



WINTER

CLASSIC

STANDARDS

RULEBOOK	1
VYHRAZENÁ PRÁVA	5
WORKOUTS + FLOWS	7
AREÁL	75
STANDARDS	87
SPONZOŘI	58

01

RULEBOOK



BRIEFING

Atleti a týmy budou informováni o workoutech prostřednictvím briefingu přes oficiální účty na sociálních sítích a distribucí dokumentu standardů mezi atlety.

Je odpovědností každého atleta a týmu se účastnit briefingu nebo se seznámit se standardy prostřednictvím příslušných dokumentů.

Organizátor si vyhrazuje právo na jakoukoliv změnu v disciplínách, organizačním plánu a harmonogramu závodního dne.

Všechny osy musí být pro každý workout opatřeny pojistkami v průběhu celého workoutu.

Je zakázáno odhazovat jednoruční činky (dále jednoručky). Za každé odhození bude atletovi odebráno jedno opakování.

Organizátor si vyhrazuje právo rozhodnout o úspěšném či neúspěšném videu i zpětně na základě dostupného videa nebo jiných podkladů k vyhodnocení.

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.

PRÁVA A POVINNOSTI ATLETA (TÝMU)

- Dostavit se včas do seřadiště, na základě vyvolání začátku heatu pořadatelem. Pokud se závodníci dostaví na seřadiště či na závodní plochu po startu workoutu, jejich 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 atleti 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.

POVOLENÉ VYBAVENÍ ATLETŮ NA WORKOUTY:

- Vzpěračský pás, mozolníky, vlastní švihadlo, bandáže, magnézium
- Mezi zakázané vybavení mimo jiné patří: trhačky, tejpování hrazdy.
- 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.
- na nos, plaveckou čepici. Je zakázáno využívat neopren, nebo plavky pomáhající atletu 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 vyžití bot s kolečky a jiných nestandardních pomůcek pro běh.
- Pořadatel/Head Judges si vyhrazují právo zakázat využití určitých pomůcek na určité workouty na místě.

02

VYHRAZENÍ PRÁVA



@ 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

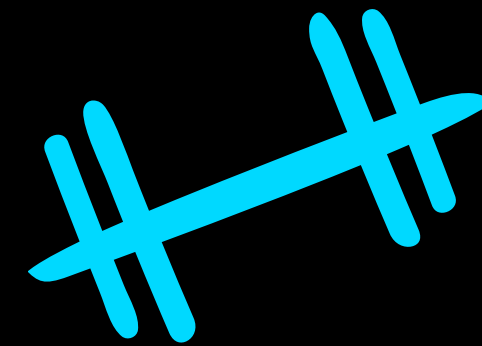
díla bez předchozího písemného udělení oprávnění k takovému užití je nezákonným jednáním, jímž se vystavujete riziku postihu dle příslušných právních předpisů.

03

WORKOUTS

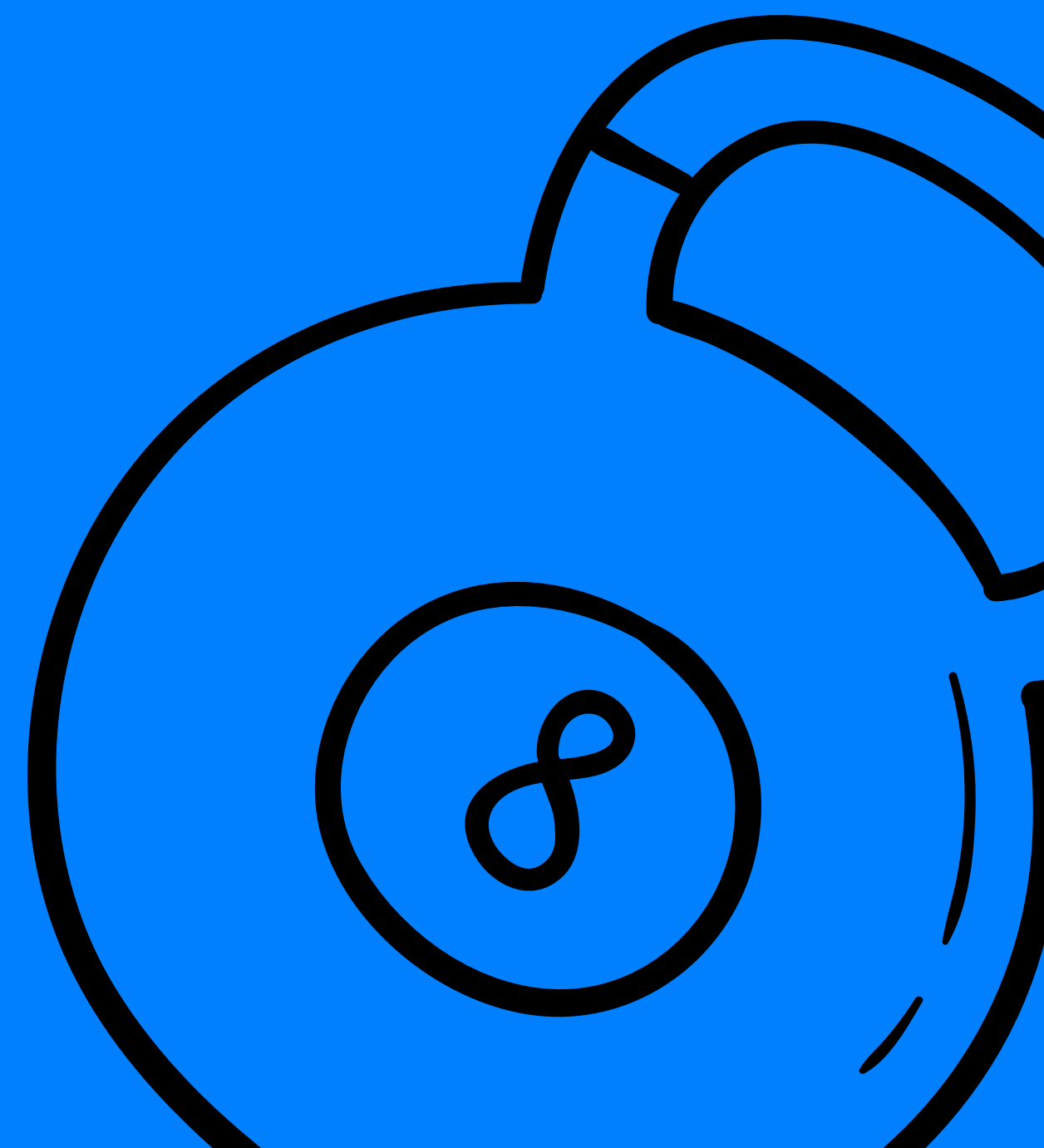
+

FLOWS



KATEGORIE

FLUTE



TIME CAP: 14 MINUT

- 12 Synchro Muscle Ups Bar + Rings
- 8 x Sandbag clean to shoulder 68kg
- 8 x 10m Double-DB Overhead Lunges 2x22.5kg
- 12 Synchro Muscle Ups Bar + Rings
- 8 x Sandbag clean to shoulder 68kg
- 8 x 10m sandbag bear hug carry
- 50 Toes To Bar

FLOW:

Tento workout je na čas s maximálním časovým limitem 14 minut. Atleti musí dokončit jednotlivé části podle stanoveného pořadí.

Průběh workoutu:

1) Synchro Muscle Ups Bar + Rings (12 opakování):

Na signál 3-2-1-GO tým startuje během k hrazdě. Atleti zahájí workout 12 synchronizovanými muscle-ups (jeden atlet na hrazdě a druhý na kruzích). Synchronizace se provádí v horní pozici, kde na sebe atleti mohou počkat. Oba atleti musí současně držet stabilní pozici. Střídat se mohou jakkoliv.

WOD 1

HELL OF LUNGES AND BARS

2) Sandbag Clean to Shoulder (8 opakování):

Každé opakování se musí dokončit tak, že pytel (SB) dosáhne na rameno a atlet v této pozici ukáže plné propnutí trupu a nohou. Atlet musí pustit nebo položit pytel na zem před sebe.

3) Dumbbell Overhead Lunges (8 x 10 m):

Výpady s jednoručkami (2x22,5 kg) drženy nad hlavou. Atleti musí obě jednoručky nad úrovní hlavy, jednoručky se nesmí dotýkat. Tým se může střídat libovolně po každých celých 10 metrech. Každý úsek (10 m) musí být proveden jedním atletem.

4) Druhá série Muscle-Ups (12 opakování):

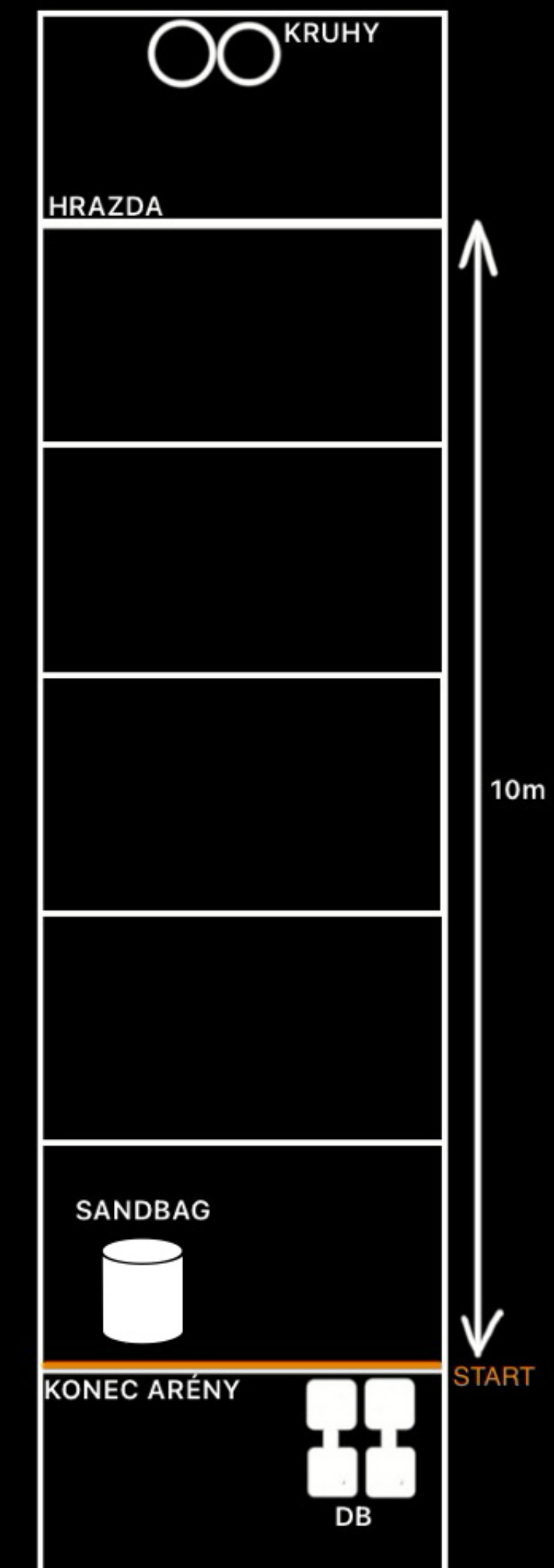
Tým opakuje synchronizované muscle-ups stejně jako na začátku workoutu.

5) Sandbag Clean to Shoulder (8 opakování):

Postup je stejný jako v první sérii – pytel (SB) se musí dostat na rameno s ukázaným propnutím.

6) Sandbag Bear Hug Carry (8 x 10 m):

Pytel se nese v medvědíh objetí (bear hug). Tým se může střídat libovolně po dokončení celých 10 metrů. Každý úsek musí být nepřerušovaný. Pytel nesmí být držen za spodní stranu.



7) Toes-to-Bar (50 opakování):

Atleti si mohou opakování libovolně rozdělit.

SKÓRE

Pokud tým dokončí všechny části workoutu do časového limitu, jeho výsledkem je dosažený čas.
Pokud workout nestihne, výsledek bude 14 minut + 1 sekunda za každé nedokončené opakování.
Tento workout klade důraz na týmovou synchronizaci, sílu a výdrž, především v pohybech s těžkým sandbagem a při opakovaných muscle-ups.

FLOW:

This workout is timed with a maximum time limit of 14 minutes. Team athletes must complete each section in the order specified

Workout progress:

1) Synchro Muscle Ups Bar + Rings (12 reps)

At the 3-2-1-GO signal, the team starts running to the bar. The team will begin the workout with 12 synchronized muscle-ups (one athlete on the bar and the other on the rings). The synchronization is done in the top position where both athletes must simultaneously hold a stable position, athletes can wait to each other.

2) Sandbag Clean to Shoulder (8 reps)

Each sandbag clean must be completed with the bag reaching the shoulder and the athlete in this position showing full extension of the torso and legs before dropping the bag. Bag must be dropped in front of an athlete.

3) Dumbbell Overhead Lunges (8 x 10m)

Lunges with both DBs (2x22,5 kg) held overhead. DBs can not touch each other. The team may alternate at will after every full 10 meters.

4) Second set of Muscle-Ups (12 reps)

The team repeats synchronized muscle-ups as at the beginning of the workout.

5) Sandbag Clean to Shoulder (8 reps)

The procedure is the same as the first series - the bag must be brought to the shoulder with the push-up shown.

6) Sandbag Bear Hug Carry (8 x 10m)

The bag is carried in a bear hug. The team can rotate freely after completing the entire 10 meters. Each section must be unbroken.

7) Toes-to-Bar (50 repetitions)

The workout concludes with teamwork on the bar, where athletes can divide the reps as they wish.

SCORING:

If a team completes all parts of the workout within the time limit, its score is the time achieved.

If they do not complete the workout, the score will be 14 minutes + 1 second for each unfinished repetition.

This workout emphasizes team synchronization, strength and endurance, especially in the heavy sandbag movements and repetitive muscle-ups.

WOD 2

STRENGTH

TIME CAP: 6 MINUT

- Complex: Snatch + Overhead squat + Hang snatch
5 pokusů pro tým celkem

FLOW:

Tento workout má časový limit 6 minut a zaměřuje se na vzpěračskou techniku a sílu. Tým má za úkol dokončit snatch komplex (snatch, overhead squat, hang snatch). Každý tým má dohromady 5 pokusů, které si členové týmu mohou rozdělit libovolně (3+2, 4+1, apod.).

Práce probíhá tak, že každý pokus musí zahrnovat celý komplex. Snatch začíná z podlahy a končí v plně propnuté pozici nad hlavou. Následuje overhead squat, při kterém atlet drží činku nad hlavou a provede dřep až pod paralelu. Komplex se uzavírá hang snatchem, který musí začínat nad koleny a končit opět v plně propnuté pozici nad hlavou. Pokus o provedení komplexu začíná zvednutím činky od země (neplatí pro nakládání osy).

Tým má možnost takticky rozvrhnout, kolik pokusů absolvuje každý člen, a navyšovat váhu mezi pokusy podle potřeby. Pokud atlet neuspěje v daném pokusu, je tento pokus považován za ztracený a již nelze opakovat.

Výsledkem workoutu je součet nejvyšší úspěšné váhy každého atleta.

