erg
- 150 m Swim



TIME CAP:
NO TIME CAP

One athlete does only one discipline, team choose.



FLOW



Tento workout se odehrává na venkovní plovárně. Jedná se o workout na čas, bez time capu. Tým si vybere, který z atletů půjde kterou disciplínu. Každý z týmu musí jít jednu z nich. Workout začíná stanovenou trasou běhu cca 3,2 km. Trasa bude viditelně označena. Pokud by si atlet trasu zkrátil, bude mu z celého workoutu započítáno skóre 0. Poté další atlet musí ujet 5 km Bike Erg a workout končí třetí z týmu a to plaváním 150 m (3x 50 m). V bazénu není povoleno v žádné části chodit/odrážet se ode dna vpřed. Pokud by se takto atlet provinil, nebude mu daný 50 metrový úsek, ve kterém chodil, uznán. Pokud se atlet v bazéně pouze postaví, aby se případně vydýchal, ale bude stát na místě, může poté začít opět plavat bez penalizace. Pro zaznamenání konečného času musí atlet vylézt z bazénu ven. Workout nemá time cap, což znamená, že tým musí daný workout dokončit. Nemůžou se ale v průběhu disciplíny vystřídat. Atlet, který disciplínu začne, ji také musí dokončit. Pokud by se rozhodli workout vzdát, budou z dalšího působení v závodě vyloučeni.



This workout takes place in the outdoor swimming pool. This is a time workout, without time cap. The team chooses which athlete will do which event. Each team must go one of them. The workout begins with a set route of running approximately 3.2 miles. The route will be visibly marked. Should an athlete shorten the route, they will be given a score of 0 for the entire workout. Then the next athlete must complete a 5 km Bike Erg and the workout ends with the third athlete from the team swimming 150 m (3x 50 m). No walking/pushing forward from the bottom is allowed in any part of the pool. Should an athlete be guilty of this, the 50 m section in which they walked will not be recognised. If the athlete only stands up in the pool to possibly exhale but stands still, he/she may then start swimming again without penalty. To record the final time, the athlete must get out of the pool. A workout does not have a time cap, which means the team must complete the workout. However, they cannot switch during the event. The athlete who starts the discipline must also finish it. Should they decide to abandon the workout, they will be disqualified from further participation in the competition.

STARTUP
GAMES

STANDARDS

WORKOUTS + FLOWS

40



FOR TIME:

3 sets: 2 min on, 1 min off, 4th set extended to 3 min.

- Accumulate 60 Partner Deadlifts at 150 kg*

Every interval starts with BUY IN:

- 3 Rope Climbs 4,5 m (split anyhow)
- 80 Double Unders (split anyhow)



TOTAL TIME:

12 min.

*Every member of the team has to perform at least 1 rep. Team has to keep the same pair working the whole interval.



Cílem workoutu je stihnout v co nejkratším čase 60 Partner Deadlifts. Atleti mají na provedení 4 sety. První 3 sety v délce 2 minut a poslední čtvrtý set v délce 3 minuty. Mezi intervaly je vždy 1 minuta pauza. Každý z atletů musí provést minimálně jedno opakování. Tým nesmí střídat dvojice v průběhu jednoho intervalu. Tzn. že dvojice, která začne provádět Partner Deadlift např. v druhém intervalu, nesmí být v tomto intervalu vystřídána jinou dvojicí.

1st interval: 0:00 - 02:00 work - 02:00 - 03:00 rest

2nd interval: 03:00 - 05:00 work - 05:00 - 06:00 rest

3rd interval: 06:00 - 08:00 work - 08:00 - 09:00 rest

4th interval: 09:00 - 12:00 work

Každý interval musí atleti nejprve provést Buy in v podobě 3 Rope Climbs a 80 DU's. Poté do konce intervalu se snaží atlet maximum Partner Deadlifts - do celkového počtu 60 Partner Deadlifts. Atleti se musí s osou posunout každých 10 opakování do příslušného políčka. Poté, co atleti provedou všech 60 Partner Deadlifts zapisují výsledek workoutu v podobě času. Pokud by atleti nestihli do 12:00 stanovený počet Partner Deadlifts, bude jejich skóre 12:00 + 1 sekunda za každý nedokončený Partner Deadlift.



The goal of the workout is to complete 60 Partner Deadlifts in the shortest possible time. Athletes have 4 sets to complete. The first 3 sets are 2 minutes long and the fourth set is 3 minutes long. There is always a 1 minute break between sets. Each athlete must perform at least one repetition. Teams may not switch pairs during one interval. That is, a pair that starts to perform a Partner Deadlift in the second interval, for example, may not be replaced by another pair during that interval.

1st interval: 0:00 - 02:00 work - 02:00 - 03:00 rest

2nd interval: 03:00 - 05:00 work - 05:00 - 06:00 rest

3rd interval: 06:00 - 08:00 work - 08:00 - 09:00 rest

4th interval: 09:00 - 12:00 work

Each interval athletes must first perform a Buy in of 3 Rope Climbs and 80 DU's. Then by the end of the interval the athlete tries a maximum of Partner Deadlifts - up to a total of 60 Partner Deadlifts. Athletes must move the axis every 10 repetitions to the appropriate box. After the athletes have performed all 60 Partner Deadlifts they record the result of the workout as a time. Should the athletes not complete the specified number of Partner Deadlifts by 12:00, their score will be 12:00 + 1 second for each Partner Deadlift not completed.

WOD 3
2121213

STARTUP
GAMES

STANDARDS

WORKOUTS + FLOWS

41



FOR TIME:

3 sets: 2 min on, 1 min off, 4th set extended to 3 min.

- Accumulate 60 Partner Deadlifts at 100 kg*

Every interval starts with BUY IN:

- 3 Rope Climbs 3,5 m (split anyhow)
- 50 Double Unders (split anyhow)



TOTAL TIME:

12 min.

*Every member of the team has to perform at least 1 rep. Team has to keep the same pair working the whole interval.



Cílem workoutu je stihnout v co nejkratším čase 60 Partner Deadlifts. Atleti mají na provedení 4 sety. První 3 sety v délce 2 minut a poslední čtvrtý set v délce 3 minuty. Mezi intervaly je vždy 1 minuta pauza. Každý z atletů musí provést minimálně jedno opakování. Tým nesmí střídat dvojice v průběhu jednoho intervalu. Tzn. že dvojice, která začne provádět Partner Deadlift např. v druhém intervalu, nesmí být v tomto intervalu vystřídána jinou dvojicí.

1st interval: 0:00 - 02:00 work - 02:00 - 03:00 rest

2nd interval: 03:00 - 05:00 work - 05:00 - 06:00 rest

3rd interval: 06:00 - 08:00 work - 08:00 - 09:00 rest

4th interval: 09:00 - 12:00 work

Každý interval musí atleti nejprve provést Buy in v podobě 3 Rope Climbs a 50 DU's. Poté do konce intervalu se snaží atlet maximum Partner Deadlifts - do celkového počtu 60 Partner Deadlifts. Atleti se musí s osou posunout každých 10 opakování do příslušného políčka. Poté, co atleti provedou všech 60 Partner Deadlifts zapisují výsledek workoutu v podobě času. Pokud by atleti nestihli do 12:00 stanovený počet Partner Deadlifts, bude jejich skóre 12:00 + 1 sekunda za každý nedokončený Partner Deadlift.



The goal of the workout is to complete 60 Partner Deadlifts in the shortest possible time. Athletes have 4 sets to complete. The first 3 sets are 2 minutes long and the fourth set is 3 minutes long. There is always a 1 minute break between sets. Each athlete must perform at least one repetition. Teams may not switch pairs during one interval. That is, a pair that starts to perform a Partner Deadlift in the second interval, for example, may not be replaced by another pair during that interval.

1st interval: 0:00 - 02:00 work - 02:00 - 03:00 rest

2nd interval: 03:00 - 05:00 work - 05:00 - 06:00 rest

3rd interval: 06:00 - 08:00 work - 08:00 - 09:00 rest

4th interval: 09:00 - 12:00 work

Each interval athletes must first perform a Buy in of 3 Rope Climbs and 50 DU's. Then by the end of the interval the athlete tries a maximum of Partner Deadlifts - up to a total of 60 Partner Deadlifts. Athletes must move the axis every 10 repetitions to the appropriate box. After the athletes have performed all 60 Partner Deadlifts they record the result of the workout as a time. Should the athletes not complete the specified number of Partner Deadlifts by 12:00, their score will be 12:00 + 1 second for each Partner Deadlift not completed.

WOD 3
2121213

STARTUP
GAMES

STANDARDS

WORKOUTS + FLOWS

42



PART A: 6 MIN AMRAP - I GO, YOU GO STYLE

- 9/7 Cals Echo
- 7 Shoulder To Overhead at 70/40 kg (from floor)

- rest 1 min -

PART B: 4 min window to find:

- 2 RM Cleans (every athlete)

This workout has 2 separately rated parts - A and B.

Score A: Total reps

Score B: Total weight combined F + M1 + M2 (2 Barbells)

Only one athlete can perform the lift at the time.