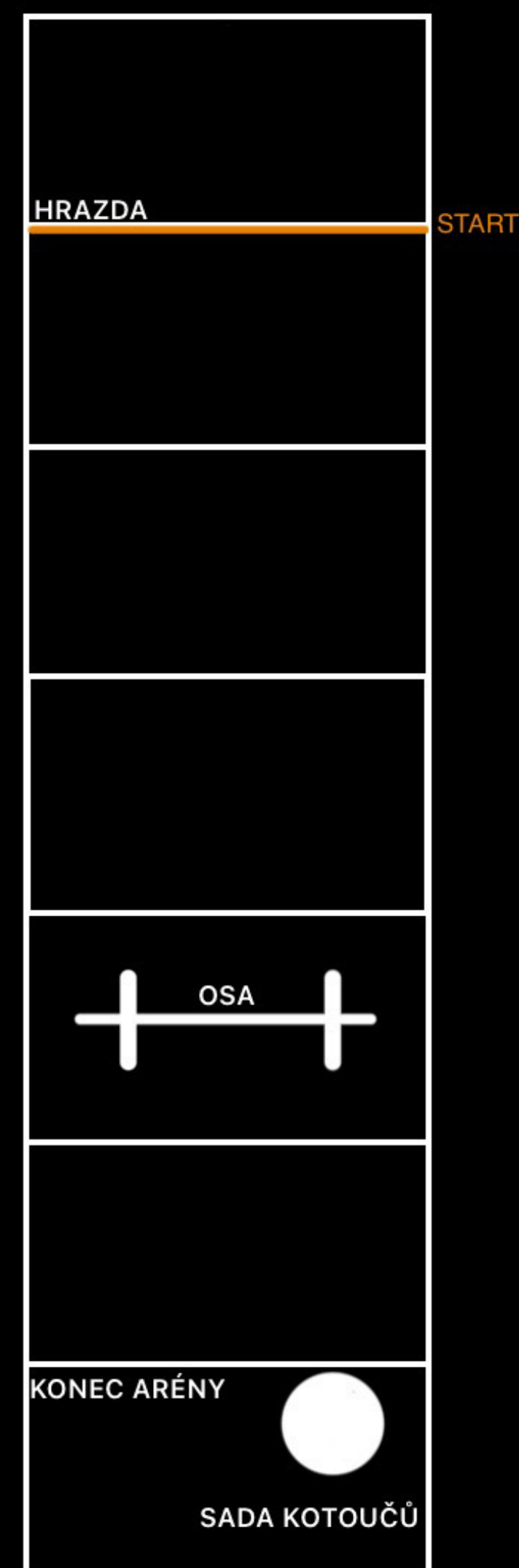
Tento workout klade důraz na precizní techniku, sílu, týmovou strategii a efektivní využití omezeného počtu pokusů.

Pro uznání platného pokusu musí být osa opatřena uzávěry. Dále musí být osa naložena na obou stranách stejnými kotouči v zrcadlovém pořadí.

FLOW ENGLISH:

This workout has a time limit of 6 minutes and focuses on weightlifting technique and strength. The athletic team has to complete a complex consisting of one snatch, one overhead squat and one hang snatch. Each team has a total of 5 attempts, which team members can divide according to strategy. The work is done in such a way that each experiment has to cover the whole complex. Snatch starts from the floor and ends in a fully extended overhead position. This is followed by an overhead squat, in which the athlete holds the barbell overhead and performs a squat to below parallel. The complex concludes with a hang snatch, which must start above the knees and end again in a fully extended overhead position. Each attempt must be completed without interruption and with emphasis on correct technique. The team has the ability to tactically schedule how many attempts each member completes and increase the weight between attempts as needed. If an athlete fails a given attempt, that attempt is considered lost and cannot be repeated.

The result of the workout is the highest weight the team can successfully manage for the entire complex in a maximum of five attempts. This workout emphasizes precise technique, strength, team strategy, and efficient use of a limited number of attempts.



TIME CAP: 10 MINUT

- 6 round I go, You go (+hold)
- 12 Cal Ski // FR Hold (70kg)
- 35 Unbroken CSO // FR Hold (70kg)
- 9 Hang clean and Jerk 70kg

FLOW:

Průběh workoutu:

Workout probíhá ve formátu „I go, You hold“, kde jeden atlet pracuje a druhý drží činku ve front rack pozici (FR Hold). Začít pracovat na SKI se může až po tom, co atlet přemístí činku do pozice FR Hold. Atlet, který pracuje, musí dokončit celou sekvenci (SKI + švihadlo), poté pokračuje na hang clean and jerk. Hang clean and jerk atlet provádí s činkou kterou držel atlet v FR Holdu. Atleti tedy jedou vše s jednou osou. Tento proces se opakuje celkem 6 kol.

1) Začátek:

První atlet zahájí na Ski Erg, kde musí splnit 12 kalorií, zatímco druhý atlet drží činku (70 kg) ve front rack pozici. Činka musí zůstat v držení po celou dobu, kdy první atlet pracuje. Nedrží-li jeden z atletů činku, druhý nesmí pokračovat v jízdě na Ski Ergu.

WOD 3
HOLD & HUSTLE

2) Střídání:

Po dokončení Ski Erg atlet přechází na 35 unbroken Cross Over Skips (CSO) s švihadlem. Přeskoky musí být provedeny nepřerušeně. Pokud se série přeruší, atlet musí začít celou sérii znovu. Druhý atlet mezitím stále drží činku ve front rack pozici. Nedrží-li jeden z atletů činku, druhý nesmí pokračovat v plnění opakování na švihadle.

3) Hang Clean and Jerk (9 opakování):

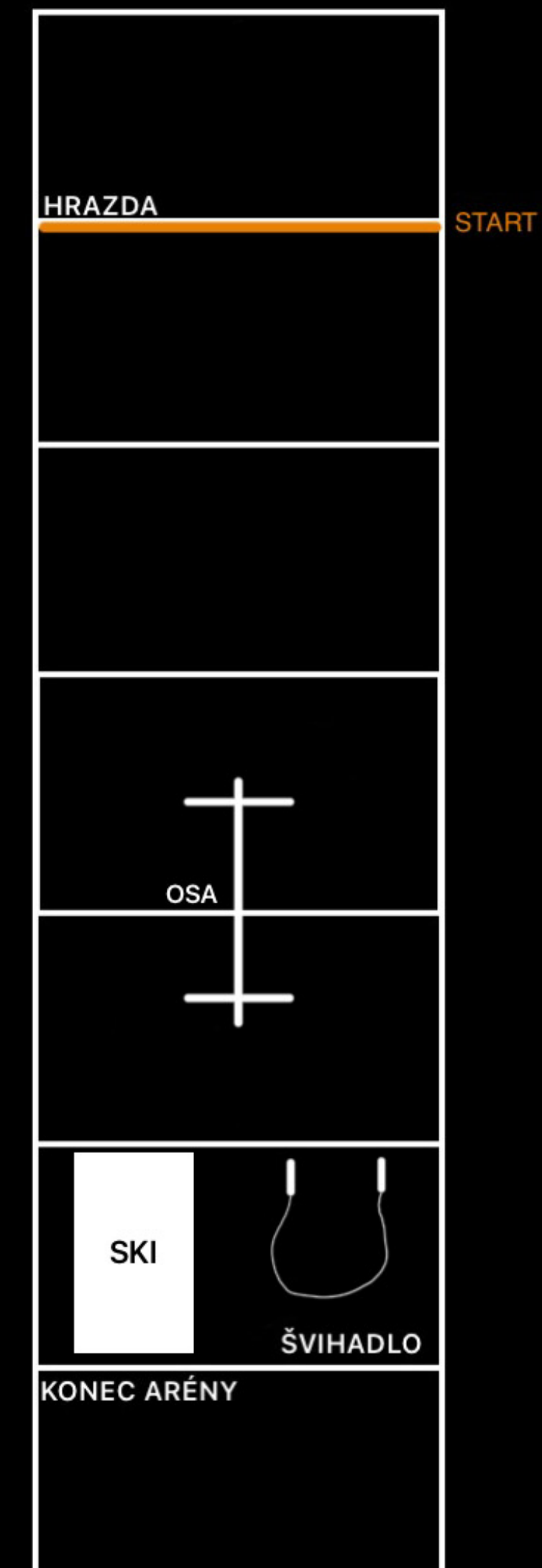
Po dokončení přeskoků atlet přechází na 9 hang clean and jerk s činkou o váze 70 kg kterou druhý atlet držel. Tento pohyb začíná z hang pozice (nad koleny) a končí s činkou plně zvednutou nad hlavou v uzamčené pozici.

4) Rotace:

Jakmile první atlet dokončí celou sekvenci (Ski Erg, CSO a hang clean and jerk), role se otočí. Druhý atlet začne svou sekvenci, zatímco první atlet přebírá FR Hold.

5) Opakování cyklu:

Tento proces se opakuje, dokud oba atleti neabsolvují celkem všechna kola (6kol) (3 kola na každého atleta).



SKÓROVÁNÍ:

Výsledkem workoutu je čas potřebný k dokončení všech 6 kol. Pokud tým nestihne workout dokončit v časovém limitu 10 minut, výsledkem bude 10 minut + 1 sekunda za každé nedokončené opakování. Tento workout klade důraz na sílu, vytrvalost a koordinaci při přeskokách, s důležitým zaměřením na efektivní střídání a udržení FR Hold během celé doby práce druhého atleta.



FLOW:

Workout Flow:

The workout follows an „I go, You hold“ format, where one athlete works while the other holds the barbell in the front rack position (FR Hold). Begin working on the SKI after the athlete has moved the barbell to the FR Hold position. The athlete working must complete the entire sequence (SKI + jump rope), then proceed to hang clean and jerk. The hang clean and jerk is performed with the barbell held by the athlete in the FR Hold. The athletes are therefore doing everything with one axis. This process is repeated for a total of 6 rounds.

1) Start:

The first athlete begins on the Ski Erg, completing 12 calories, while the second athlete holds the barbell (70 kg) in the front rack position. The barbell must remain held the entire time the first athlete is working.

2) Switching:

After completing the Ski Erg, the working athlete moves on to 35 unbroken Cross Over Skips (CSO) with a jump rope. The skips must be performed without interruption; if the sequence breaks, the athlete must restart the set. Meanwhile, the second athlete continues holding the barbell in the front rack position.

3) Hang Clean and Jerk (9 reps):

After the skips, the working athlete transitions to 9 hang clean and jerks with a 70 kg barbell that the other athlete was holding. This movement starts from the hang position (above the knees) and finishes with the barbell fully locked out overhead.

4) Rotation:

Once the first athlete completes the entire sequence (Ski Erg, CSO, and hang clean and jerk), the roles switch. The second athlete begins their sequence, while the first athlete takes over the FR Hold.

5) Repeating the Cycle:

This process is repeated until both athletes have completed a total of all rounds (6 rounds) (3 rounds per athlete).

SCORING:

The workout result is the time required to complete all 6 rounds. If the team fails to finish within the 10-minute time cap, the score will be 10 minutes plus 1 second for each unfinished rep.

This workout emphasizes strength, endurance, and coordination during the skips, with a key focus on efficient transitions and maintaining the FR Hold throughout the partner's work period.

TIME CAP: 9 MINUT

Part A)

AMRAP 5 min, I go, you go

4 Shuttle runs 8m

3 Devils Press 2x 22,5kg

-rest 1 min-

Part B)

AMRAP 3 min

Max Cal Echo

Max Meters Handstand walk (4m UB)

WOD 4
MAX EFFORT MAYHEM

WINTER
classic



STANDARDS



Průběh workoutu:

Část A (AMRAP 5 minut, I go, you go):

První atlet začne kolo, které zahrnuje:

- 4 shuttle runy (4x 8 m). Atlet musí oběma nohama překročit vyznačenou čaru
- 3 devil press (2x22,5 kg). Dole dotyk hrudníku, pohyb DB musí být plynulý (snatch).

Po dokončení kola se role otočí a druhý atlet pokračuje stejným způsobem.

Atleti se střídají po celou dobu 5 minut. Cílem je dokončit co nejvíce kol a opakování.

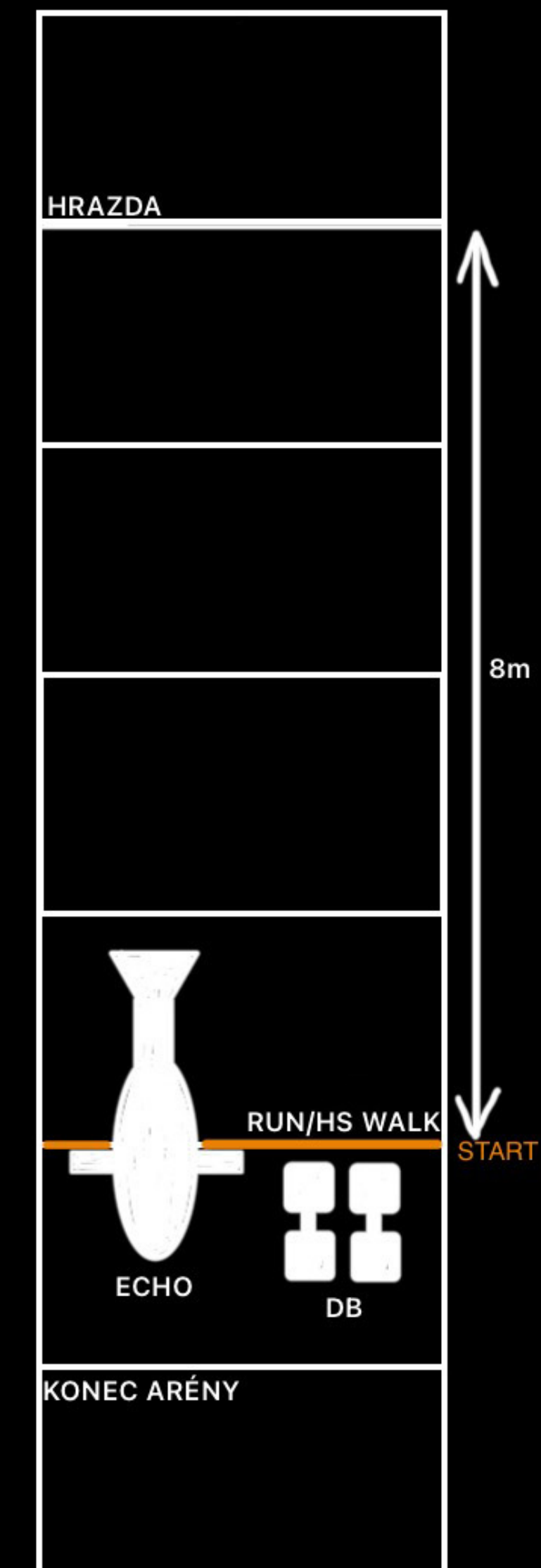
Pauza (1 minuta):

Po skončení první části mají atleti jednu minutu na odpočinek a přípravu na další část workoutu.

Část B (AMRAP 3 min):

Tým pracuje na výsledku co nejvíce kalorií na Echo Biku a metrů v handstand walk:

- Echo Bike: Atleti se mohou libovolně střídát
- Handstand Walk: Musí být dokončeny minimálně 4 metry v jednom nepřerušném úseku (unbroken), jinak se vzdálenost nezapočítává.



SKÓROVÁNÍ:

Celkový počet kol a opakování dokončených v první části (AMRAP 5 min).

Maximální počet kalorií na Echo Bike v druhé části (AMRAP 3 min).

Počet metrů dosažených v handstand walk v druhé části (AMRAP 3 min).

Workout klade důraz na rychlé střídání a intenzitu v první části a na vytrvalost a techniku v druhé části.



FLOW ENGLISH:

Workout flow:

Part A (AMRAP 5 minutes, I go, you go):

The first athlete will begin a round that includes:

- 4 shuttle runs (8m round trip). The athlete must cross the marked line with both feet.
- 3 devil press (2x22.5 kg). Down chest touch, DB movement must be smooth (snatch)

When the round is completed, the roll is reversed and the other athlete continues in the same manner.

Athletes alternate throughout the 5 minutes. The goal is to complete as many rounds and reps as possible.