Část A = jde o 6 minutový AMRAP - I Go, You go style. Tým si musí zvolit pořadí, ve kterém se budou po jednotlivých kolech střídát, a poté toto pořadí už vždy dodržet. Tzn. že např. Atlet, který tento workout začne půjde tedy 1. kolo, pak 4. kolo, případně 7. kolo atd. Jedno kolo se skládá z 9 (muži) / 7 (ženy) Cals Echo Bike a 7 Shoulder To Overhead se stanovenou váhou - a to ze země. Atleti se musí střídát na stanoveném místě. Tým si může pomáhat v průběhu workoutu s nastavováním sedla a nulováním Echo Biku, případně rovnáním kotoučů/osy, avšak zbytek týmu nesmí zasahovat přímo do cviků - například pomáhat s přemístěním činky atd. Výsledkem části A je počet opakování provedených celým týmem za 6 minut.

Po 6 minutách workoutu A začíná minutová pauza. V této pauze si tým může nakládat osy na jimi požadovanou váhu.

Část B = Jedná se o 4 minutový workout, ve kterém se tým snaží o zvednutí maximální váhy na 2RM Cleans. V jednu chvíli může zvedat vždy jen jeden atlet. Muži musí zvedat na pánské ose (mají k dispozici jen jednu pánskou osu) a žena na dámské ose. Celý tým si může po celou dobu pomáhat s úpravou os. Váhu mohou libovolně snižovat i zvyšovat. Vždy je nutné, aby byla osa naložena stejně rovnoměrně na obou stranách osy. Judge má zakázáno týmu pomáhat s nakládáním osy. Celé opakování musí být dokončen do konce 4 minut. Tzn. nejzazší možnost je být se signálem konce workoutu v konečné horní pozici druhého Cleans. Pokud by byl atlet v průběhu Clean, nemůže mu být váha uznána. Výsledkem části B je součet nejvyšších vah zvednutých každým členem týmu - tzn. maximální zvednutá váha M1 + M2 + F.



Part A = this is a 6 minute AMRAP - I Go, You go style. Teams must choose the order in which they will rotate after each round and then always follow that order. I.e. for example the Athlete who starts this workout will go round 1, then round 4, then round 7 etc. One round will consist of 9 (men) / 7 (women) Echo Bike Cals and 7 Shoulder To Overhead with a set weight - and from the ground. Athletes must rotate at a set point. Teams may assist each other during the workout with saddle adjustments and zeroing the Echo Bike, or straightening the discs/axle, but the rest of the team may not interfere directly with the exercises - such as helping to move the barbell, etc. Part A results in the number of reps performed by the whole team in 6 minutes. After 6 minutes of workout A, a one minute break begins. During this break, the team can load the axles to their desired weight.

Part B = This is a 4 minute workout in which the team tries to lift the maximum weight for the 2RM Cleans. Only one athlete can lift at a time. The men must lift on the men's axle (they only have one men's axle available) and the woman must lift on the women's axle. The entire team can help each other with axle adjustments at all times. They can decrease or increase the weight as they wish. It is always imperative that the axle is loaded equally on both sides of the axle. The Judge is prohibited from helping the team load the axle. The entire repetition must be completed by the end of 4 minutes. I.e. the last resort is to be in the final top position of the second Cleans with the end of workout signal. Should the athlete be during the Clean, the weight cannot be recognized. The result of Part B is the sum of the highest weights lifted by each team member - i.e. the maximum weight lifted M1 + M2 + F.

WOD 4

JELLYFISH



PART A: 6 MIN AMRAP - I GO, YOU GO STYLE

- 9/7 Cals Echo
- 5 Shoulder To Overhead at 60/35 kg (from floor)

- rest 1 min -

PART B: 4 min window to find:

- 2 RM Cleans (every athlete)

This workout has 2 separately rated parts - A and B.

Score A: Total reps

Score B: Total weight combined F + M1 + M2 (2 Barbells)

Only one athlete can perform the lift at the time.



Část A = jde o 6 minutový AMRAP - I Go, You go style. Tým si musí zvolit pořadí, ve kterém se budou po jednotlivých kolech střídat, a poté toto pořadí už vždy dodržet. Tzn. že např. Atlet, který tento workout začne půjde tedy 1. kolo, pak 4. kolo, případně 7. kolo atd. Jedno kolo se skládá z 9 (muži) / 7 (ženy) Cals Echo Bike a 5 Shoulder To Overhead se stanovenou váhou - a to ze země. Atleti se musí střídat na stanoveném místě. Tým si může pomáhat v průběhu workoutu s nastavováním sedla a nulováním Echo Biku, případně rovnáním kotoučů/osy, avšak zbytek týmu nesmí zasahovat přímo do cviků - například pomáhat s přemístěním činky atd. Výsledkem části A je počet opakování provedených celým týmem za 6 minut. Po 6 minutách workoutu A začíná minutová pauza. V této pauze si tým může nakládat osy na jimi požadovanou váhu.

Část B = Jedná se o 4 minutový workout, ve kterém se tým snaží o zvednutí maximální váhy na 2RM Cleans. V jednu chvíli může zvedat vždy jen jeden atlet. Muži musí zvedat na pánské ose (mají k dispozici jen jednu pánskou osu) a žena na dámské ose. Celý tým si může po celou dobu pomáhat s úpravou os. Váhu mohou libovolně snižovat i zvyšovat. Vždy je nutné, aby byla osa naložena stejně rovnoměrně na obou stranách osy. Judge má zakázáno týmu pomáhat s nakládáním osy. Celé opakování musí být dokončen do konce 4 minut. Tzn. nejzazší možnost je být se signálem konce workoutu v konečné horní pozici druhého Cleans. Pokud by byl atlet v průběhu Clean, nemůže mu být váha uznána. Výsledkem části B je součet nejvyšších vah zvednutých každým členem týmu - tzn. maximální zvednutá váha M1 + M2 + F.



Part A = this is a 6 minute AMRAP - I Go, You go style. Teams must choose the order in which they will rotate after each round and then always follow that order. I.e. for example the Athlete who starts this workout will go round 1, then round 4, then round 7 etc. One round will consist of 9 (men) / 7 (women) Echo Bike Cals and 7 Shoulder To Overhead with a set weight - and from the ground. Athletes must rotate at a set point. Teams may assist each other during the workout with saddle adjustments and zeroing the Echo Bike, or straightening the discs/axle, but the rest of the team may not interfere directly with the exercises - such as helping to move the barbell, etc. Part A results in the number of reps performed by the whole team in 6 minutes. After 6 minutes of workout A, a one minute break begins. During this break, the team can load the axles to their desired weight.

Part B = This is a 4 minute workout in which the team tries to lift the maximum weight for the 2RM Cleans. Only one athlete can lift at a time. The men must lift on the men's axle (they only have one men's axle available) and the woman must lift on the women's axle. The entire team can help each other with axle adjustments at all times. They can decrease or increase the weight as they wish. It is always imperative that the axle is loaded equally on both sides of the axle. The Judge is prohibited from helping the team load the axle. The entire repetition must be completed by the end of 4 minutes. I.e. the last resort is to be in the final top position of the second Cleans with the end of workout signal. Should the athlete be during the Clean, the weight cannot be recognized. The result of Part B is the sum of the highest weights lifted by each team member - i.e. the maximum weight lifted M1 + M2 + F.



SUNDAY

TEAMS



ADVANCED (NÁPLAVKA) TEAM

WOD 5

REPEAT CROSSFIT



2 ROUNDS FOR TIME:

- 100 m M1+M2 Partner Carry (anyhow)
- 100 m M1+M2 Synchro Run (S2)
- 100 m M2+M1 Partner Carry (anyhow)
- 100 m M2+M1 Synchro Run (S2)
-
- 100 m F Sled Push at 40 kg Plate
- 2x100 m F Run
- 100 m F Sled Push at 40 kg Plate



TIME CAP:
9 min.



FLOW



Tento workout se skládá ze 2 kol na čas. Je stanovená část, kterou provádí muži a část, kterou provádí žena z týmu. Kolo začínají muži a to: 100 m Partner Carry, poté 100 m Synchro Run. Poté následuje zpět 100 m Partner Carry a do cíle poté 100 m Synchro Run. Poté začíná žena svou část prvního kola. 100 m Sled Push - poté 100 m na konec a 100 m zpět (zpět k saním) Run. A první kolo dokončuje 100 m Sled Push se stanovenou váhou pro danou kategorii (pořadatel si vyhrazuje možnost případné změny váhy před zahájením workoutu na základě odborného posouzení head judges vzhledem k aktuálnímu povrchu). Poté jde tým totožně druhé kolo. Výsledkem workout je čas. V případě, že tým nestihne vše ve stanoveném časovém limitu 9 minut, bude jeho výsledek 9 min + 30" za každých nedokončených 50 metrů.