Pause (1 minute):

After the first part, athletes have one minute to rest and prepare for the next part of the workout.



Part B (AMRAP 3 min):

The team works on collecting as many calories as possible on the Echo Bike and meters in the handstand walk:

- Echo Bike: Athletes are free to take turns.
- Handstand Walk: Must complete a minimum of 4 meters in one unbroken stretch (unbroken) or the distance does not count.

SCORING:

- Total number of rounds and reps completed in the first section (AMRAP 5 min).
- Maximum calories on Echo Bike (AMRAP 3 min)
- Maximum meters completed in handstand walk (AMRAP 3 min).

The workout emphasizes fast alternation and intensity in the first part and endurance and technique in the second part.

KATEGORIE

ADVANCED



TIME CAP: 15 MINUT

- 20 Toes To Bar
- 20 Synchro DB Hang clean and jerk 22.5/15kg
- 4 x 10m D-DB Suitcase Hold Lunges 2x22.5/15kg
- 20 Toes To Bar
- 20 Synchro DB Hang clean and jerk 22.5/15kg
- 4 x 10m D-DB Front Rack Lunges (on shoulders) 2x22.5/15kg
- 20 Synchro DB Hang clean and jerk 22.5/15kg
- 20 Bar muscle ups



FLOW:

Průběh workoutu:

1) Toes-to-Bar (20 opakování):

Workout začíná 20 toes-to-bar. Atleti mohou opakování libovolně rozdělit, přičemž se střídají podle potřeby, aby si udrželi tempo a efektivitu.

2) Synchronizované DB Hang Clean and Jerk (20 opakování):

Následuje 20 synchronizovaných hang clean and jerk s jednoručkami (1x22,5/15 kg). Synchronizace je nutná v horní pozici, kde musí být oba atleti současně plně propnutí s činkami nad hlavou.

WOD 1

HELL OF LUNGES AND BARS

3) Dumbbell Suitcase Hold Lunges (4 x 10 m):

Poté atleti přecházejí na výpady s činkami drženy v každé ruce v pozici suitcase. Každý úsek má délku 10 metrů. Atleti se mohou střídát libovolně po dokončení každých 10 metrů.

4) Druhá série Toes-to-Bar (20 opakování):

Atleti znovu absolvují 20 toes-to-bar, stejně jako na začátku workoutu, a mohou si opakování rozdělit.

5) Synchronizované DB Hang Clean and Jerk (20 opakování):

Stejně jako v první sérii je nutná synchronizace v horní pozici činek.

6) Dumbbell Front Rack Lunges (4 x 10 m):

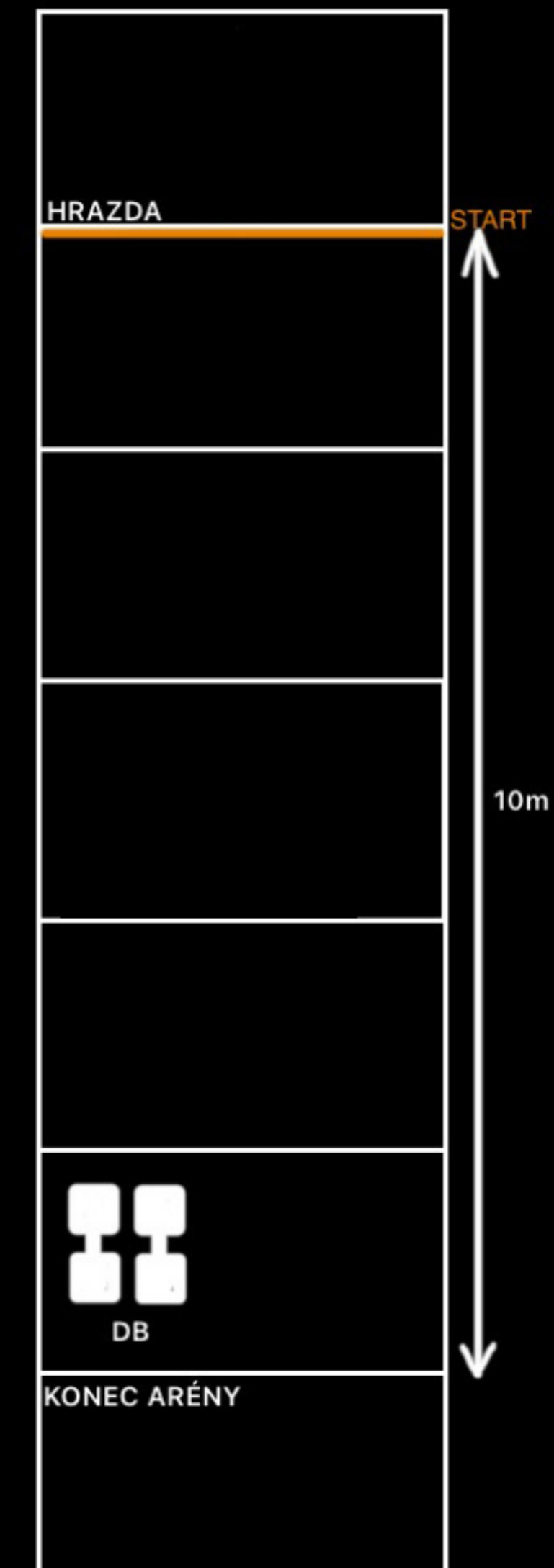
Následují výpady s činkami v pozici front rack (na ramenou). Atleti se mohou střídát libovolně po dokončení každých 10 metrů.

7) Poslední série Synchronizovaných DB Hang Clean and Jerk (20 opakování):

Tým dokončí třetí sérii synchronizovaných hang clean and jerk se stejnými pravidly synchronizace jako v předchozích sériích.

8) Bar Muscle-Ups (20 opakování):

Workout uzavírá 20 bar muscle-ups. Atleti si mohou opakování libovolně rozdělit, přičemž je kladen důraz na efektivní střídání a správnou techniku.



SKÓROVÁNÍ:

Výsledkem workoutu je čas potřebný k dokončení všech částí. Pokud tým nedokončí workout v časovém limitu (pokud je stanoven), výsledkem bude časový limit + 1 sekunda za každé nedokončené opakování. Tento workout vyžaduje precizní synchronizaci, sílu a strategické střídání, zejména při gymnasticích a pohybech s činkami.

FLOW:

Workout Flow:

1) Toes-to-Bar (20 reps):

The workout begins with 20 toes-to-bar. Athletes can divide the reps as needed, alternating to maintain efficiency and pace.

2) Synchro DB Hang Clean and Jerk (20 reps):

Next, athletes perform 20 synchronized hang clean and jerks with dumbbells (1x22.5/15 kg). Synchronization is required at the top position, where both athletes must lock out with dumbbells overhead simultaneously.

3) Dumbbell Suitcase Hold Lunges (4 x 10m):

Following that, athletes complete suitcase lunges with dumbbells held at their sides. Each segment is 10 meters and must be completed unbroken. Athletes can alternate after completing each 10-meter section.

4) Second Set of Toes-to-Bar (20 reps):

Athletes repeat another 20 toes-to-bar, similar to the first set. Reps can again be divided as needed.

5) Synchro DB Hang Clean and Jerk (20 reps):

The second set of synchronized hang clean and jerks follows, with the same synchronization standards as before.

6) Dumbbell Front Rack Lunges (4 x 10m):

Next, athletes perform lunges with the dumbbells in the front rack position (resting on the shoulders). Each 10-meter segment must be completed unbroken, with athletes switching after each segment.

7) Final Set of Synchro DB Hang Clean and Jerk (20 reps):

The final set of 20 synchronized hang clean and jerks is completed, following the same synchronization requirements.

8) Bar Muscle-Ups (20 reps):

The workout finishes with 20 bar muscle-ups. Athletes can divide the reps as needed, focusing on smooth transitions and proper technique.

SCORING:

The score for the workout is the time taken to complete all parts. If a time cap is set and the team fails to complete the workout, the result will be the time cap plus 1 second for each uncompleted rep.

This workout demands precise synchronization, strength, and strategic transitions, particularly during the gymnastics movements and dumbbell exercises.

WOD 2

STRENGTH

TIME CAP: 6 MINUT

- Complex: Snatch + Overhead squat + Hang snatch
5 pokusů pro tým celkem

FLOW:

Tento workout má časový limit 6 minut a zaměřuje se na vzpěračskou techniku a sílu. Tým má za úkol dokončit snatch komplex (snatch, overhead squat, hang snatch). Každý tým má dohromady 5 pokusů, které si členové týmu mohou rozdělit libovolně (3+2, 4+1, apod.).

Práce probíhá tak, že každý pokus musí zahrnovat celý komplex. Snatch začíná z podlahy a končí v plně propnuté pozici nad hlavou. Následuje overhead squat, při kterém atlet drží činku nad hlavou a provede dřep až pod paralelu. Komplex se uzavírá hang snatchem, který musí začínat nad koleny a končit opět v plně propnuté pozici nad hlavou. Pokus o provedení komplexu začíná zvednutím činky od země (neplatí pro nakládání osy).

Tým má možnost takticky rozvrhnout, kolik pokusů absolvuje každý člen, a navyšovat váhu mezi pokusy podle potřeby. Pokud atlet neuspěje v daném pokusu, je tento pokus považován za ztracený a již nelze opakovat.

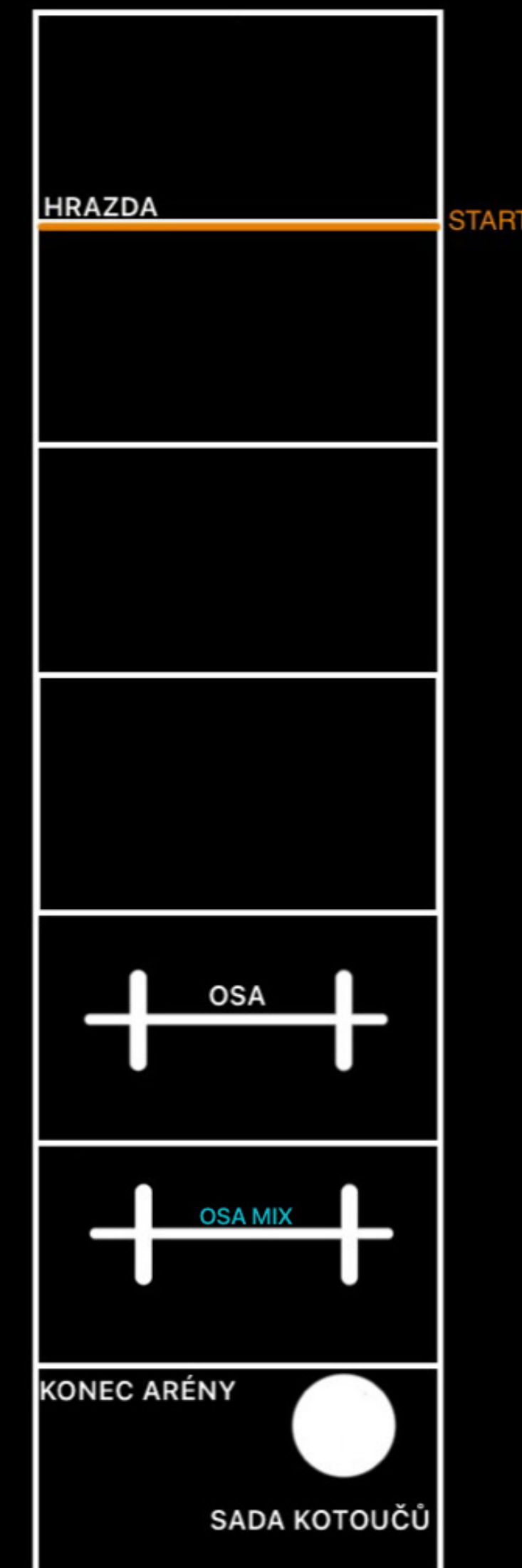
Výsledkem workoutu je součet nejvyšší úspěšné váhy každého atleta.

Pro uznání platného pokusu musí být osa opatřena uzávěry. Dále musí být osa naložena na obou stranách stejnými kotouči v zrcadlovém pořadí.

FLOW:

This workout has a time limit of 6 minutes and focuses on weightlifting technique and strength. The athletic team has to complete a complex consisting of one snatch, one overhead squat and one hang snatch. Each team has a total of 5 attempts, which team members can divide according to strategy. The work is done in such a way that each experiment has to cover the whole complex. Snatch starts from the floor and ends in a fully extended overhead position. This is followed by an overhead squat, in which the athlete holds the barbell overhead and performs a squat to below parallel. The complex concludes with a hang snatch, which must start above the knees and end again in a fully extended overhead position. Each attempt must be completed without interruption and with emphasis on correct technique. The team has the ability to tactically schedule how many attempts each member completes and increase the weight between attempts as needed. If an athlete fails a given attempt, that attempt is considered lost and cannot be repeated.

The result of the workout is the highest weight the team can successfully manage for the entire complex in a maximum of five attempts. This workout emphasizes precise technique, strength, team strategy, and efficient use of a limited number of attempts.



TIME CAP: 9 MINUT

- 6 round I go, You go (+hold)
- 9/7 Cal Ski // FR Hold (50/35kg)
- 35 UB Double under // FR Hold (50/35kg)
- 7 Hang clean and Jerk (50/35kg)



Průběh workoutu:

Workout probíhá ve formátu „I go, You hold“, kde jeden atlet pracuje a druhý drží činku ve front rack pozici (FR Hold). Začít pracovat na SKI se může až po tom, co atlet přemístí činku do pozice FR Hold. Atlet, který pracuje, musí dokončit celou sekvenci (SKI + švihadlo), poté pokračuje na hang clean and jerk. Hang clean and jerk atlet provádí s činkou kterou držel atlet v FR Holdu. Atleti tedy jedou vše s jednou osou. Tento proces se opakuje celkem 6 kol.

1) Začátek:

První atlet zahájí na Ski Erg, kde musí splnit 9/7 kalorií, zatímco druhý atlet drží činku ve front rack pozici. Činka musí zůstat v držení po celou dobu, kdy první atlet pracuje. Nedrží-li jeden z atletů činku, druhý nesmí pokračovat v jízdě na Ski Ergu.

WOD 3
HOLD & HUSTLE

2) Střídání:

Po dokončení Ski Erg atlet přechází na 35 unbroken Double under se švihadlem. Přeskoky musí být provedeny nepřerušeně. Pokud se série přeruší, atlet musí začít celou sérii znovu. Druhý atlet mezitím stále drží činku ve front rack pozici. Nedrží-li jeden z atletů činku, druhý nesmí pokračovat v plnění opakování na švihadle.

3) Hang Clean and Jerk (7 opakování):

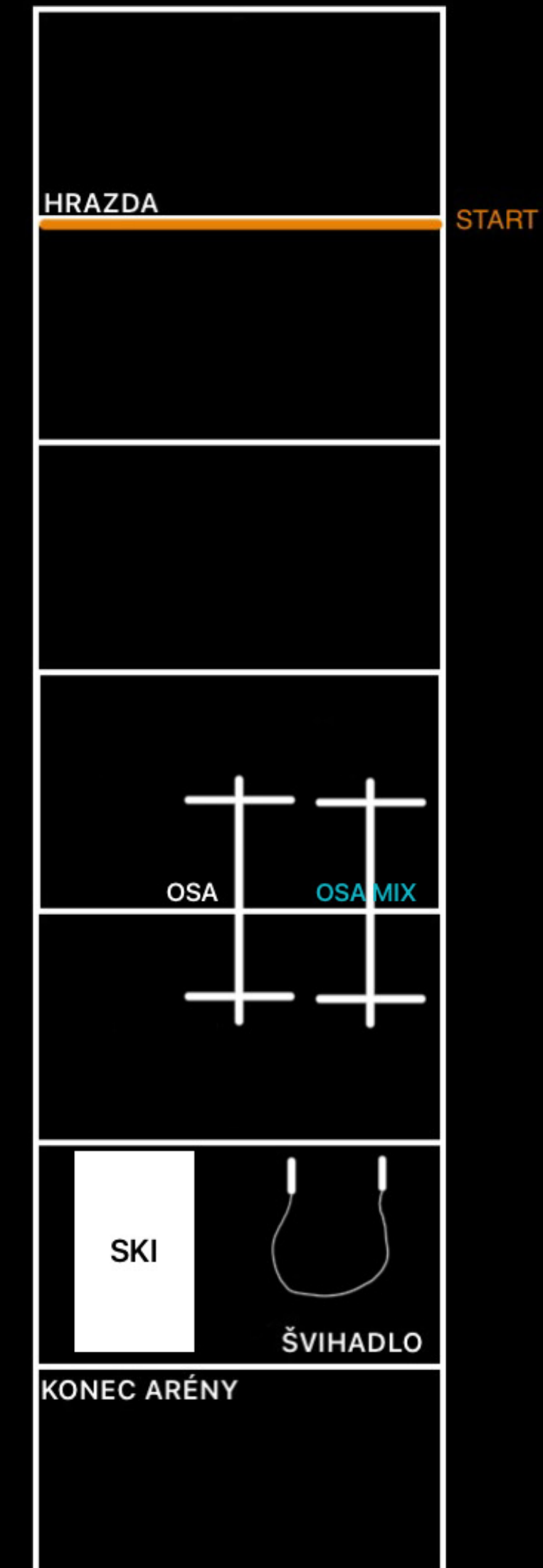
Po dokončení přeskoků atlet přechází na 7 hang clean and jerk s činkou o váze (50/35kg) kterou druhý atlet držel. Tento pohyb začíná z hang pozice (nad koleny) a končí s činkou plně zvednutou nad hlavou v uzamčené pozici.

4) Rotace:

Jakmile první atlet dokončí celou sekvenci (Ski Erg, CSO a hang clean and jerk), role se otočí. Druhý atlet začne svou sekvenci, zatímco první atlet přebírá FR Hold.

5) Opakování cyklu:

Tento proces se opakuje, dokud oba atleti neabsolvují celkem všechna kola (6kol) (3 kola na každého atleta).



SKÓROVÁNÍ:

Výsledkem workoutu je čas potřebný k dokončení všech 6 kol. Pokud tým nestihne workout dokončit v časovém limitu 10 minut, výsledkem bude 10 minut + 1 sekunda za každé nedokončené opakování. Tento workout klade důraz na sílu, vytrvalost a koordinaci při přeskokách, s důležitým zaměřením na efektivní střídání a udržení FR Hold během celé doby práce druhého atleta.



Workout Flow:

The workout follows an „I go, You hold“ format, where one athlete works while the other holds the barbell in the front rack position (FR Hold 50/35 kg). The working athlete must complete the entire sequence before switching roles. This process continues for a total of 6 rounds.

1) Start:

The first athlete begins on the Ski Erg, completing 9/7 calories, while the second athlete holds the barbell in the front rack position. The barbell must remain held the entire time the first athlete is working.

2) Switching:

After completing the Ski Erg, the working athlete moves on to 35 unbroken Cross Over Skips (CSO) with a jump rope. The skips must be performed without interruption; if the sequence breaks, the athlete must restart the set. Meanwhile, the second athlete continues holding the barbell in the front rack position.

3) Hang Clean and Jerk (9 reps):

After the skips, the working athlete transitions to 9 hang clean and jerks with a (50/35kg) barbell that the other athlete was holding. This movement starts from the hang position (above the knees) and finishes with the barbell fully locked out overhead. The second athlete continues holding the barbell in the front rack position during this part.

4) Rotation:

Once the first athlete completes the entire sequence (Ski Erg, CSO, and hang clean and jerk), the roles switch. The second athlete begins their sequence, while the first athlete takes over the FR Hold.

5) Repeating the Cycle:

This process is repeated until both athletes have completed a total of all rounds (6 rounds) (3 rounds per athlete).

SCORING:

The workout result is the time required to complete all 6 rounds. If the team fails to finish within the 10-minute time cap, the score will be 10 minutes plus 1 second for each unfinished rep.

This workout emphasizes strength, endurance, and coordination during the skips, with a key focus on efficient transitions and maintaining the FR Hold throughout the partner's work period.

TIME CAP: 9 MINUT

Part A) AMRAP 5, I go, you go

- 4 Shuttle runs 8m
- 4 Devils Press 1x22.5/15kg

-rest 1 min-

Part B) AMRAP 3

- Max Cal Echo
- Max Meters Handstand walk (2m UB)

FLOW:

Průběh workoutu:

Část A (AMRAP 5 minut, I go, you go):

První atlet začne kolo, které zahrnuje:

- 4 shuttle runy (4x 8 m). Atlet musí oběma nohama překročit vyznačenou čáru.
- 4 devil press (1x22,5 kg, 1x15kg). Dole dotyk hrudníku, pohyb DB musí být plynulý (snatch)

Po dokončení kola se role otočí a druhý atlet pokračuje stejným způsobem.

Atleti se střídají po celou dobu 5 minut. Cílem je dokončit co nejvíce kol a opakování.

WOD 4
MAX EFFORT MAYHEM

Pauza (1 minuta):

Po skončení první části mají atleti jednu minutu na odpočinek a přípravu na další část workoutu.

Část B (AMRAP 3 min):

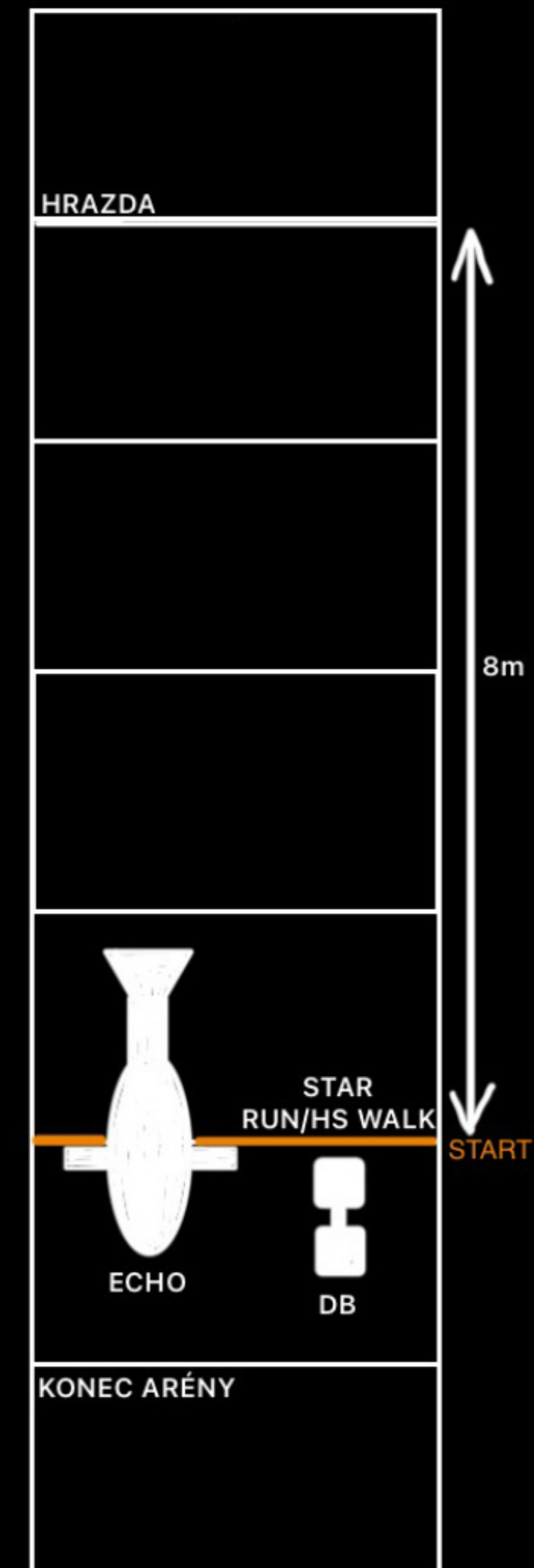
Tým pracuje na sbírání co nejvíce kalorií na Echo Bike a metrů v handstand walk:

- Echo Bike: Atleti se mohou libovolně střídat
- Handstand Walk: Musí být dokončeny minimálně 2 metry v jednom nepřerušném úseku (unbroken), jinak se vzdálenost nezapočítává.

SKÓROVÁNÍ:

- Celkový počet kol a opakování dokončených v první části (AMRAP 5 min).
- Maximální počet kalorií na Echo Bike v druhé části (AMRAP 3 min).
- Počet metrů dosažených v handstand walk v druhé části (AMRAP 3 min).

Workout klade důraz na rychlé střídání a intenzitu v první části a na vytrvalost a techniku v druhé části.





Workout flow:

Part A (AMRAP 5 minutes, I go, you go):

The first athlete will begin a round that includes:

- 4 shuttle runs (8m round trip). The athlete must cross the marked line with both feet.
- 4 devil press (1x22.5 kg, 1x15kg). Down chest touch, DB movement must be smooth (snatch)

When the round is completed, the roll is reversed and the other athlete continues in the same manner.

Athletes alternate throughout the 5 minutes. The goal is to complete as many rounds and reps as possible.

Pause (1 minute):

After the first part, athletes have one minute to rest and prepare for the next part of the workout.

Part B (AMRAP 3 min):

The team works on collecting as many calories as possible on the Echo Bike and meters in the handstand walk:

- Echo Bike: Athletes are free to take turns.
- Handstand Walk: Must complete a minimum of 2 meters in one unbroken stretch (unbroken) or the distance does not count.

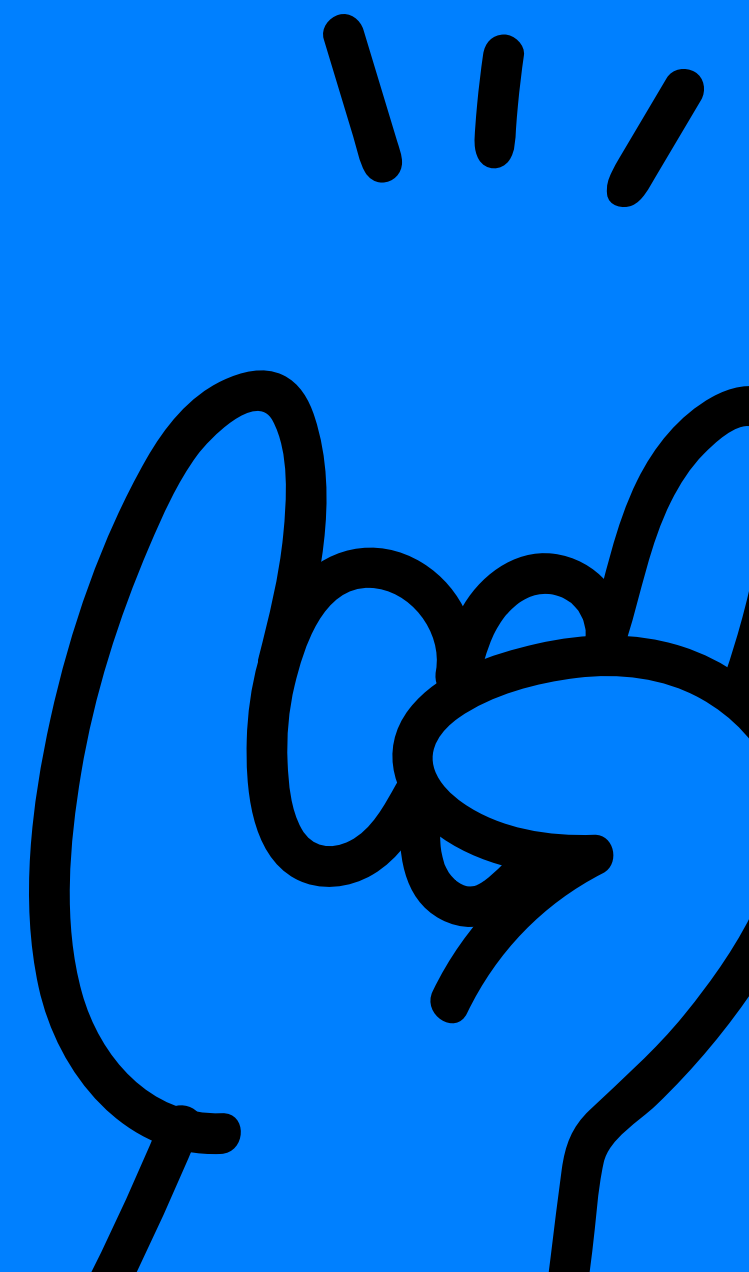
SCORING:

- Total number of rounds and reps completed in the first section (AMRAP 5 min).
- Maximum calories on Echo Bike in the second part (AMRAP 3 min).
- Maximum meters completed in handstand walk in the second part (AMRAP 3 min).

The workout emphasizes fast alternation and intensity in the first part and endurance and technique in the second part.

KATEGORIE

SPORT



TIME CAP: 15 MINUT

- 50 CAL SKI
- 24 Synchro DB Hang clean 1x22.5/15
- 6 x 10m DB Suitcase Hold Lunges 1x22.5/15
- 24 Synchro DB Hang clean 1x22.5/15
- 6 x 10m DB Front Rack Lunges (jakkoliv na ramenou) 1x22.5/15
- 24 Synchro DB Hang clean 1x22.5/15
- 30 Toes To Bar

FLOW:

Průběh workoutu:

1) Začátek:

Workout začíná na Ski Erg, kde tým musí společně dokončit 50 kalorií. Atleti se mohou libovolně střídat podle své strategie, aby si udrželi vysokou intenzitu a minimalizovali únavu.

2) Synchronizované DB Hang Clean (24 opakování):

Po dokončení Ski Erg následuje první série 24 synchronizovaných hang clean s jednoručkou (1x22,5/15 kg). Synchronizace se provádí v horní pozici, kde musí být činka zvednutá a atlet plně propnutý, než mohou pokračovat.

WOD 1

HELL OF LUNGES AND BARS

3) Dumbbell Suitcase Hold Lunges (6 x 10m):

Tým poté přechází na suitcase lunges, při nichž každý atlet drží jednoručku v jedné ruce podél těla. Atleti se mohou střídát libovolně po dokončení každých 10 metrů.

4) Druhá série Synchronizovaných DB Hang Clean (24 opakování):

Po výpadech následuje druhá série 24 synchronizovaných hang clean, prováděných stejně jako v první sérii.