This workout consists of 2 rounds for time. There is a set part that is done by the men and a part that is done by the woman of the team. The round starts with the men doing the 100 m Partner Carry, then the 100 m Synchro Run. This is followed by the 100 m Partner Carry and then the 100 m Synchro Run. Then the woman starts her part of the first lap. 100 m Sled Push - then 100 m to the end and 100 m back (back to the sled) Run. And finishes the first lap with the 100 m Sled Push with the set weight for the category (the organiser reserves the right to change the weight if necessary before the start of the workout based on the Head Judges professional judgement given the current surface). Then the team goes identically the second round. The result of the workout is the time. If a team does not complete everything within the 9 minute time limit, their result will be 9 min + 30" for every 50 meters not completed.

STARTUP
GAMES

STANDARDS

WORKOUTS + FLOWS



SPORT
TEAM

(NÁPLAVKA)

WOD 5

REPEAT CROSSFIT



2 ROUNDS FOR TIME:

- 100 m M1+M2 Partner Carry (anyhow)
- 100 m M1+M2 Synchro Run (S2)
- 100 m M2+M1 Partner Carry (anyhow)
- 100 m M2+M1 Synchro Run (S2)
-
- 100 m F Sled Push at 30 kg Plate
- 2x100 m F Run
- 100 m F Sled Push at 30 kg Plate



TIME CAP:

9 min.



FLOW



Tento workout se skládá ze 2 kol na čas. Je stanovená část, kterou provádí muži a část, kterou provádí žena z týmu. Kolo začínají muži a to: 100 m Partner Carry, poté 100 m Synchro Run. Poté následuje zpět 100 m Partner Carry a do cíle poté 100 m Synchro Run. Poté začíná žena svou část prvního kola. 100 m Sled Push - poté 100 m na konec a 100 m zpět (zpět k saním) Run. A první kolo dokončuje 100 m Sled Push se stanovenou váhou pro danou kategorii (pořadatel si vyhrazuje možnost případné změny váhy před zahájením workoutu na základě odborného posouzení head judges vzhledem k aktuálnímu povrchu). Poté jde tým totožně druhé kolo. Výsledkem workout je čas. V případě, že tým nestihne vše ve stanoveném časovém limitu 9 minut, bude jeho výsledek 9 min + 30" za každých nedokončených 50 metrů.



This workout consists of 2 rounds for time. There is a set part that is done by the men and a part that is done by the woman of the team. The round starts with the men doing the 100 m Partner Carry, then the 100 m Synchro Run. This is followed by the 100 m Partner Carry and then the 100 m Synchro Run. Then the woman starts her part of the first lap. 100 m Sled Push - then 100 m to the end and 100 m back (back to the sled) Run. And finishes the first lap with the 100 m Sled Push with the set weight for the category (the organiser reserves the right to change the weight if necessary before the start of the workout based on the Head Judges professional judgement given the current surface). Then the team goes identically the second round. The result of the workout is the time. If a team does not complete everything within the 9 minute time limit, their result will be 9 min + 30" for every 50 meters not completed.

STARTUP
GAMES



STANDARDS

WORKOUTS + FLOWS



8 MIN AMRAP

PART A:

- Max Cals BikeErg

PART B:

- 10 Synchro Hang Power Cleans at 50/35 kg (S2)
- 10 Synchro Lateral Burpees Over Bar (S2)

Athletes have to perform Burpee on the opposite side of the same barbell.



FLOW



Tento workout se skládá ze 2 samostatně hodnocených částí - A a B. Obě části probíhají zároveň. Část A je max cals BikeErg ujetých za 8 min. Část B = 10 Synchro Hang Power Cleans a 10 Synchro Lateral Burpees Over Bar - atleti skáčí přes jednu osu dle vlastního výběru, každý z atletů provádí Burpee na opačné straně osy a pak skočí přes osu na opačnou stranu. Atleti se mohou během workoutu jakkoliv a kdekoliv střídat. Výsledkem části A jsou ujeté Cals za 8 minut. Výsledkem B je počet reps provedených za 8 minut.



This workout consists of 2 separately assessed parts - A and B. Both parts take place at the same time. Part A is max cals BikeErg covered in 8 min. Part B = 10 Synchro Hang Power Cleans and 10 Synchro Lateral Burpees Over Bar - athletes jump over an axis of their choice, each athlete performs a Burpee on the opposite side of the axis and then jumps over the axis to the opposite side. Athletes may alternate anywhere and anyhow during the workout. Part A results in Cals covered in 8 minutes. Result B is the number of reps performed in 8 minutes.

WOD 6
GOLD'S GYM

STARTUP
GAMES

STANDARDS

WORKOUTS + FLOWS



8 MIN AMRAP

PART A:

- Max Cals BikeErg

PART B:

- 10 Synchro Hang Power Clean at 40/30 kg (S2)
- 10 Synchro Lateral Burpees over the Bar (S2)

Athletes have to perform Burpee on the opposite side of the same barbell.



FLOW



Tento workout se skládá ze 2 samostatně hodnocených částí - A a B. Obě části probíhají zároveň. Část A je max cals BikeErg ujetých za 8 min. Část B = 10 Synchro Hang Power Cleans a 10 Synchro Lateral Burpees Over Bar - atleti skáčí přes jednu osu dle vlastního výběru, každý z atletů provádí Burpee na opačné straně osy a pak skočí přes osu na opačnou stranu. Atleti se mohou během workoutu jakkoliv a kdekoliv střídat. Výsledkem části A jsou ujeté Cals za 8 minut. Výsledkem B je počet reps provedených za 8 minut.



This workout consists of 2 separately assessed parts - A and B. Both parts take place at the same time. Part A is max cals BikeErg covered in 8 min. Part B = 10 Synchro Hang Power Cleans and 10 Synchro Lateral Burpees Over Bar - athletes jump over an axis of their choice, each athlete performs a Burpee on the opposite side of the axis and then jumps over the axis to the opposite side. Athletes may alternate anywhere and anyhow during the workout. Part A results in Cals covered in 8 minutes. Result B is the number of reps performed in 8 minutes.

WOD 6

GOLD'S GYM

STARTUP
GAMES

STANDARDS

WORKOUTS + FLOWS



WOD 7
FINAL



3 ROUNDS FOR TIME*:

- 4 Pair Synchro Bar Muscle Ups
- 10 Pair Synchro D-DB Thrusters at 2x22,5/15 kg
- 6 m Handstand Walk (2 m UB)
- 6 m Handstand Walk (2 m UB)



TIME CAP:

6 min.

*Every pair has to perform one round. Pairs must be: M1+F, M1+M2, M2+F (in any order) the same barbell.



FLOW



Cílem workoutu je v co nejkratším čase dokončit stanovený workout. Workout se skládá ze 3 kol. Každé kolo musí provést jiná dvojice - pár (muž 1 + žena, muž 1 + muž 2, muž 2 + žena). Pořadí těchto párů je na týmu. Pár, který kolo začne, ho musí dokončit. Jedno kolo se skládá z: 4 Pair Synchro Bar Muscle Ups, poté 10 Pair Synchro Double DB Thrusters a kolo končí dvěma 6 mentrovými rovinkami Handstand Walk - 2 metry musí být provedeny unbroken. Chůzi může provést i je jeden z týmu. Tým se musí vystřídat před dalším kolem na stanoveném místě. Výsledkem workout je čas. V případě, že tým nestihne vše ve stanoveném časovém limitu 6 minut, bude jeho výsledek 6 min + 1" za každé nedokončené opakování. 2 m HS Walk je bráno jako jedno opakování = 1".



The goal of the workout is to complete the set workout in the shortest time possible. The workout consists of 3 rounds. Each round must be performed by a different pair (man 1 + woman, man 1 + man 2, man 2 + woman). The order of these pairs is up to the team. The pair that starts the round must finish it. One round consists of: 4 Pair Synchro Bar Muscle Ups, then 10 Pair Synchro Double DB Thrusters and the round ends with two 6 Meter Straight Handstand Walks - 2 meters must be performed unbroken. The walk can also be performed by one of the team. The team must change before the next round at the designated spot. The result of the workout is the time. If a team does not complete everything within the 6 minute time limit, their score will be 6 min + 1" for each uncompleted repetition. 2 m HS Walk is taken as one repetition = 1".

STARTUP
GAMES

STANDARDS

WORKOUTS + FLOWS

50



3 ROUNDS FOR TIME*:

- 12 Pair Synchro Chin Ups
- 8 Wall Walks*
- 8 Pair Synchro D-DB Thrusters at 2x22,5/15 kg



TIME CAP:

7 min.

*Every pair has to perform one round. Pairs must be: M1+F, M1+M2, M2+F (in any order)



FLOW



Cílem workoutu je v co nejkratším čase dokončit stanovený workout. Workout se skládá ze 3 kol. Každé kolo musí provést jiná dvojice - pár (muž 1 + žena, muž 1 + muž 2, muž 2 + žena). Pořadí těchto párů je na týmu. Pár, který kolo začne, ho musí dokončit. Jedno kolo se skládá z: 12 Pair Synchro Chin Ups (Supinated Pull Ups), poté 6 Wall Walks a kolo končí 10 Pair Synchro Double DB Thrusters. Wall Walks může provést i je jeden z týmu. Tým se musí vystřídat před dalším kolem na stanoveném místě. Výsledkem workout je čas. V případě, že tým nestihne vše ve stanoveném časovém limitu 7 minut, bude jeho výsledek 7 min + 1" za každé nedokončené opakování.