5) Dumbbell Front Rack Lunges (6 x 10m):

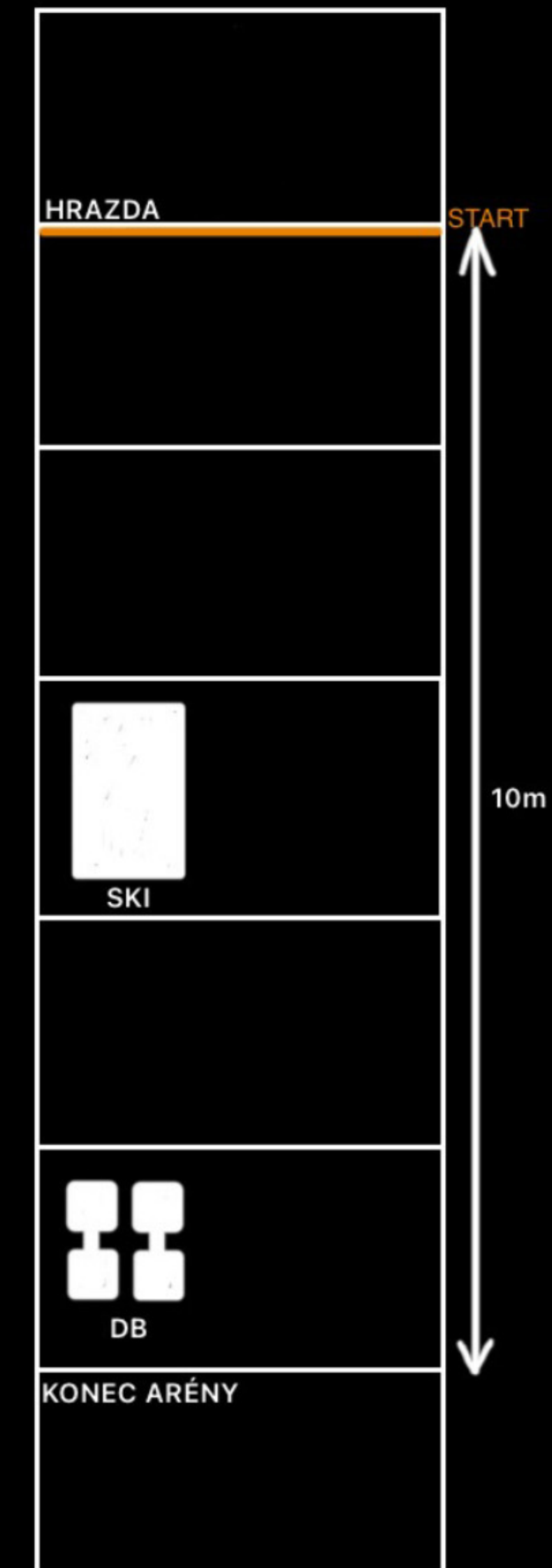
Tým pokračuje výpady s jednoručkou v front rack pozici, přičemž činku mohou držet na ramenou libovolným způsobem. Atleti se mohou střídát libovolně po dokončení každých 10 metrů.

6) Třetí série Synchronizovaných DB Hang Clean (24 opakování):

Po front rack lunges tým dokončí třetí a poslední sérii synchronizovaných hang clean. Synchronizace musí být opět provedena v horní pozici.

7) Toes-to-Bar (30 opakování):

Workout končí 30 toes-to-bar. Atleti si mohou opakování libovolně rozdělit, přičemž si strategicky střídají práci tak, aby minimalizovali únavu a zachovali efektivitu pohybu.



SKÓROVÁNÍ:

Výsledkem workoutu je čas potřebný k dokončení všech částí. Pokud tým nedokončí workout v časovém limitu 15 minut, jejich skóre bude 15 minut + 1 sekunda za každé nedokončené opakování.

Tento workout vyžaduje důkladnou synchronizaci, silnou týmovou spolupráci a strategické střídání během jednotlivých částí.



Workout Flow:

1) Start:

The workout begins on the Ski Erg, where the team must collectively complete 50 calories. Athletes can alternate as needed, using their strategy to maintain high intensity and minimize fatigue.

2) Synchro DB Hang Clean (24 reps):

After finishing the Ski Erg, the team performs the first set of 24 synchronized dumbbell hang cleans (1x22.5/15 kg). Synchronization is required at the top position, where the dumbbell must be lifted, and the athlete fully extended before continuing.

3) Dumbbell Suitcase Hold Lunges (6 x 10m):

Next, the team transitions to suitcase lunges, with each athlete holding a dumbbell in one hand at their side. Each 10-meter segment must be completed unbroken. Athletes alternate after finishing each segment.

4) Second Set of Synchro DB Hang Clean (24 reps):

After lunges, the team performs the second set of 24 synchronized dumbbell hang cleans, following the same standards as the first set.

5) Dumbbell Front Rack Lunges (6 x 10m):

The team then moves to front rack lunges, with each athlete holding a dumbbell on their shoulders in any position. Each 10-meter segment must be completed unbroken, and athletes can alternate after each segment.

6) Third Set of Synchro DB Hang Clean (24 reps):

After the front rack lunges, the team completes the third and final set of synchronized dumbbell hang cleans, again requiring synchronization at the top position.

7) Toes-to-Bar (30 reps):

The workout concludes with 30 toes-to-bar. Athletes can split the reps as needed, alternating strategically to minimize fatigue and maintain efficiency.

SCORING:

The result of the workout is the time taken to complete all parts. If the team fails to finish within the 15-minute time cap, their score will be 15 minutes plus 1 second for every unfinished rep.

This workout demands precise synchronization, strong teamwork, and strategic alternation during each section.

WOD 2

STRENGTH

TIME CAP: 6 MINUT

- Complex: Snatch + Overhead squat + Hang snatch
5 pokusů pro tým celkem

FLOW:

Tento workout má časový limit 6 minut a zaměřuje se na vzpěračskou techniku a sílu. Tým má za úkol dokončit snatch komplex (snatch, overhead squat, hang snatch). Každý tým má dohromady 5 pokusů, které si členové týmu mohou rozdělit libovolně (3+2, 4+1, apod.).

Práce probíhá tak, že každý pokus musí zahrnovat celý komplex. Snatch začíná z podlahy a končí v plně propnuté pozici nad hlavou. Následuje overhead squat, při kterém atlet drží činku nad hlavou a provede dřep až pod paralelu. Komplex se uzavírá hang snatchem, který musí začínat nad koleny a končit opět v plně propnuté pozici nad hlavou. Pokus o provedení komplexu začíná zvednutím činky od země (neplatí pro nakládání osy).

Tým má možnost takticky rozvrhnout, kolik pokusů absolvuje každý člen, a navyšovat váhu mezi pokusy podle potřeby. Pokud atlet neuspěje v daném pokusu, je tento pokus považován za ztracený a již nelze opakovat.

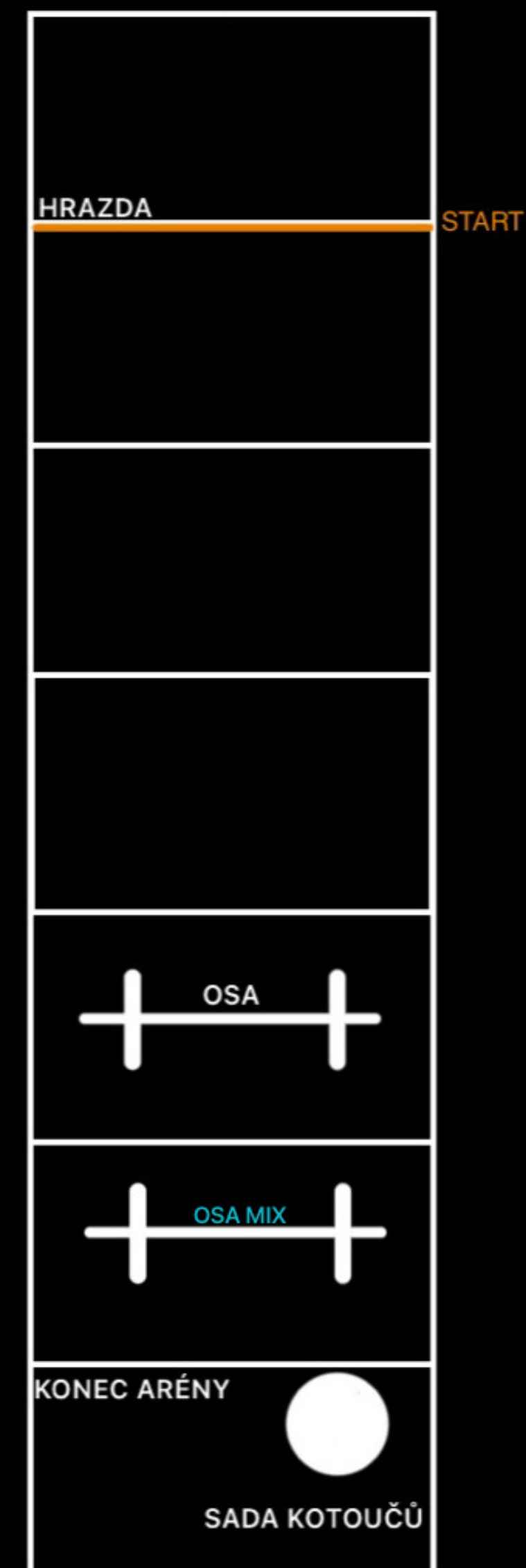
Výsledkem workoutu je součet nejvyšší úspěšné váhy každého atleta.

Pro uznání platného pokusu musí být osa opatřena uzávěry. Dále musí být osa naložena na obou stranách stejnými kotouči v zrcadlovém pořadí.

FLOW:

This workout has a time limit of 6 minutes and focuses on weightlifting technique and strength. The athletic team has to complete a complex consisting of one snatch, one overhead squat and one hang snatch. Each team has a total of 5 attempts, which team members can divide according to strategy. The work is done in such a way that each experiment has to cover the whole complex. Snatch starts from the floor and ends in a fully extended overhead position. This is followed by an overhead squat, in which the athlete holds the barbell overhead and performs a squat to below parallel. The complex concludes with a hang snatch, which must start above the knees and end again in a fully extended overhead position. Each attempt must be completed without interruption and with emphasis on correct technique. The team has the ability to tactically schedule how many attempts each member completes and increase the weight between attempts as needed. If an athlete fails a given attempt, that attempt is considered lost and cannot be repeated.

The result of the workout is the highest weight the team can successfully manage for the entire complex in a maximum of five attempts. This workout emphasizes precise technique, strength, team strategy, and efficient use of a limited number of attempts.



TIME CAP: 9 MINUT

- 6 round I go, You go (+hold)
- 9/7 Cal Ski // FR Hold (40/25kg)
- 35 Double under // FR Hold (40/25kg)
- 7 Hang clean and Jerk (40/25kg)



Průběh workoutu:

Workout probíhá ve formátu „I go, You hold“, kde jeden atlet pracuje a druhý drží činku ve front rack pozici (FR Hold). Začít pracovat na SKI se může až po tom, co atlet přemístí činku do pozice FR Hold. Atlet, který pracuje, musí dokončit celou sekvenci (SKI + švihadlo), poté pokračuje na hang clean and jerk. Hang clean and jerk atlet provádí s činkou kterou držel atlet v FR Holdu. Atleti tedy jedou vše s jednou osou. Tento proces se opakuje celkem 6 kol.

1) Začátek:

První atlet zahájí na Ski Erg, kde musí splnit 9/7 kalorií, zatímco druhý atlet drží činku ve front rack pozici. Činka musí zůstat v držení po celou dobu, kdy první atlet pracuje. Nedrží-li jeden z atletů činku, druhý nesmí pokračovat v jízdě na Ski Ergu.

WOD 3
HOLD & HUSTLE

2) Střídání:

Po dokončení Ski Erg atlet přechází na 35 Double under se švihadlem. Přeskoky musí být provedeny nepřerušeně. Pokud se série přeruší, atlet musí začít celou sérii znovu. Druhý atlet mezitím stále drží činku ve front rack pozici. Nedrží-li jeden z atletů činku, druhý nesmí pokračovat v plnění opakování na švihadle.

3) Hang Clean and Jerk (7 opakování):

Po dokončení přeskoků atlet přechází na 7 hang clean and jerk s činkou o váze (40/25kg) kterou druhý atlet držel. Tento pohyb začíná z hang pozice (nad koleny) a končí s činkou plně zvednutou nad hlavou v uzamčené pozici.

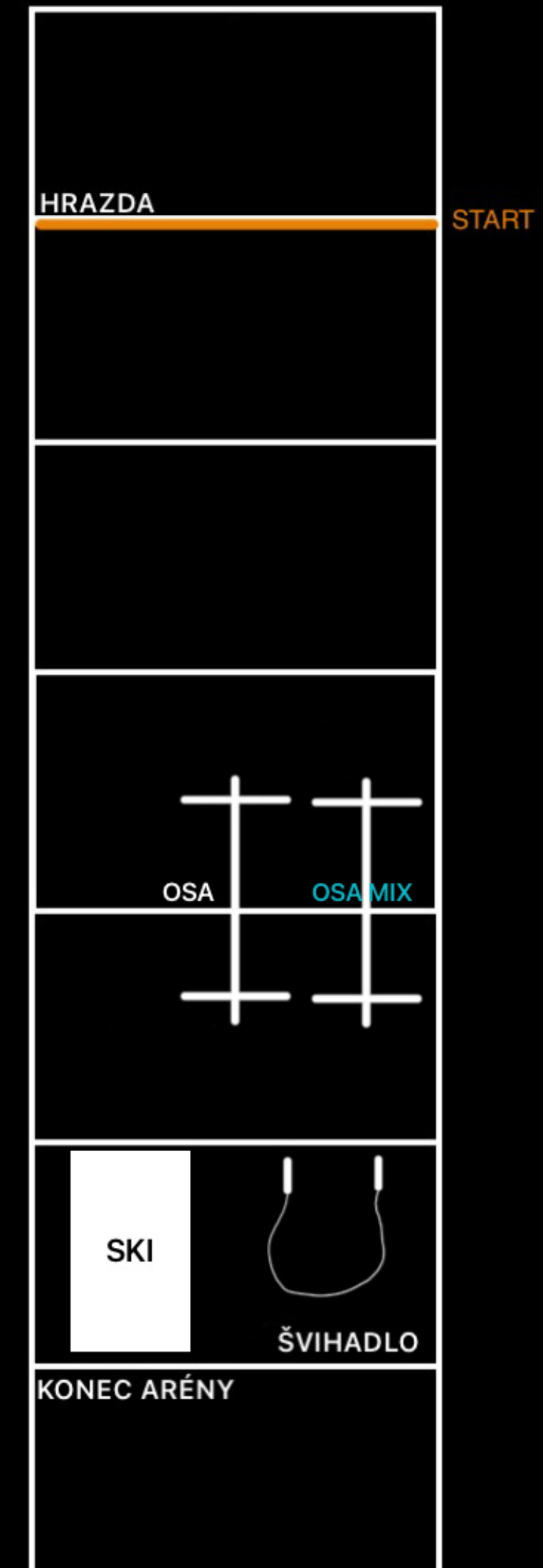
4) Rotace:

Jakmile první atlet dokončí celou sekvenci (Ski Erg, CSO a hang clean and jerk), role se otočí. Druhý atlet začne svou sekvenci, zatímco první atlet přebírá FR Hold.

5) Opakování cyklu:

Tento proces se opakuje, dokud oba atleti neabsolvují celkem všechna kola (6kol) (3 kola na každého atleta).

SKÓROVÁNÍ:



Výsledkem workoutu je čas potřebný k dokončení všech 6 kol. Pokud tým nestihne workout dokončit v časovém limitu 10 minut, výsledkem bude 10 minut + 1 sekunda za každé nedokončené opakování. Tento workout klade důraz na sílu, vytrvalost a koordinaci při přeskokích, s důležitým zaměřením na efektivní střídání a udržení FR Hold během celé doby práce druhého atleta.



Workout Flow:

The workout follows an „I go, You hold” format, where one athlete works while the other holds the barbell in the front rack position (FR Hold 50/35 kg). The working athlete must complete the entire sequence before switching roles. This process continues for a total of 6 rounds.

1) Start:

The first athlete begins on the Ski Erg, completing 9/7 calories, while the second athlete holds the barbell in the front rack position. The barbell must remain held the entire time the first athlete is working.