The goal of the workout is to complete the set workout in the shortest time possible. The workout consists of 3 rounds. Each round must be performed by a different pair (man 1 + woman, man 1 + man 2, man 2 + woman). The order of these pairs is up to the team. The pair that starts the round must finish it. One round consists of: 12 Pair Synchro Chin Ups (Supinated Pull Ups), then 6 Wall Walks and the round ends with 10 Pair Synchro Double DB Thrusters. Wall Walks can also be performed by one of the team. The team must rotate before the next round at the designated location. The workout results in a time. If a team does not complete everything in the allotted time limit of 7 minutes, their score will be 7 min + 1" for each repetition not completed.

04 AREAL →

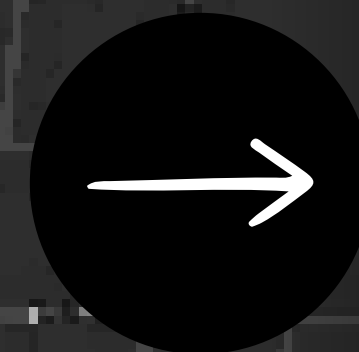
ČESKÉ
BUDĚJOVICE



NÁPLAVKA



IGY



PLAVECKÝ
BAZÉN

STARTUP
GAMES



STANDARDS

PORT

AREÁL

53

VENKOVNÍ PLOVÁRNA ČB

SOKOLSKÝ OSTROV 4,
370 01 ČESKÉ BUDĚJOVICE



STARTUP
GAMES

STANDARDS

FINISH

50 m

BIKE

Warm up

START

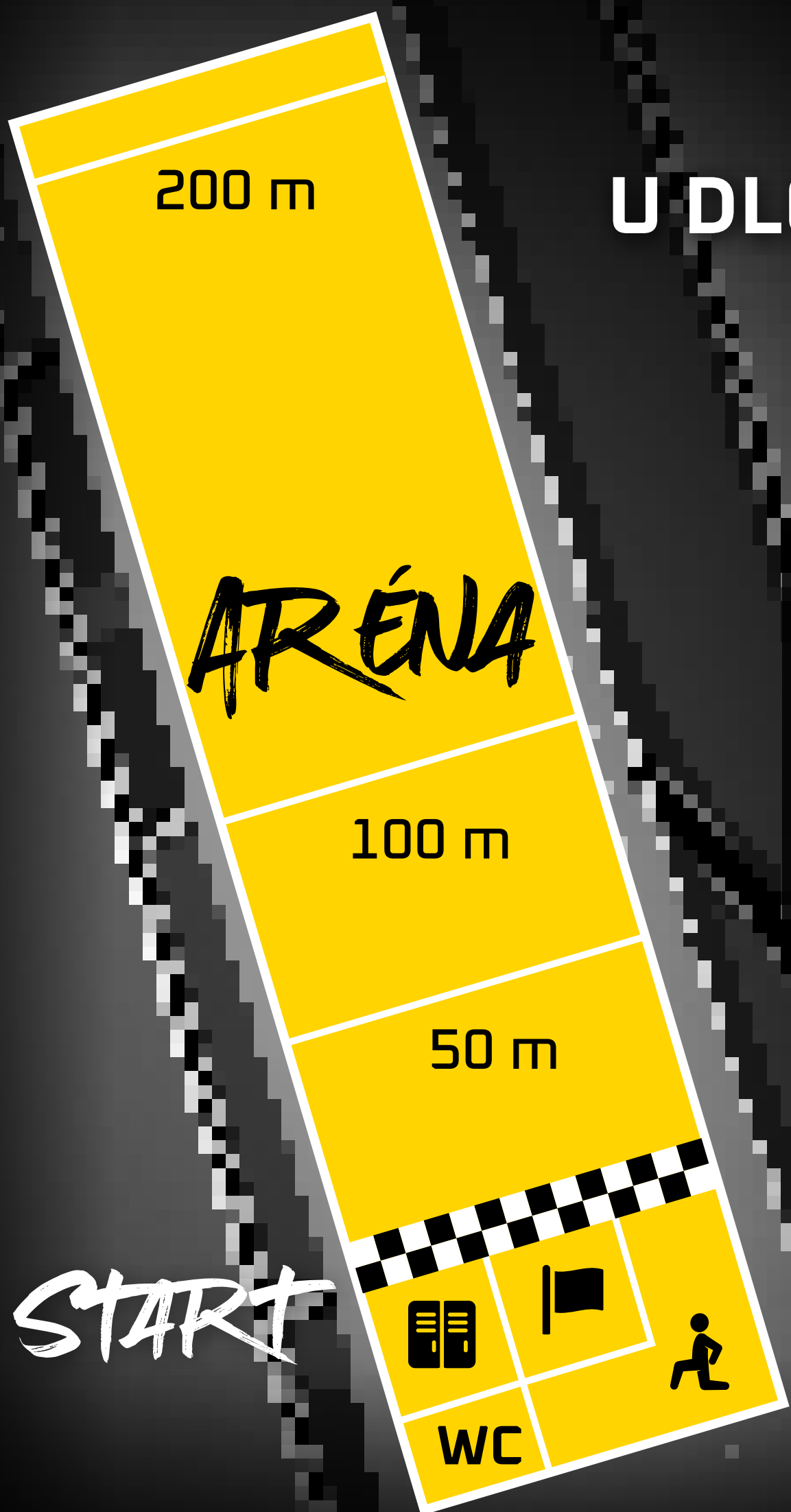
AREÁL

54

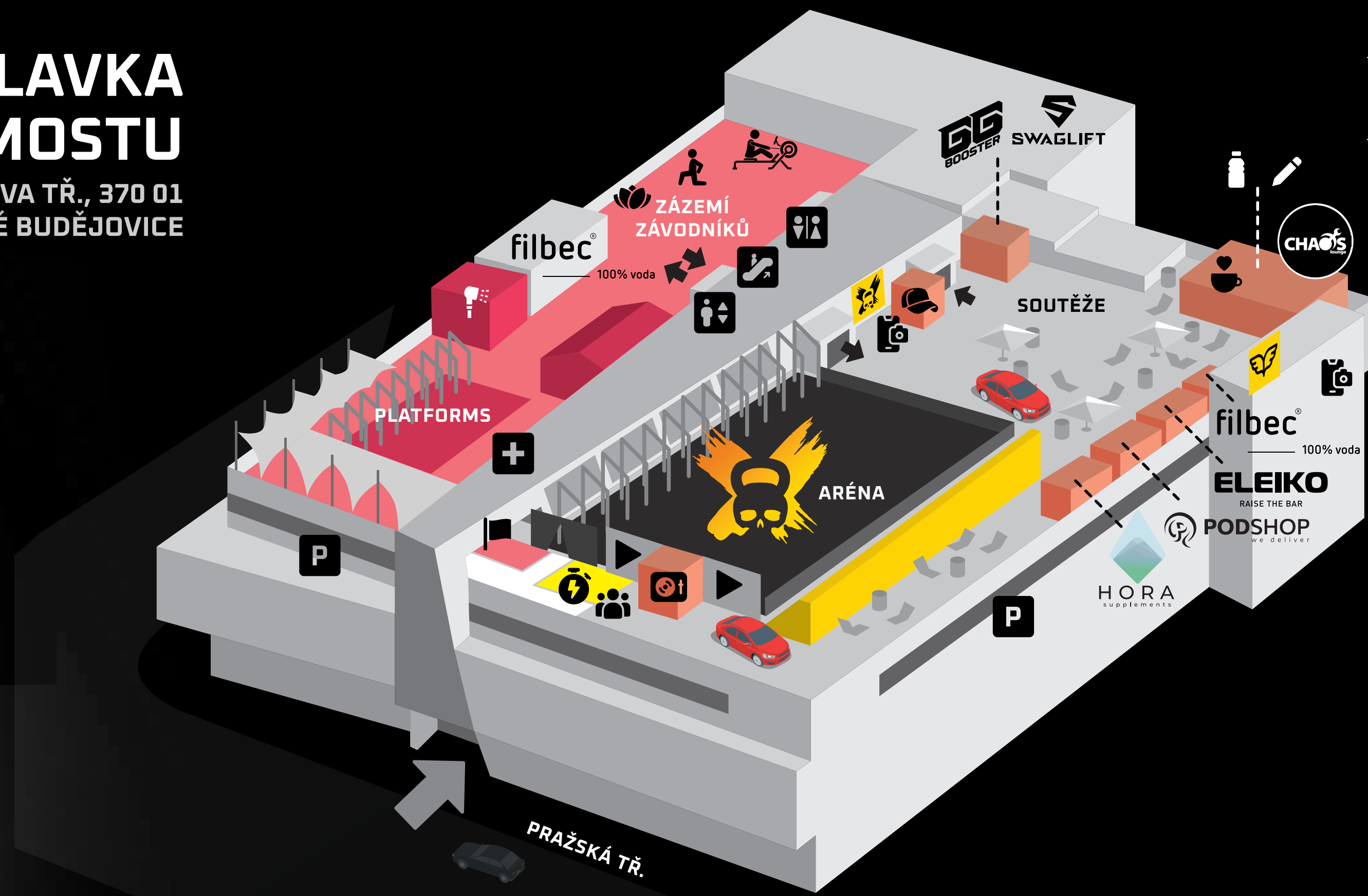
NÁPLAVKA U DLOUHÉHO MOSTU

HUSOVA TR., 370 01
ČESKÉ BUDĚJOVICE

IGY
CENTRUM



- Warm up
- Šatna
- Seřadiště



IGY 2
(NOVÁ BUDOVA)

- | | | | |
|-----------|------------|---------------|------------|
| SEŘADIŠTĚ | KAFÁRO | CREW | VÝTAH |
| WARM-UP | MERCH | JUDGES | ESKALÁTOR |
| ROWERG | FOTOKOUTEK | KAFÁRO | PARKING |
| SPRCHY | NÁPOJE | FIZIO ZÓNA | ZDRAVOTNÍK |
| DJ'S | REGISTRACE | PANELY (INFO) | TOALETY |

- ELEIKO**
RAISE THE BAR
- filbec**
100% voda
- CB Auto**
- HORA**
supplements
- PODSHOP**
we deliver

STARTUP
GAMES

STANDARDS

AREÁL

05 STANDARDS ✓



BAR COMPLEX

Pro účely daného workoutu je bar complex stanoven na 1 Pull Over + 1 Bar Muscle Up. Atlet musí splnit standard obou cviků.

PULL OVER

Platné opakování začíná ve visu na hrazdě s propnutými pažemi. Atlet pohybem nohou směrem vpřed a nad hrazdu rotuje celé tělo okolo hrazdy a končí trupem nad hrazdou ve vzporu na hrazdě = propnuté paže a ramena jsou nad osou hrazdy nebo před ní.

BAR MUSCLE UP

Každé opakování začíná v plně propnutých pažích a nohama ve vzduchu. Kipping Muscle Up je povolen na rozdíl od výmyku či sklopky. Žádná část chodidla se nesmí dostat nad úroveň hrazdy během provádění cviku. V horní pozici jsou paže plně propnuté nad hrazdou a ramena jsou nad osou hrazdy nebo před ní. Žádná jiná část paže kromě dlaní se nesmí dotknout hrazdy. Rukavice, mozolníky či jiné pomůcky k ochraně rukou jsou povoleny. Není povoleno jakkoliv upravovat hrazdu (jinak než nanesením magnesia). Závodní gymnastické mozolníky povoleny nejsou.

Atlet musí předvést oba cviky za sebou bez toho aniž by se dostal z platné pozice bar hang. Pokud atlet dostane „no-rep“ v jakémkoliv cviku, může ho opravit - bez seskočení z hrazdy a tím dokončit komplex.



For the purpose of this workout, the bar complex is set to 1 Pull Over + 1 Bar Muscle Up. The athlete must meet the standard for both exercises.

A valid repetition begins in a trapeze position with arms extended. The athlete rotates the whole body around the trapeze by moving the legs forward and over the trapeze and finishes with the torso over the trapeze in a trapeze stand = arms and shoulders extended over or in front of the axis of the trapeze.

Each repetition begins with arms fully extended and legs in the air. Kipping Muscle Up is allowed as opposed to a lunge or push-up. No part of the foot may be above the level of the bar while performing the exercise. In the top position, the arms are fully extended over the trapeze and the shoulders are above or in front of the axis of the trapeze. No part of the arm other than the hands may touch the trapeze. Gloves, callouses or other hand protection devices are permitted. No modification of the trapeze (other than by applying magnesium) is permitted. Competitive gymnastic callouses are not permitted. The athlete must perform both exercises consecutively without leaving a valid bar hang position. If an athlete receives a „no-rep“ on any exercise, he/she may correct it - without jumping off the bar to complete the complex.



BIKEERG

Atlet je povinen dodržovat pokyny Judges ohledně obsluhy trenažéru BikeErg. Pokud nebude u workoutu specificky povoleno/určeno, že obsluha/nastavení displeje trenažéru je na atletovi, je zakázáno se displeje trenažéru jakkoliv dotýkat. Úprava/nastavení výšky sedla a řídítek a zátěže je povoleno (i v průběhu workoutu). Atlet může opustit BikeErg až ve chvíli, kdy se na displeji objeví daný počet kalorií nebo metrů. V případě určité vzdálenosti na čas probíhá odečítání metrů do nuly. Atlet může opustit BikeErg až ve chvíli, kdy se na displeji objeví nula zbývajících metrů a výsledný čas. Pokud workout vyžaduje nulování je nutné se řídit pokyny Judge k danému workoutu. Atlet je povinen si kontrolovat, že display běží a jeli BikeErg je aktivní. V případě zjištění jakéhokoliv problému, musí atlet tento problém neprodleně ohlásit svému judgovi a postupovat dále dle jeho instrukcí.

BOX JUMP OVERS

Atlet překonává box skokem snožmo 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. V obou případech se však atlet musí odrážet ze země z obou nohou současně. Pokud se atlet při přeskoku bedny opře rukou nebo jinou částí těla než chodidly bedny, jedná se o no rep.



The athlete is obliged to follow the instructions of the Judges regarding the operation of the BikeErg trainer. Unless the workout specifically allows/directs that it is the athlete's responsibility to operate/set the simulator display, it is forbidden to touch the simulator display in any way. Adjustment/setting of saddle and handlebar height and weight is allowed (even during the workout). The athlete can only leave the BikeErg when the display shows the given number of calories or meters. In the case of a certain distance on time, the meter countdown to zero takes place. The athlete can only leave the BikeErg when the display shows zero meters remaining and the resulting time. If a workout requires zeroing, the Judge's instructions for that workout must be followed. The athlete must check that the display is running and that the BikeErg is active. If any problem is detected, the athlete must immediately report the problem to his/her Judge and follow his/her instructions.

The athlete overcomes the box by jumping from one side to the other. The athlete can cross the box by jumping with his feet on the box, then he jumps or descends from the box to the other side. The second option of overcoming the box is by jumping from the foot without touching the other side of the box. In both cases, however, the athlete must bounce off the ground from both feet simultaneously. If the athlete leans on a hand or body part other than the feet of the box while jumping over the box, it is a no rep.



CHIN UPS (SUPINATED PULL UPS)

Atlet visí na hrazdě podmatek - úchop dlaně směrem k sobě. Musí nejprve před začátkem projít plnou extenzí paží ve visu na hrazdě, poté dostává bradu viditelně nad horní úroveň hrazdy. Je možné zvolit jakoukoliv techniku, pokud bude dodržen standard.

CLEANS (2RM)

Atlet začíná s činkou na zemi, poté libovolnou technikou přemisťuje osu na ramena do pozice frontrack (Muscle, Power, Squat Clean), kdy v horní pozici má proplá kolena, kyčle, tělo v jedné rovině kolmo k zemi a osa v pozici front rack - lokty před osou. Následně pokračuje na druhé opakování - kdy je nutná technika touch and go - mezi opakováními se musí osa dotknout oběma kotouči země, ale nesmí se zastavit na zemi, pouze dotyk. Je však zakázáno činku od země odrážet (bouncing). Zahazování osy je dovoleno, avšak vždy musí mít atlet nad osou kontrolu, tak aby neohrozil nebo nepřekážel ostatním atletům.

D-DB DEADLIFTS

Jednoručky začínají před prvním opakováním na zemi. Atlet provádí pozved jednoruček do plné extenze, kdy v horní pozici má proplá kolena, kyčle, tělo v jedné rovině kolmo k zemi. Následně začíná další opakování, kdy každá z jednoruček se musí dotknout ve stejném okamžiku země a to minimálně jednou z hlav. Atlet drží jednoručky pouze za madla. Je zakázáno jednoručky od země odrážet. Zahození jednoručky je zakázáno! Jednoručky nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování.



The athlete hangs on the trapeze under the mat - gripping the palm of the hand towards him. He must first go through a full extension of the arms in the hang on the trapeze before starting, then he gets his chin visibly above the top level of the trapeze. Any technique may be chosen as long as the standard is maintained.

The athlete starts with the barbell on the ground, then uses any technique to move the axle to the shoulders in the frontrack position (Muscle, Power, Squat Clean), with the knees and hips in the top position, the body in one plane perpendicular to the ground and the axle in the front rack position - elbows in front of the axle. He then moves on to the second repetition - where touch and go technique is required - between repetitions the axis must touch the ground with both discs, but must not stop on the ground, only touch. However, it is forbidden to bounce the barbell off the ground (bouncing). Throwing the axle is allowed, but the athlete must always have control of the axle so as not to endanger or interfere with other athletes.