2) Switching:

After completing the Ski Erg, the working athlete moves on to 35 unbroken Cross Over Skips (CSO) with a jump rope. The skips must be performed without interruption; if the sequence breaks, the athlete must restart the set. Meanwhile, the second athlete continues holding the barbell in the front rack position.

3) Hang Clean and Jerk (9 reps):

After the skips, the working athlete transitions to 9 hang clean and jerks with a (40/25kg) barbell that the other athlete was holding. This movement starts from the hang position (above the knees) and finishes with the barbell fully locked out overhead. The second athlete continues holding the barbell in the front rack position during this part.

4) Rotation:

Once the first athlete completes the entire sequence (Ski Erg, CSO, and hang clean and jerk), the roles switch. The second athlete begins their sequence, while the first athlete takes over the FR Hold.

5) Repeating the Cycle:

This process is repeated until both athletes have completed a total of all rounds (6 rounds) (3 rounds per athlete).

SCORING:

The workout result is the time required to complete all 6 rounds. If the team fails to finish within the 10-minute time cap, the score will be 10 minutes plus 1 second for each unfinished rep.

This workout emphasizes strength, endurance, and coordination during the skips, with a key focus on efficient transitions and maintaining the FR Hold throughout the partner's work period.

WOD 4 -MAX EFFORT MAYHEM

TIME CAP: 9 MINUT

WOD 4

MAX EFFORT MAYHEM

Part A) AMRAP 5, I go, you go

- 4 Shuttle runs 8m
- 2 Devils Press 1x22.5/15kg

-rest 1 min-

Part B) AMRAP 3

Max Cal Echo



FLOW:

Průběh workoutu:

Část A (AMRAP 5 minut, I go, you go):

První atlet začne kolo, které zahrnuje:

- 4 shuttle runy (4x 8 m). Atlet musí oběma nohama překročit vyznačenou čáru.
- 2 devil press (1x22,5 kg, 1x15kg). Dole dotyk hrudníku, pohyb DB musí být plynulý (snatch)

Po dokončení kola se role otočí a druhý atlet pokračuje stejným způsobem.

Atleti se střídají po celou dobu 5 minut. Cílem je dokončit co nejvíce kol a opakování.

Pauza (1 minuta):

Po skončení první části mají atleti jednu minutu na odpočinek a přípravu na další část workoutu.

Část B (AMRAP 3 min):

Tým pracuje na sbírání co nejvíce kalorií na Echo Bike:

Echo Bike: Atleti se mohou libovolně střídat

SKÓROVÁNÍ:

Celkový počet kol a opakování dokončených v první části (AMRAP 5 min).

Součet kalorií na Echo Bike v druhé části (AMRAP 3 min).

Workout klade důraz na rychlé střídání a intenzitu v první části a na vytrvalost a techniku v druhé části.



FLOW:

Workout flow:

Part A (AMRAP 5 minutes, I go, you go):

The first athlete will begin a round that includes:

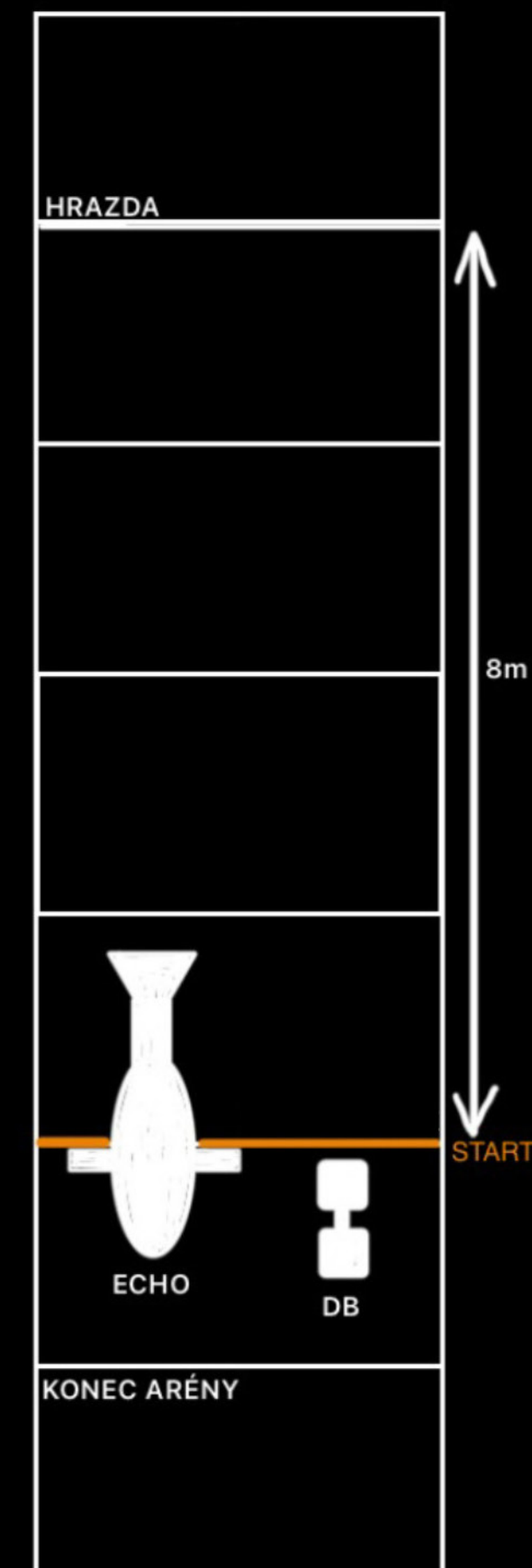
- 4 shuttle runs (8m round trip). The athlete must cross the marked line with both feet.
- 2 devil press (1x22.5 kg, 1x15kg). Down chest touch, DB movement must be smooth (snatch)

When the round is completed, the roll is reversed and the other athlete continues in the same manner.

Athletes alternate throughout the 5 minutes. The goal is to complete as many rounds and reps as possible.

Pause (1 minute):

After the first part, athletes have one minute to rest and prepare for the next part of the workout.



Part B (AMRAP 3 min):

The team works on collecting as many calories as possible on:
Echo Bike: Athletes are free to take turns.

SCORING:

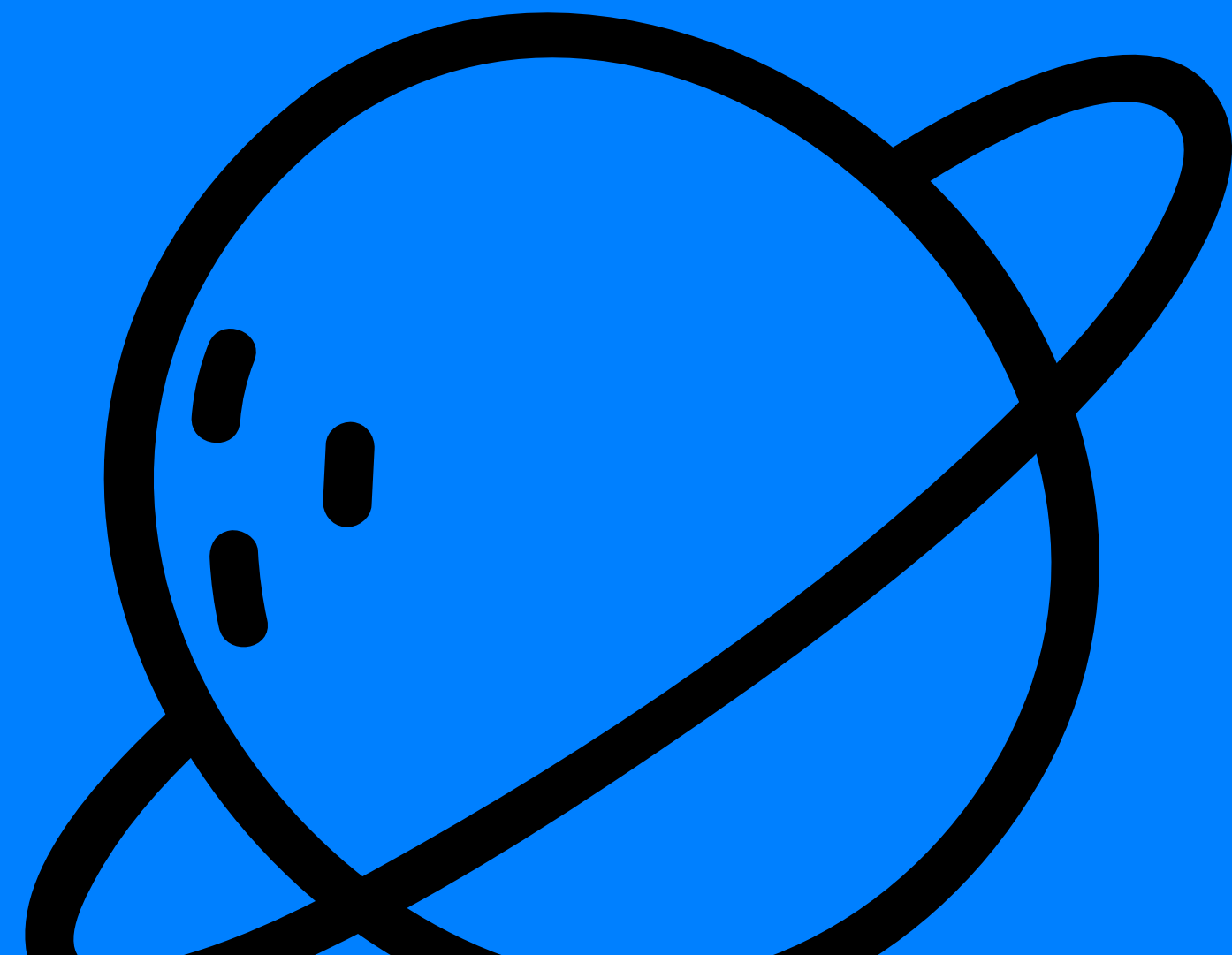
Total number of rounds and reps completed in the first section (AMRAP 5 min).

Sum of calories on Echo Bike in the second part (AMRAP 3 min).

The workout emphasizes fast alternation and intensity in the first part and endurance and technique in the second part.

KATEGORIE
ČTVEŘICE

QUARTO



TIME CAP: 15 MINUT

- M1+F1 pair completes full 2 rounds
 - 15 Synchro Overhead squat 40/30kg
 - 12/9 Cal Echo + 12/9 cal Ski (change machine on second round)
 - 9 Rope climbs
-
- M2+F2 pair completes full 2 rounds
 - 15 Synchro Overhead squat 40/30kg
 - 12/9 Cal Echo + 12/9 cal Ski (change machine on second round)
 - 9 Bar Muscle Ups

FLOW:

Průběh workoutu:

Workout je rozdělen na dvojice, přičemž M1+F1 dokončí své dva kompletní okruhy, než začne část pro M2+F2. Každá dvojice musí projít předepsanými pohyby, zachovat synchronizaci a dodržet všechny standardy pohybů.

WOD 1

HELL OF LUNGES AND BARS

Part 1 – M1+F1 (2 Rounds):

15 Synchro Overhead Squats (40/30 kg):

- Oba atleti stojí čelem k divákům, jeden za druhým. Atlet vepředu nevidí svého partnera za sebou.
- Synchronizace je vyžadována ve spodní pozici dřepu (oba musí být v plné hloubce) i v horní pozici (oba musí být zcela propnutí).

12/9 Kalorií na Echo Bike + 12/9 Kalorií na Ski Erg:

- V prvním kole jeden atlet začne na Echo Bike a druhý na Ski Erg.
- Ve druhém kole si atleti stroje vymění. Kalorie musí být dokončeny, než přejdou na další pohyb.

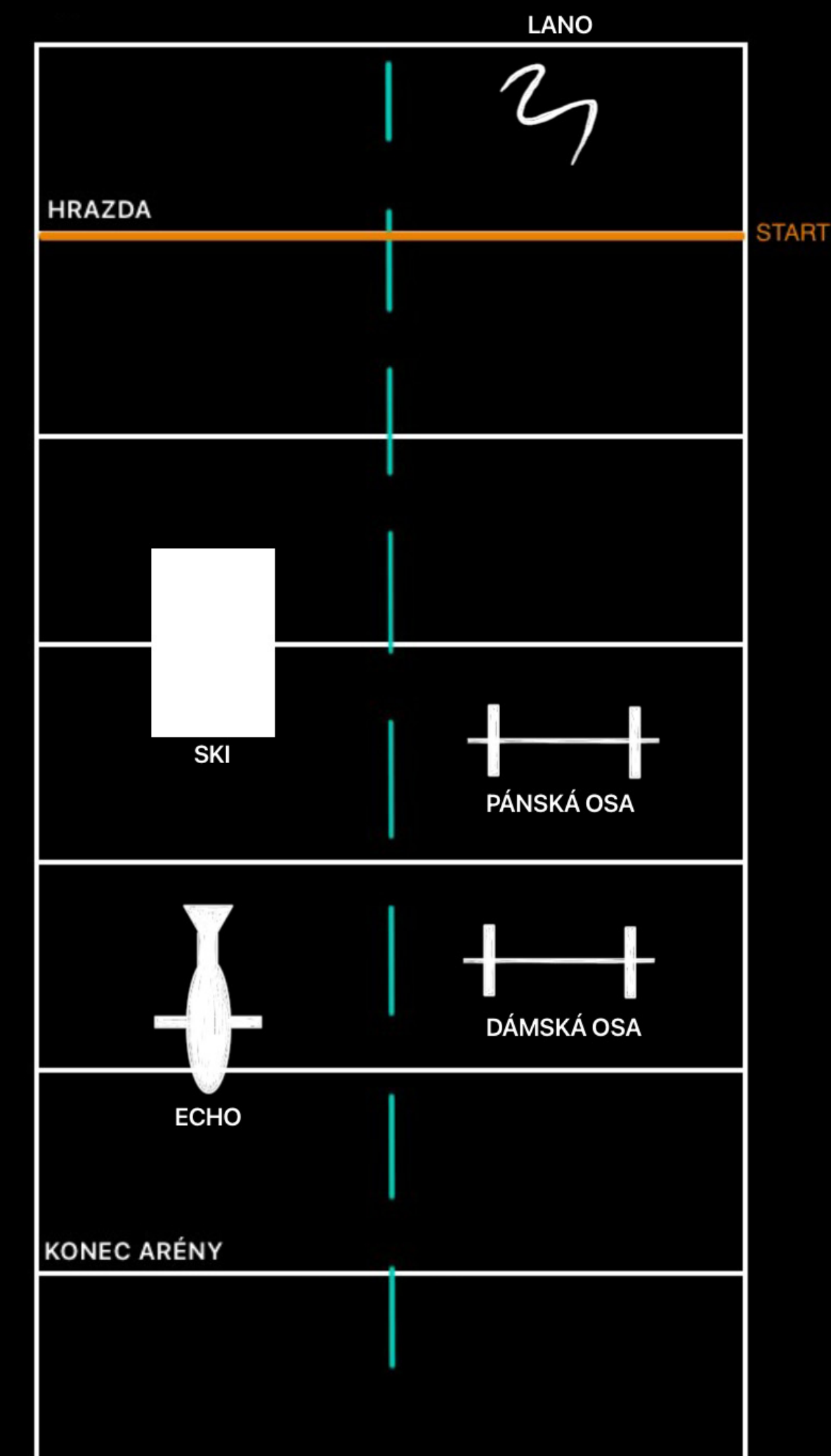
9 Rope Climbs:

- Atleti se střídají libovolně v plnění opakování, dokud nedosáhnou celkového počtu 9 rope climbs. Pracuje vždy pouze jeden atlet.
- Jakmile M1+F1 dokončí obě kola, pokračují M2+F2.