The one-handers start on the ground before the first repetition. The athlete performs the one-arm raise to full extension with the knees and hips in the top position and the body in one plane perpendicular to the ground. The athlete then begins the next repetition where each of the one-armed limbs must touch the ground at the same time with at least one of the heads. The athlete holds the handles of the one-armed athlete only by the handles. It is forbidden to bounce the handles off the ground. It is forbidden to throw the unicycle! The unibars are not a throwing implement, therefore the athlete will be stripped of the last valid repetition for this act.



D-DB FARMERS CARRY

Atlet nese jednoručky v každé ruce jednu. Pozice jednoruček je podél těla pod úrovní kyčlí. Je zakázáno jednoručky jakkoliv nadlehčovat, celá váha musí být nesena v rukou. Atlet musí začínat před stanovenou čarou - a to celým objemem chodidel, pro dokončení daného úseku musí atlet opět dostat obě svá chodidla celým objemem za stanovenou čáru - a to v plné extenzi těla, až poté může jednoručky položit na zem. Pokud si atlet potřebuje při chůzi během úseku odpočinout je zakázáno jednoručky setrvačností pokládat či hodit před sebe. Pokud atlet toto pravidlo poruší, bude vrácen na úplný začátek úseku. Atlet drží jednoručky celou dlaní za kovové madlo, je zakázáno držet jednoručky za pogumované hlavy stran jednoruček.

D-DB BENCH PRESS

Atlet vlastními silami dostává sebe spolu s jednoručními činkami do pozice lehu na zádech na bench (lavici). Platné opakování začíná dotykem hlavy jednoručky ramenou nebo hrudníku a končí v propnutých loktech s jednoručkami pod kontrolou nad sebou. Při pokládání jednoruček je tyto třeba položit do vymezeného prostoru, jinak je poslední opakování neplatné.

DOUBLE UNDERS

Pro započítání platného opakování musí atletovi při každém výskoku projít lanko dvakrát pod chodidly. Švihadlo se musí točit směrem dopředu.



The athlete carries one hand in each hand. The position of the one-handed arms is along the body below hip level. It is forbidden to put any weight on the one-handers, the whole weight must be carried in the hands. The athlete must start in front of the set line - with the full volume of the feet, to complete the section the athlete must again bring both feet with the full volume behind the set line - in full extension of the body, only then can he/she put the one-handers on the ground. If the athlete needs to rest while walking during a section, it is forbidden to place or throw the one-handed arms in front of him/her by inertia. If the athlete breaks this rule, he/she will be returned to the very beginning of the leg. The athlete shall hold the unicycle with the whole hand on the metal handle, it is forbidden to hold the unicycle by the rubberized heads of the unicycle sides.

The athlete uses his/her own strength to get himself/herself and the one-handed dumbbells into a supine position on the bench. A valid repetition begins with the head of the one-armed barbell touching the shoulders or chest and ends in extended elbows with the one-armed barbell under control above him/her. When placing the one-armed handles, they must be placed in the designated space or the last rep is invalid.

To count as a valid repetition, the athlete must pass the rope twice under the feet on each jump. The jump rope must rotate forward.



ECHO BIKE

Atlet je povinen dodržovat pokyny Judges ohledně obsluhy trenažéru. Pokud nebude u workoutu specificky povoleno/určeno, že obsluha/nastavení displeje trenažéru je na atletovi, je zakázáno se displeje trenažéru jakkoliv dotýkat. Upravení výšky sedla a zátěže je povoleno. Během workoutu je povoleno výšku sedla i zátěže měnit dle potřeby. Atlet se při jízdě nemusí dotýkat zadkem sedla. Atlet může opustit kolo až ve chvíli, kdy se na displeji objeví daný počet kalorií nebo metrů. V případě určité vzdálenosti na čas probíhá odečítání metrů do nuly. Atlet může opustit kolo až ve chvíli, kdy se na displeji objeví nula zbývajících metrů a výsledný čas. Pokud workout vyžaduje nulování je nutné se řídit pokyny Judge k danému workoutu. Atlet je povinen si kontrolovat, že display běží a jeli SkiErg je aktivní. V případě zjištění jakéhokoliv problému, musí atlet tento problém neprodleně ohlásit svému judgovi a postupovat dále dle jeho instrukcí.

FRONT SQUAT

Atlet přemísťuje osu ze země. Před zahájením opakování musí projít plnou extenzí kolen a kyčlí, osa na ramenou, lokty viditelně před osou. Následně provádí dřep, kdy kyčel se musí viditelně dostat pod úroveň kolen, následně jde nahoru opět do plné extenze těla, propnutá kolena, kyčle, osa těla v jedné rovině kolmo k zemi. První opakování ze země ve formě Squat Clean je možné počítat jako první opakování.



The athlete is obliged to follow the instructions of the Judges regarding the operation of the simulator. Unless the workout specifically allows/directs that it is the athlete's responsibility to operate/set the simulator display, it is forbidden to touch the simulator display in any way. Adjustment of saddle height and weight is allowed. During the workout, it is allowed to change the saddle height and weight as needed. The athlete is not allowed to touch the back of the saddle while riding. The athlete may only leave the bike when the given number of calories or meters appears on the display. In the case of a certain distance on time, the meter countdown to zero takes place. The athlete can only leave the bike when the display shows zero meters remaining and the final time. If a workout requires zeroing, the Judge's instructions for that workout must be followed. The athlete must check that the display is running and that the SkiErg is active. If any problem is detected, the athlete must immediately report the problem to his/her Judge and follow his/her instructions.

Athlete moves the axis from the ground. Before starting the repetition, the athlete must go through a full extension of the knees and hips, axis on the shoulders, elbows visibly in front of the axis. He then performs a squat with the hip visibly below the level of the knees, then goes up again to full extension of the body, knees extended, hips extended, body axis in one plane perpendicular to the ground. The first repetition from the ground in Squat Clean form can be counted as the first repetition.



HANDSTAND PUSH UP

Atlet začíná pohyb nejprve ve stabilní stojce s propnutými lokty, patami v kontaktu se stěnou a tělem v jedné linii. Kromě pat se žádná jiná část v horní pozici stěny nedotýká. Poté atlet zahajuje opakování, kdy se musí dotknout hlavou podložky (ne pouze vlasy!), až poté může atlet zahájit tlak ramen a dojít zpět do pozice stojky. Během pohybu dolů nebo nahoru se nemusí paty stěny dotýkat. Opakování je dokončeno opět v pozici stojky s propnutými lokty, patami v kontaktu se stěnou a tělem v jedné linii. Kromě pat se žádná jiná část v horní pozici stěny nedotýká. Hlava musí být mezi rukama. Je zakázáno si nad rámec standardu pro danou kategorii zkracovat rozsah pohybu vypodložením prostoru pod hlavou, např. ručníkem. Pokud není specifikováno, může být využita striktní i kipovací technika pohybu.

ABMAT HANDSTAND PUSH UP

Stejný standard jako pro Handstand Push Up, hlava se však ve spodní pozici dotýká podložky abmat.

HANDSTAND WALK

Každá kategorie má samostatně stanovený počet m, který je předepsaný provést unbroken. Pro započítání platného opakování musí atlet ujít stanovený počet m UB. Atlet musí začít s nohama a také celými rukama včetně prstů před páskou segmentu, o který se bude pokoušet. Pokud atlet začne opakování s jakýmkoliv dotykem rukou čáry, jedná se o neplatné opakování. Platné opakování končí v případě, že se atlet dostane oběma rukama za stanovenou čáru daného úseku.



The athlete begins the movement first in a stable standing position with elbows extended, heels in contact with the wall and body in line. Apart from the heels, no other part in the top position touches the wall. The athlete then begins the repetition where the head must touch the mat (not just the hair!) before the athlete can initiate shoulder pressure and come back to the standing position. During the downward or upward movement, the heels do not need to touch the wall. The repetition is completed again in the standing position with elbows extended, heels in contact with the wall and body in line. Apart from the heels, no other part in the top position touches the wall. The head must be between the hands. It is forbidden to shorten the range of movement beyond the standard for the category by padding the area under the head, e.g. with a towel. If not specified, both strict and kipping movement techniques may be used.

Same standard as for the Handstand Push Up, but the head touches the abmat in the bottom position.

Each category has a separately set number of m, which is prescribed to be made unbroken. To count a valid repetition, the athlete must walk the specified number of m UB. The athlete must start with the feet and also the whole hands, including the fingers, in front of the tape of the segment to be attempted. If the athlete starts the repetition with any hand touching the line, it is an invalid repetition. A valid repetition ends when the athlete gets both hands behind the designated line of that segment.



LATERAL BURPEES OVER ROPE

Atlet se libovolným způsobem dostává z pozice ve stoje do lehu (hrudník a stehna v dotyku se zemí) a zpět, a poté jakoliv přeskakuje lano. Atlet musí být při pozici lehu vodorovně k ose. Dotek lana při přeskočení není považován za no rep, pokud atlet dopadne na nohy. Před zahájením pohybu je atlet povinen upravit pozici lana tak, aby byla plně v jeho dráze a atlet nezasahoval do pole jiných atletů v heatu.