Part 2 – M2+F2 (2 Rounds):

15 Synchro Overhead Squats (40/30 kg):

- Stejný standard jako v části 1. Oba atleti jsou čelem k divákům a synchronizace je vyžadována ve spodní i horní pozici pohybu.



12/9 Kalorií na Echo Bike + 12/9 Kalorií na Ski Erg:

- Stejný formát jako v části 1, atleti si mezi koly vymění stroje.

9 Bar Muscle-Ups:

- Atleti se střídají libovolně v plnění opakování, dokud nedosáhnou celkového počtu 9 bar muscle-ups. Pracuje vždy pouze jeden atlet.

SKÓROVÁNÍ:

Výsledkem workoutu je celkový čas potřebný k dokončení obou částí všemi atlety. Pokud workout není dokončen v časovém limitu, skóre bude časový limit + 1 sekunda za každé nedokončené opakování. Tento workout testuje synchronizaci, efektivitu na strojích a technickou zdatnost v gymnastických a vzpěračských pohybech. Přesná týmová spolupráce a plynulé přechody mezi pohyby budou klíčem k úspěchu.



FLOW:

Workout Flow:

The workout is completed in pairs, with M1+F1 finishing their full two rounds before M2+F2 begin their part. Each pair must work through the designated movements, maintaining synchronization and meeting all movement standards.

Part 1 – M1+F1 (2 Rounds):

15 Synchro Overhead Squats (40/30 kg):

- Both athletes face the audience, standing one behind the other. The athlete in front can not see the athlete behind.
- Synchronization is required at the bottom of the squat (both athletes at full depth) and at the top (both fully extended).

12/9 Calories on Echo Bike + 12/9 Calories on Ski Erg:

- In the first round, one athlete starts on the Echo Bike while the other starts on the Ski Erg.
- In the second round, athletes switch machines. Calories must be completed before transitioning to the next movement.

9 Rope Climbs:

- The athletes alternate reps to complete a total of 9 rope climbs. Only one athlete works at a time.
- Once M1+F1 complete both rounds, M2+F2 take over.

Part 2 – M2+F2 (2 Rounds):

15 Synchro Overhead Squats (40/30 kg):

- Same standards as in Part 1. Both athletes face the audience and must synchronize at the bottom and top of the movement.

12/9 Calories on Echo Bike + 12/9 Calories on Ski Erg:

- Same format as in Part 1, with athletes alternating machines between rounds.

9 Bar Muscle-Ups:

- The athletes alternate reps to complete a total of 9 bar muscle-ups. Only one athlete works at a time.

SCORING:

The result of the workout is the total time taken for both pairs to complete their respective rounds. If the workout is not finished within the time cap, the score will be the time cap plus 1 second for each unfinished rep.

This workout tests synchronization, efficiency on machines, and technical proficiency in gymnastics and weightlifting. Precise teamwork and smooth transitions will be critical to success.

WOD 2

STRENGTH

TIME CAP: 9 MINUT

Part A)

5 min

Female 1+Man 1

Find max weight for: 2 Front squat + 2 Shoulder to overhead from the floor

Part B)

4 min

Female 2+Male 2

Find max weight for: Clean and jerk



FLOW:

Část A (5 minut):

Žena 1 a Muž 1 spolupracují na nalezení maximální váhy pro komplex skládající se ze 2 front squatů následovaných 2 shoulder-to-overhead z podlahy.

- Činka musí začínat na podlaze při každém pokusu.
- První pokus může být squat clean a bude tedy počítán jako 1. front squat.
- Front squaty musí být provedeny s plnou hloubkou (boky pod úrovní kolen) a zakončeny úplným propnutím boků a kolen nahoře.
- Shoulder-to-overhead může být proveden jako push press, push jerk nebo split jerk, ale činka musí skončit ve stabilní pozici nad hlavou s nohama v jedné linii.

- Atleti se mohou při pokusech libovolně střídat, jeden atlet zvedá, zatímco druhý odpočívá nebo upravuje váhu.
- Cílem je během 5 minut najít maximální úspěšně dokončený pokus každého atleta.

Část B (4 minuty):

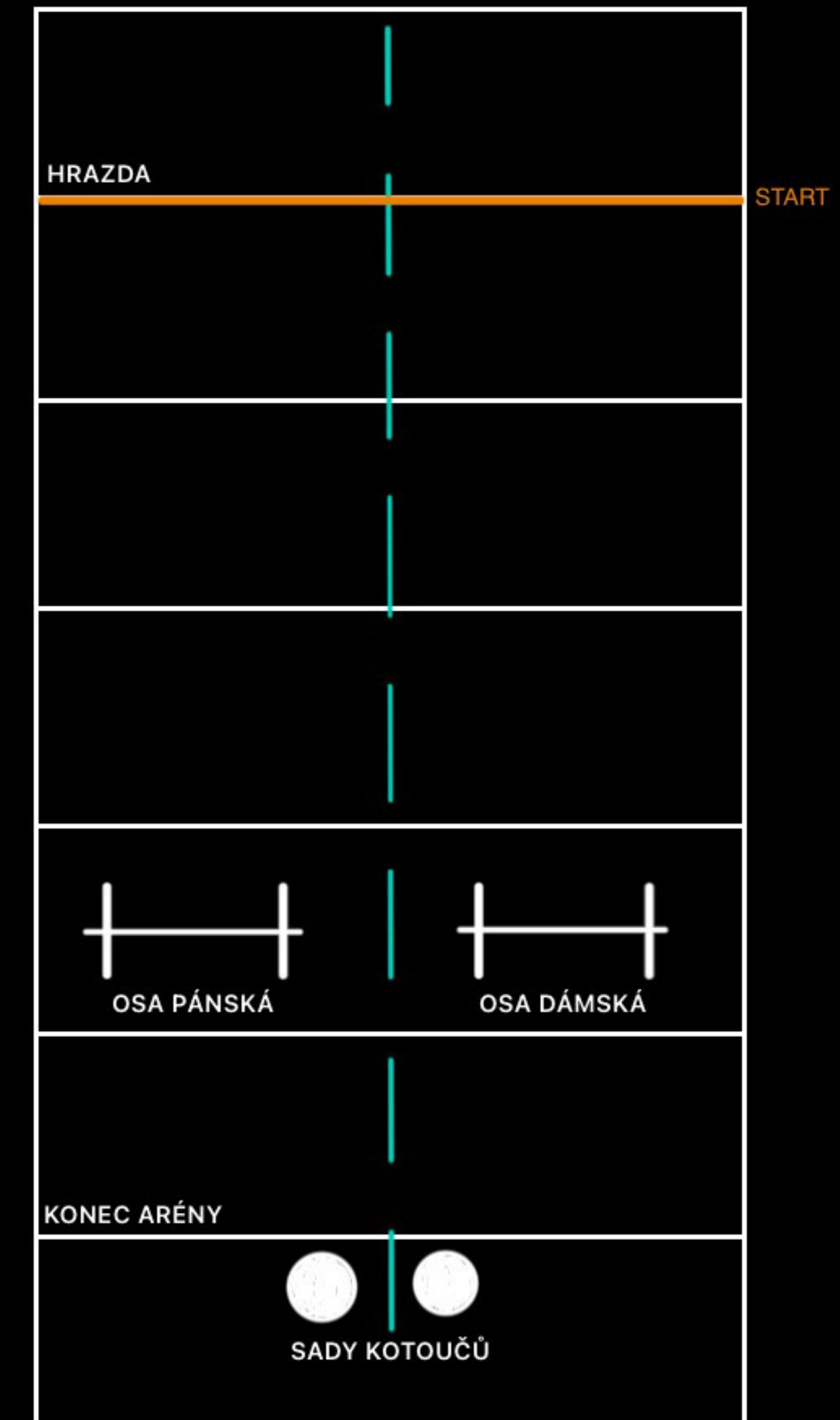
- Žena 2 a Muž 2 poté přebírají a snaží se najít svou maximální váhu pro clean and jerk.
- Činka musí také při každém pokusu začínat na podlaze.
- Atleti se střídají v pokusech a využívají zbývajíc čas na co nejvíce úspěšných zvednutí.
- Clean může být proveden jako power clean nebo squat clean, přičemž činka musí skončit v pozici front rack.
- Jerk může být proveden jako push jerk nebo split jerk, ale musí skončit s plně propnutou činkou nad hlavou a srovnanými nohami.
- Nejvyšší úspěšná váha každého atleta během 4 minut určuje výsledek této části.

SKÓROVÁNÍ:

Výsledným skóre je součet nejvyšších úspěšných pokusů všech čtyř atletů.

- Část A
- Část B

Tento workout klade důraz na sílu, technickou zdatnost a efektivní využití omezeného času k dosažení maximální váhy. Vyžaduje přesnou spolupráci při manipulaci s činkou a rychlé střídání mezi pokusy.



FLOW:

Workout Flow:

Part A (5 minutes):

Female 1 and Male 1 work together to find their maximum weight for the complex consisting of 2 front squats followed by 2 shoulder-to-overheads from the floor.

- The barbell starts on the floor for each attempt.
- The first attempt can be a squat clean and will count as a front squat.
- The front squats require full depth, with the hips below parallel at the bottom, and a full extension of the hips and knees at the top.
- The shoulder-to-overhead movement can be performed as a push press, push jerk, or split jerk, but the barbell must finish in a fully locked-out position overhead with the feet aligned.
- The athletes can alternate attempts as needed, with one athlete lifting while the other rests or adjusts the barbell.
- The goal is to establish the heaviest successful lift for each athlete within the 5-minute time frame.

Part B (4 minutes):

- Female 2 and Male 2 take over to find their maximum weight for the clean and jerk.
- The barbell must also start on the floor for each attempt.
- Athletes alternate attempts, using the remaining time to perform as many successful lifts as possible.
- The clean can be performed as a power clean or squat clean, with the barbell finishing in the front rack position.



- The jerk can be executed as a push jerk or split jerk, but it must end with the barbell fully locked out overhead and the feet aligned.
- The heaviest successful lift for each athlete within the 4-minute window determines the result for this part.

SCORING:

The final score is the combined heaviest successful lifts for all four athletes.

- Part A
- Part B

This workout emphasizes strength, technical proficiency, and efficient use of limited time to maximize weight lifted. It requires precise teamwork for barbell management and transitions between attempts.

TIME CAP: 14 MINUT

For time

2 rounds of

- 40 all 4 athletes DB Hang Snatch (nemusí alt) (2x 22,5/2x15kg)
- 40 all 4 athletes Box Jump overs boxy do kříže

-then-

- 2 rounds of // jakkoliv
- 20 S2 Toes To bars
- 20 S2 Pull ups

FLOW:

Průběh workoutu:

První část – 2 kola:

Workout začíná dvěma koly, ve kterých všichni čtyři atleti pracují společně na 40 DB Hang Snatch s jednoručkami (22,5 kg pro muže a 15 kg pro ženy). Pohyb nemusí být střídavý (alternating), ale synchronizace je klíčová – atleti se musí setkat v horní pozici (plně propnuté nad hlavou).

- Po dokončení hang snatch následuje 40 Box Jump Overs. Boxy jsou uspořádány do tvaru kříže, každý

WOD 3
HOLD & HUSTLE

atlet před začátkem box jumpů musí k jednomu boxu. Skákání probíhá proti směru hodinových ručiček, přičemž synchronizace je povinná při výskoku na boxu, zde se atleti musí potkat.

- Tato sekvence se opakuje celkem 2 kola, přičemž je nezbytné, aby tým udržel přesnou synchronizaci během všech pohybů.

Druhá část – 2 kola:

Po dokončení první části workoutu přechází tým na další dvě kola, která mohou být rozdělena libovolně mezi všechny čtyři atleti.

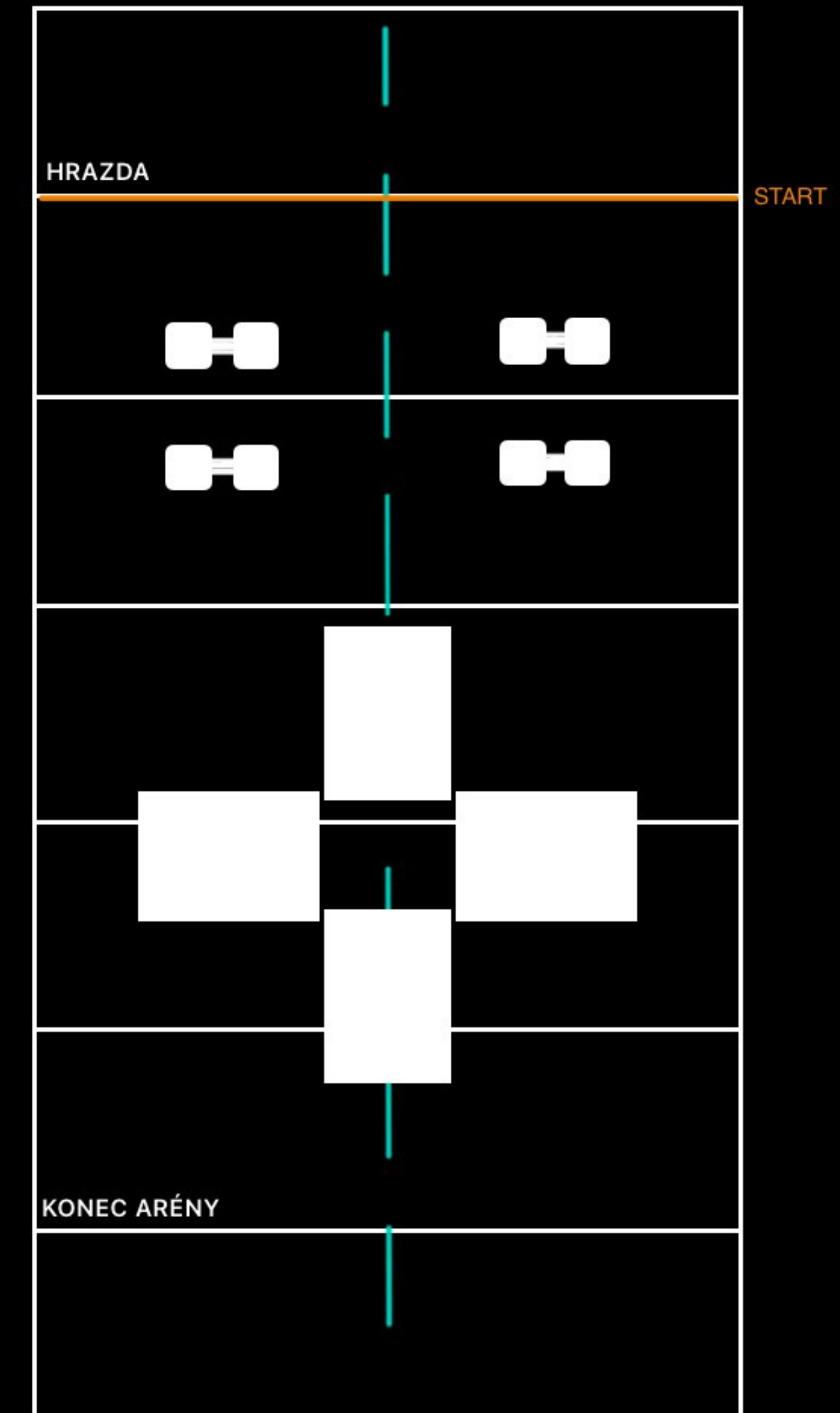
Každé kolo zahrnuje:

- 20 Toes-to-Bar (S2): Atleti si mohou práci rozdělit podle potřeby. Pohyb začíná ve visu a končí dotykem špiček na hrazdu.
- 20 Pull-Ups (S2): Opět si atleti mohou opakování rozdělit. Pohyb musí končit bradou nad hrazdou a začínat plným propnutím rukou ve visu.