LEGLESS ROPE CLIMB

Každé opakování začíná oběma chodidly s dotykem země. Atlet může začít opakování skokem na lano. Atlet pro šplh může použít pouze ruce, nohy se nesmí při šplhu nahoru zapojit a to ani chycením lana mezi stehny. Opakování je platné při dotyku jedné ruky stanoveného bodu/značky stanovené pro každou kategorii specificky v zápisu workoutu. Dolů se může dostat atlet jakýmkoliv způsobem. Při sestupu dolů atlet může použít nohy.

PARTNER CARRY

Partner Carry neboli nošení partnera. Způsob nošení není stanoven. Atlet, který je nošen se ale nesmí v žádnou chvíli dotknout žádnou částí těla země. Pro započítání platného opakování musí atlet dojít vždy celým chodidlem za čáru, jinak se jedná se o neplatné opakování. Zároveň atlet musí začít již s partnerem na sobě (na zádech...) a to celou plochou svých chodidel za startovní čárou. Atlet může v průběhu úseku kdykoliv pohyb přerušit - položit atleta na zem, musí však poté začít od místa, kde měl naposledy partnera v dané pozici.



The athlete moves from standing to lying down (chest and thighs in contact with the ground) and back again in any way, and then jumps over the rope. The athlete must be horizontal to the centreline when in the lying position. Touching the rope while jumping is not considered a no rep if the athlete lands on his/her feet. Before starting the movement, the athlete must adjust the position of the rope so that it is fully in his/her path and the athlete does not interfere with the field of other athletes in the heat.

Each repetition begins with both feet touching the ground. The athlete may begin the repetition with a jump rope. The athlete may use only the hands for the climb, the legs may not be engaged in the upward climb, even by grasping the rope between the thighs. The repetition is valid when one hand touches the set point/mark established for each category specifically in the workout record. The athlete may get down by any means. The athlete may use his/her legs to get down.

Partner Carry. The method of carrying is not specified. However, the athlete being carried must not touch the ground with any part of his body at any time. To count a valid repetition, the athlete must always walk the entire foot behind the line, otherwise it is an invalid repetition. At the same time, the athlete must start with his partner already on top of him (on his back...) with the whole surface of his feet behind the starting line. The athlete may interrupt the movement at any time during the stretch - put the athlete on the ground, but he must then start from the place where he last had a partner in that position.



PARTNER DEADLIFTS

Cvik provádí oba atleti na jedné ose. Je zcela na nich, jakým způsobem budou činku držet. Cvik začíná s osou na zemi, atleti poté dostávají osu tahem vzhůru k pasu do plné extenze. Atleti musí oba propnout kolena a kyčle a být kolmo k zemi. Poté mohou přejít na další opakování. Technika touch and go je povolena, ale je zakázáno osu odrážet o zemi (tzv. bouncing). Atleti nemohou využívat trhačky či využít mozolníky namotané na ose, což by pomohlo atletovi v úchopu.

SHOULDER TO OVERHEAD

Atlet bere činku ze stojanů do počáteční pozice frontracku s plnou extenzí kolen a kyčlí. Následně atlet dostává osu nad hlavu jakoukoliv technikou. Pro platné opakování musí atlet v horní pozici mít plnou extenzi v loktech, kolenou a kyčlích a oběma chodidly vedle sebe. Osa musí být kontrolovaně v přímce těla. Následně může atlet pokračovat na další opakování. Atlet může využít techniku touch and go. Pro započítání váhy 2RM Shoulder To Overhead - musí atlet provést obě opakování za sebou - resp. bez odložení osy ve stojanech. Pokud se mu jeden z Shoulder To Overhead nepovede provést či dostane No Rep, může atlet činku přijmout znovu na ramena do frontracku a opakování zopakovat.

RING DIPS

Platné opakování začíná v propnutých loktech ve vzporu na kruzích. Ve spodní pozici se atlet musí dotknout ramenem vrchní části kruhu. Ve vrchní pozici pak opět propnout lokty a dostat se do vzporu.



The exercise is performed by both athletes on one axis. It is entirely up to them how they hold the barbell. The exercise starts with the axle on the ground, the athletes then get the axle by pulling it up to the waist to full extension. The athletes must both extend their knees and hips and be perpendicular to the ground. They can then move on to the next repetition. Touch and go technique is allowed, but bouncing the axle on the ground is prohibited. Athletes may not use jerks or use callouses wound on the axle to aid the athlete's grip.

The athlete takes the barbell from the rack into the initial frontrack position with full knee and hip extension. The athlete then gets the barbell overhead with any technique. For a valid repetition, the athlete in the top position must have full extension in the elbows, knees, and hips with both feet side by side. The axis must be in a controlled straight line with the body. The athlete may then proceed to the next repetition. The athlete may use the touch and go technique. For the 2RM Shoulder To Overhead weight to count - the athlete must perform both repetitions consecutively - or without putting the axis in the rack. If he/she fails to perform one of the Shoulder To Overhead or receives a No Rep, the athlete may take the barbell back onto his/her shoulders in the frontrack and repeat the rep.

A valid repetition begins with elbows extended in a standing upright position on the circles. In the bottom position, the athlete must touch the top of the circle with the shoulder. In the top position, he/she should then push through the elbows again and get into a standing position.



ROPE CLIMB

Každé opakování začíná oběma chodidly s dotykem země. Atlet může začít opakování skokem na lano. Je povolena jakákoliv technika šplhu. Opakování je platné při dotyku jedné ruky stanoveného bodu (značka/konstrukce). Dolu se může dostat atlet jakýmkoliv způsobem.

SANDBAG CARRY

Sandbag začíná volně na zemi, atlet ho jakoukoliv technikou sbírá ze země a dostává do pozice, která je stanovena pro danou kategorii. Jeli nutnost mít sandbag v pozici Bearhug - musí atlet držet pytel v rukou před sebou na prsou/břiše - a to jakýmkoliv způsobem (např. propletení prstů je povoleno). Během nošení se ale Sandbag nesmí svojí vahou dotýkat nohou. Pokud není stanovena pozice Bearhug může atlet mít sandbag kdekoliv a jakkoliv, za podmínky, že se sandbar nedotýká země.

SHOULDER TO OVERHEAD (S2OH)

Pokud není stanoveno provést cvik ze stojanů, musí atlet dostat jakkoliv činku do počáteční pozice frontracku s plnou extenzí kolen a kyčlí. Následně atlet jakoukoliv technikou dostává osu nad hlavu (Strict Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk). Pro platné opakování musí atlet v horní pozici mít plnou extenzi v loktech, kolenou a kyčlích a oběma chodidly vedle sebe. Osa musí být kontrolovaně v přímce těla. Následně může atlet pokračovat na další opakování. Alet může využít techniku touch and go. Pokud atlet přeruší a zahodí osu, další opakování opět začíná opět ve front racku. Při provedení cviku ze země není povoleno provést prvním opakování Squat Clean Thruster, zároveň mezi opakováními není povolena technika Thruster.



Each repetition begins with both feet touching the ground. The athlete may begin the repetition with a jump rope. Any climbing technique is allowed. The repetition is valid with one hand touching a set point (marker/structure). The athlete may reach the bottom by any means.

The sandbag starts loose on the ground, the athlete picks it up off the ground using whatever technique is required and gets it into the position specified for the category. If it is necessary to have the sandbag in the Bearhug position - the athlete must hold the sandbag in front of them on their chest/belly - by any means necessary (e.g. interlacing fingers is allowed). However, the Sandbag must not touch the legs with its weight while being carried. Unless the Bearhug position is specified, the athlete may carry the Sandbag anywhere and any way, provided the Sandbag does not touch the ground.

Unless specified to perform the exercise from the rack, the athlete must get the barbell into the initial position of the frontrack with full knee and hip extension. The athlete then uses any technique to get the barbell overhead (Strict Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk). For a valid repetition, the athlete in the overhead position must have full extension in the elbows, knees, and hips with both feet side by side. The axis must be controlled in a straight line of the body. The athlete may then proceed to the next repetition. The athlete may use the touch and go technique. If the athlete breaks and drops the axis, the next repetition starts again in the front rack. When performing the exercise from the ground, the first repetition of the Squat Clean Thruster is not allowed, also the Thruster technique is not allowed between repetitions.



SLED PUSH

Přesun saní naložených patřičnou vahou v patřičné délce sunutím po podlaze. Pro začátek opakování saně začínají před čarou určující start délky (nedotýkají se jí) a končí za čarou určující konec délky (nedotýkají se jí). Sunutí je možné pouze tlačení. Atleti se při přesunu saní mohou dotýkat pouze kovových madel.

SLED PULL

Atlet přesouvá saně ve vymezené vzdálenosti za pomoci tahu za lano. Při tomto musí být atlet po celou dobu ve vymezeném prostoru. Saně začínají celou svoji plochou, která je v kontaktu s podlahou před vymezenou čarou a končí za vymezenou čarou. V průběhu tahu za lano, při kterém se saně pohybují nesmí atlet posouvat nohy směrem od saní.

SYNCHRO BAR MUSCLE UP

Každé opakování začíná plnou extenzí loktů a nohama ve vzduchu. Kipping Muscle Up je povolen na rozdíl od výmyku či sklopky. 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. Úplné puštění hrazdy v horní pozici (vyklepání rukou apod.) není povoleno, je však povoleno krátké cílené přehmátnutí. 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. Synchro standard je splněn pokud se atleti potkají při plnění standardu v horní pozici.



Moving a sledge loaded with the appropriate weight over the appropriate length by sliding it along the floor. To start the repetition, the sled starts in front of the line indicating the start of the length (not touching it) and ends behind the line indicating the end of the length (not touching it). The sled can only be pushed down. Athletes may only touch the metal handles when moving the sled.

The athlete moves the sledge over a defined distance using a rope pull. The athlete must be in the defined area at all times. The sled starts with its entire surface in contact with the floor in front of the defined line and ends behind the defined line. The athlete must not move his/her feet away from the sled during the pulling motion of the sled.

Each repetition begins with full elbow extension and legs in the air. Kipping Muscle Up is allowed as opposed to a lunge or push-up. No part of the foot may be above the level of the bar during the kipping motion. The athlete must perform the dip phase before completing the repetition. In the top position, the arms are fully extended over the trapeze and the shoulders are above or slightly in front of the centerline of the trapeze. No part of the arm other than the hands may touch the trapeze. Full release of the trapeze in the top position (hand tapping, etc.) is not permitted, but a short, purposeful flip is allowed. Gloves, callouses or other hand protection devices are allowed. It is not allowed to combine aids, for example, wrapping the trapeze and callouses at the same time. Competitive gymnastic callipers are not permitted. The synchro standard is met if the athletes meet while performing the standard in the top position.



SYNCHRO D-DB THRUSTER

Opakování začíná s jednoručkami ve frontracku - s dotykem ramenou. Atlet musí po celou dobu dotýkat u obou jednoruček rukou kovového madla. V dolní pozici se atlet musí dostat do plného dřepu, kdy kyčle jsou viditelně pod úrovní kolen. Poté musí atlet dostat jednoručky jedním plynulým pohybem do pozice nad hlavou. V horní pozici musí atlet mít jednoručky kontrolovaně nad hlavou v přímce těla a zároveň mít plnou extenzi v loktech, kyčlích a kolenou. Pokud atlet při pohybu nad hlavu pokrčí kolena (technikou push jerk), jedná se o neplatné opakování. Zahození jednoručky z polohy od kolen a výše je zakázáno! Jednoručky nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebráno poslední platné opakování. Pro započítání synchro standardu se atleti musí potkat/počkat na sebe v dolní pozici dřepu a pak v horní pozici.

SYNCHRO HANG POWER CLEANS

Neboli přemístění z visu. Atlet nejdříve mrtvým tahem dostane osu do visu, atlet se musí před zahájením prvního opakování plně postavit do plné extenze v kolenou, kyčlích. Poté může přemístit osu na ramena. V horní pozici se osa dotýká ramen, lokty jsou viditelně před osou a atlet je v plné extenzi v kolenou a v kyčlích, poté mu je započteno platné opakování. Následně může atlet spustit osu zpět do horní pozice mrtvého tahu, osa se musí dostat pod úroveň pasu atleta, ale nesmí se dostat pod úroveň kolen. Odražení osy je povoleno. Pro splnění synchro standardu se atleti musí potkat ve stanovené horní pozici - mohou na sebe počkat.



The repetition starts with one-armed frontrack - with a touch of the shoulders. The athlete must touch the metal handle with both hands at all times. In the down position, the athlete must get into a full squat position with the hips visibly below the level of the knees. The athlete must then bring the one-armed arms into an overhead position in one fluid motion. In the overhead position, the athlete must have the elbows, hips and knees in a controlled overhead position in a straight line while having full extension at the elbows, hips and knees. If the athlete bends the knees during the overhead movement (push jerk technique), it is an invalid repetition. Throwing the one-handed jerk from the knees and above is prohibited! The unicycle is not a throwing implement, therefore the athlete will be stripped of the last valid repetition for this act. Athletes must meet/hear each other in the bottom squat position and then in the top squat position for the synchro standard to count.

Or a relocation from the vis. The athlete first gets the axis into the hang with a deadlift, the athlete must stand to full extension at the knees, hips before starting the first repetition. He can then move the axis to the shoulders. In the top position the axis touches the shoulders, the elbows are visibly in front of the axis and the athlete is in full extension at the knees and hips, then a valid repetition is counted. The athlete may then lower the axis back to the top deadlift position, the axis must be below the level of the athlete's waist but not below the level of the knees. Bouncing off the axle is allowed. To meet the synchro standard, athletes must meet in the specified top position - they may wait for each other.



SYNCHRO LATERAL BURPEE OVER BAR

Osa leží volně na zemi. Atleti jsou na opačné straně osy. Atleti zahajují cvik ze stoje bokem k ose a pokračují do lehu na zem, kdy se hrudník i stehna současně dotýkají země. Atleti se v této pozici na zemi musí potkat, případně na sebe počkat. Následně atleti jakýmkoliv způsobem stávají ze země a společně přeskakují osu proti sobě jakýmkoliv způsobem skoku, odraz obou atletů nemusí být současně pro splnění synchro standardu. Musí však na sebe před započítáním dalšího opakování počkat. Dotek osy při přeskočení není považován za no rep, pokud atlet dopadne na nohy.

SYNCHRO TOES TO BAR

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 boty/chodidla hrazdy mezi rukami. Synchro standard je splněn pokud se atleti dotknout v horní pozici špičkama/chodidly hrazdy zároveň. V dolní pozici se atleti potkat nemusejí.

SYNCHRO SHUTTLE RUN / SYNCHRO RUN

Jedná se o běh mezi dvěma stanovenými body (od čáry k čáře). Pro splnění standardu je nutné dostat vždy obě chodidla za čáru. Vždy musí být uběhnutá celá rovinka pro započítání repu. Pro splnění synchro standardu je nutné dostat obě chodidla za čáru v jednu chvíli, nebo zde počkat. Dotyk rukou podlahy není vyžadován.



The axis is lying loose on the ground. The athletes are on the opposite side of the axis. The athletes start the exercise from standing sideways to the axis and continue to lie on the ground with the chest and thighs touching the ground simultaneously. Athletes must meet or wait for each other in this position on the ground. The athletes then stand from the ground and jump together over the axis facing each other in any manner of jump, the rebound of both athletes need not be simultaneous to meet the synchro standard. However, they must wait for each other before starting the next repetition. Touching the axle while jumping is not considered a no rep if the athlete lands on his/her feet.

The athlete must first go through a full extension of the arms in the hang position on the trapeze before starting Toes To Bars and at the same time get the heels past the vertical - past the level of the trapeze, in the top position both shoes/soles of the trapeze must touch the trapeze between the hands at the same time. Athletes do not have to meet in the bottom position.

This is a run between two set points (line to line). To meet the standard you must always get both feet behind the line. The entire straight must always be run to count the rep. To meet the synchro standard you must get both feet behind the line at the same time, or wait here. Touching the floor with the hands is not required.



SYNCHRO RUN

Pro splnění standardu je nutné dostat vždy obě chodidla za čáru - atleti mohou za čárou na sebe počkat pro splnění synchro standardu.

TOES TO BAR

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 boty/chodidla hrazdy mezi rukami.

WALL WALKS

Na začátku a na konci každého opakování je atlet v lehu na zemi = hrudník, stehna a chodidla jsou v kontaktu s podlahou a ruce (dlaň, prsty, prst) jsou v kontaktu s vymezenou čarou (muži nejvzdálenější od stěny, ženy střední). Poté atlet dostává alespoň jednu nohu na stěnu. Když je alespoň jedna nebo obě nohy na stěně, může atlet posunout ruce z vymezené čáry. Na vrchu (ve střední části opakování) se obě ruce (dlaň, prsty, prst) musí dotknout nejbližší čáry před návratem do konečné pozice.



You must always get both feet behind the line to meet the standard - athletes can wait behind the line to meet the synchro standard.

The athlete must first go through a full extension of the arms in a trapeze hang before starting the Toes To Bars, while getting the heels past the vertical - past the level of the bar, in the top position both shoes/soles must touch the bar between the hands at the same time.

At the beginning and end of each repetition, the athlete is lying on the ground = chest, thighs and feet are in contact with the floor and the hands (palm, fingers, toe) are in contact with a defined line (men farthest from the wall, women middle). The athlete then gets at least one foot on the wall. When at least one or both feet are on the wall, the athlete may move his/her hands off the defined line. At the top (middle part of the repetition), both hands (palm, fingers) must touch the nearest line before returning to the final position.



Jihočeský kraj

IGY
CENTRUM

SWAGLIFT

Wolt

ELEIKO
RAISE THE BAR

nutribullet®

nova
SPORT

STARTUP
GAMES



STANDARDS

SPONZORI

VSTUP
JE GRÁTIS



SKOČ DO STÁNKU NA GAMES A VOHOĎ SE NA LÉTO!