SKÓROVÁNÍ:

Výsledkem workoutu je čas potřebný k dokončení všech čtyř kol. Pokud tým nestihne workout dokončit v časovém limitu 14 minut, jejich skóre bude 14 minut + 1 sekunda za každé nedokončené opakování.

Tento workout klade důraz na týmovou synchronizaci, přesnost pohybů a strategii, zejména při dělení opakování v druhé části. Důležité je zachovat efektivní tempo bez narušení synchronizace v první části.



FLOW:

Workout Flow:

Part 1 – 2 Rounds:

- The workout begins with two rounds where all four athletes work together on 40 DB Hang Snatch using a dumbbell (22.5 kg for men and 15 kg for women). The movement does not need to be alternating, but synchronization is key – athletes must meet with the dumbbells at the top position (fully extended overhead).
- After completing the hang snatches, the team moves on to 40 Box Jump Overs. The boxes are arranged in a cross shape, each athlete must go to one box before the start of the box jumps. Jumping is counterclockwise, while synchronization is mandatory when jumping on the box, here the athletes must meet.
- This sequence is repeated for 2 rounds, with precise synchronization required for all movements.

Part 2 – 2 Rounds:

After completing the first part, the team moves on to two more rounds, which can be divided among all four athletes as they choose.

Each round includes:

- 20 Toes-to-Bar (S2): Athletes can divide the work as needed. The movement starts from a hang position and ends with the toes touching the bar.
- 20 Pull-Ups (S2): Again, the reps can be split as needed. The movement must end with the chin above the bar and start with full arm extension in the hang.

SCORING:

The result of the workout is the time taken to complete all four rounds. If the team fails to finish within the 14-minute time cap, the score will be 14 minutes plus 1 second for each unfinished repetition.

This workout emphasizes team synchronization, precise movement execution, and strategy, particularly when dividing repetitions in the second part. Maintaining an effective pace without breaking synchronization in the first part is crucial.

TIME CAP: 9 MINUT

Part A) AMRAP 5, I go, you go

- 4 S2 Shuttle runs 8m
- 2 S2 DB Thrusters 1x22.5/15kg Left arm
- 2 S2 DB Thrusters 1x22.5/15kg Right arm

-rest 1 min-

part B) AMRAP 3

- Max Cal Echo
- Max Cal Ski
- Max Meters Handstand walk (2m UB)

FLOW:

Průběh workoutu:

Část A – AMRAP 5 minut (I go, you go):

Workout začíná pětiminutovým AMRAPem, ve kterém se atleti střídají ve dvojicích. Každá dvojice střídavě provádí jedno celé kolo:

- 4 Shuttle Runs (4x8 m): Každá dvojice běží 4x 8 metrů. Atleti musí oběma nohama překročit vyznačenou čáru.

WOD 4
MAX EFFORT MAYHEM

- 2 DB Thrusters Left arm (1x22,5/15 kg): Po shuttle run přechází dvojice na jednoručkové thrusters. Každý atlet v dvojici provede 2 opakování, přičemž pohyb začíná dřepem a končí činkou plně propnutou nad hlavou. Atleti se musí synchronizovat v dolní i horní pozici.
- 2 DB Thrusters Right arm (1x22,5/15 kg): Každý atlet v dvojici provede 2 opakování, přičemž pohyb začíná dřepem a končí činkou plně propnutou nad hlavou. Atleti se musí synchronizovat v dolní i horní pozici.

Dvojice se střídají ve formátu „I go, you go“ po celou dobu 5 minut, přičemž cílem je dokončit co nejvíce kol a opakování.

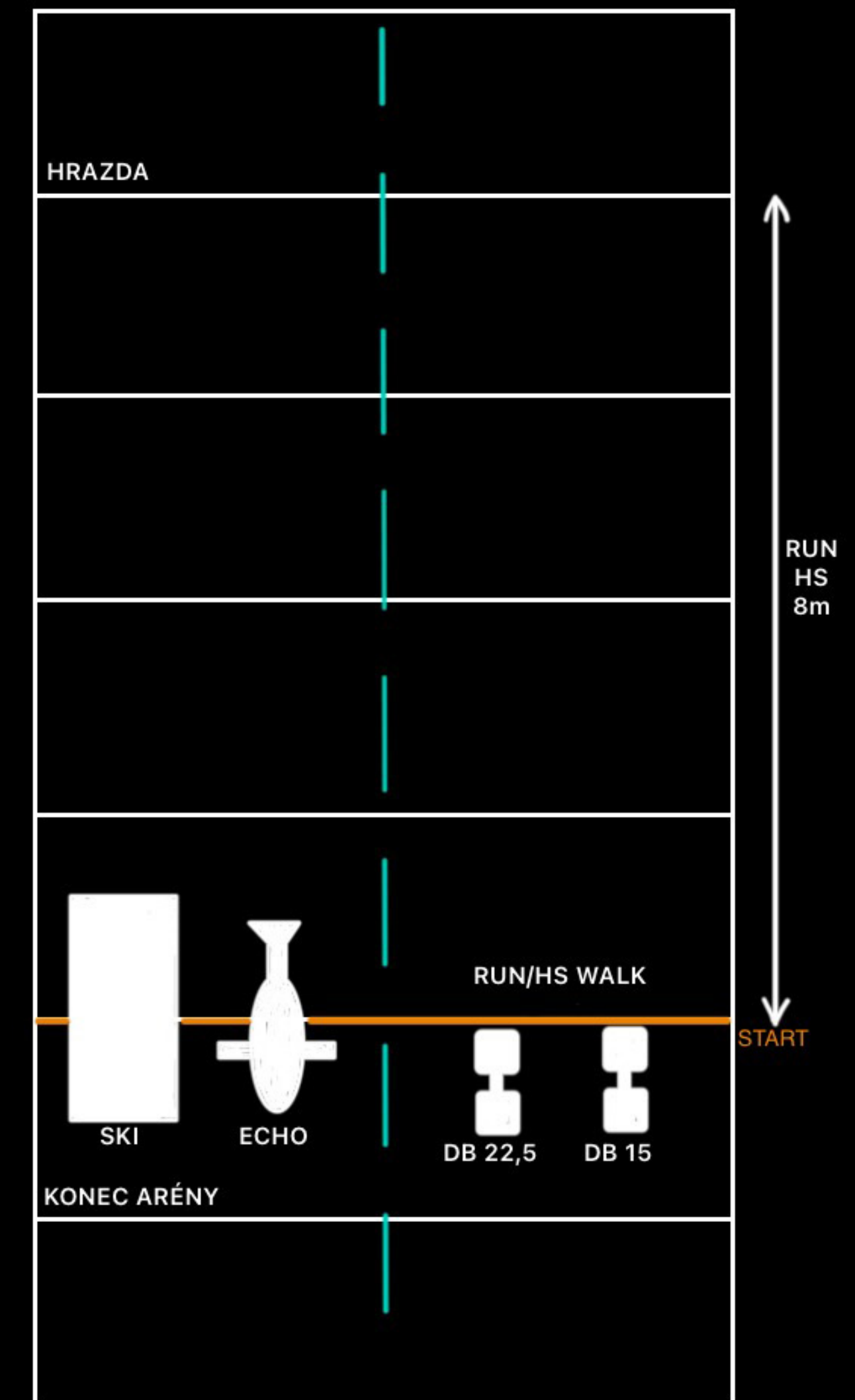
Odpočinek – 1 minuta:

Po skončení první části mají atleti jednu minutu na odpočinek a přípravu na druhou část workoutu.

Část B – AMRAP 3 minut:

Workout pokračuje tříminutovým AMRAPem, kde čtyři atleti společně pracují na:

- Max Cal Echo Bike: Tým sbírá co nejvíce kalorií na Echo Bike, přičemž atleti se mohou libovolně střídát, aby udrželi vysokou intenzitu.
- Max Cal Ski Erg: Stejně jako na Echo Bike tým střídá atlety, aby nasbíral co nejvíce kalorií na Ski Erg.
- Max Metres Handstand Walk: Atleti střídavě absolvují úseky handstand walk, přičemž každý úsek 2 metry musí být dokončen nepřerušeně (unbroken), aby se započítával.



SKÓROVÁNÍ:

Workout má dvě samostatné skóre:

- Celkový počet kol a opakování dokončených v první části (AMRAP 5 minut).
- Maximální počet kalorií na Echo Bike
- Maximální počet kalorií na Ski Erg
- Maximální počet metrů Handstand Walk (AMRAP 3 minut).
- Tento workout testuje rychlé střídání, týmovou spolupráci a všestrannost atletů, přičemž kombinuje vytrvalost, sílu a koordinaci.



FLOW:

Part A – AMRAP 5 minutes (I go, you go):

The workout begins with a 5-minute AMRAP, during which athletes alternate in pairs. Each pair takes turns completing a full round:

- 4 Shuttle Runs (8 m): Each athlete in the pair completes 4 shuttle runs over a distance of 8 meters. Athletes must cross the designated line with both feet.
- 2 DB Thrusters Left arm (1x22.5/15 kg): After the shuttle runs, the pair transitions to single-dumbbell thrusters. Each athlete in the pair performs 2 repetitions, starting from a squat and finishing with the dumbbell fully locked out overhead. Athletes must synchronize in both the bottom squat position and the top lockout position.
- 2 DB Thrusters Right arm (1x22,5/15 kg):

Each athlete in pairs performs 2 reps, starting with a squat and ending with the barbell fully extended

overhead. Athletes must synchronize in both the bottom and top positions.

Pairs alternate in an „I go, you go“ format throughout the 5 minutes, aiming to complete as many rounds and repetitions as possible.

Rest – 1 minute:

After completing the first part, athletes have one minute to rest and prepare for the second part of the workout.

Part B – AMRAP 3 minutes:

The workout continues with a 3-minute AMRAP, where all four athletes work together on the following:

- Max Cal Echo Bike: The team accumulates as many calories as possible on the Echo Bike, with athletes alternating freely to maintain high intensity.
- Max Cal Ski Erg: Similar to the Echo Bike, the team rotates athletes to collect as many calories as possible on the Ski Erg.
- Max Metres Handstand Walk: Athletes take turns completing handstand walk segments, with each segment being 2 meters must be unbroken. Only unbroken segments count toward the score.

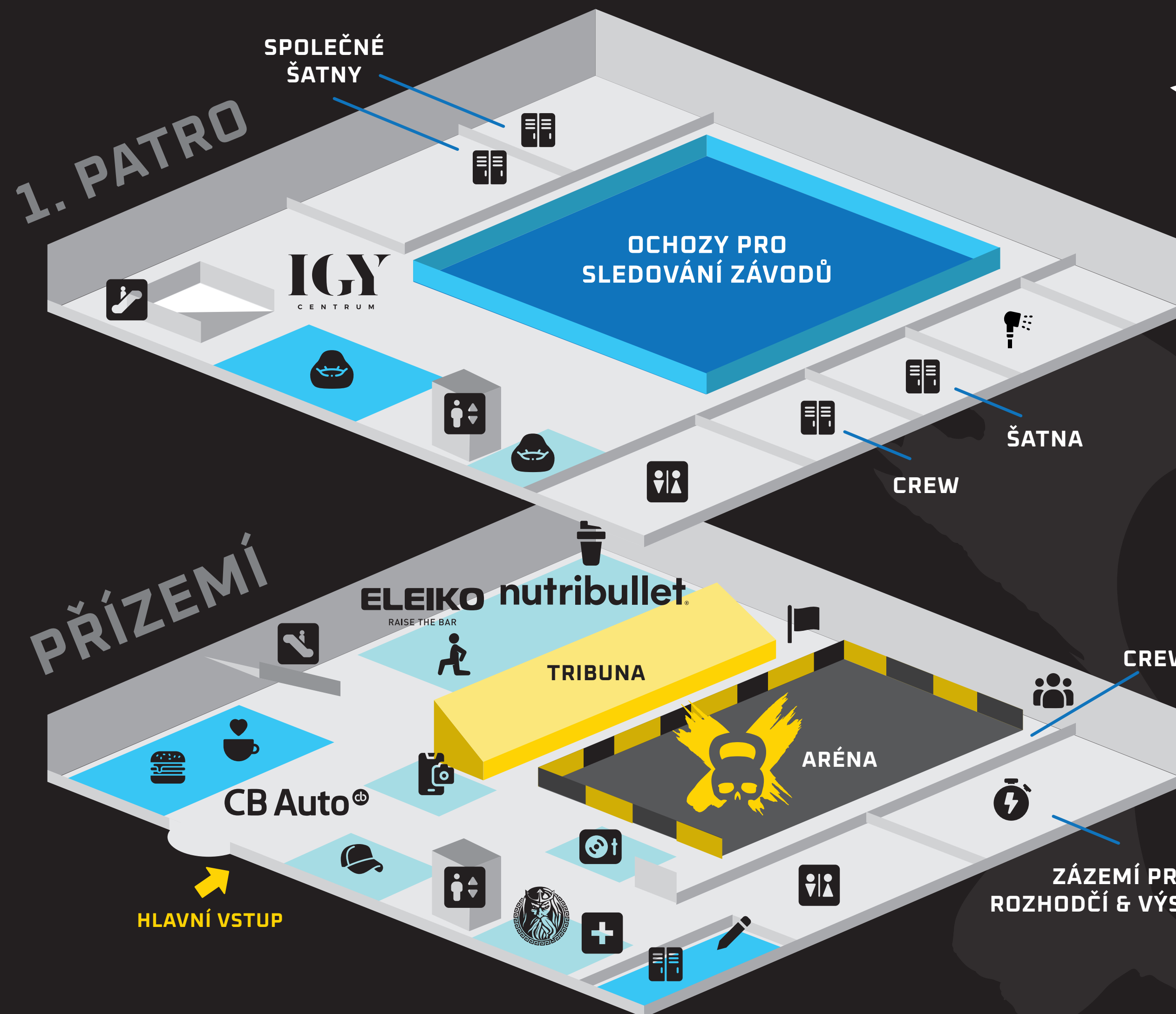
SCORING:

The workout has two separate scores:

- The total number of rounds and repetitions completed in the first part (AMRAP 5 minutes).
- Maximum calories on the Echo Bike in the second part (AMRAP 3 minutes).
- Maximum calories on the Ski Erg in the second part (AMRAP 3 minutes).
- Maximum meters completed in the handstand walk in the second part (AMRAP 3 minutes).
- This workout challenges quick transitions, teamwork, and the versatility of the athletes, testing endurance, strength, and coordination.

04 AREAL →

PAVILON



- SEŘADIŠTĚ
- BAR, NÁPOJE, KAFÁRO
- MERCH
- OBČERSTVENÍ
- ŠATNA
- REGISTRACE
- WARM-UP
- CREW
- JUDGES
- CHILL ZÓNA
- DJ'S
- SPRCHY

- FOTOKOUTEK
- TOALETY
- SCHODY
- VÝTAH
- ZDRAVOTNÍK
- POSEIDON TUB
VANA SE STUDENOU VODOU
- nutribullet
PRO ZÁVODNÍKY:
PROTEINY, NAKOPÁVAČI
OVOCE, PITNÝ REŽIM

05 STANDARDS ✓

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.

Each repetition begins with fully extended arms and feet off the ground. Kipping Muscle Up is allowed, unlike a strict muscle-up or a kip. No part of the foot may rise above the level of the bar during the exercise. In the top position, the arms are fully extended above the bar, and the shoulders are above or in front of the bar axis. No part of the arm except the palms may touch the bar. Gloves, hand grips, or other hand protection aids are allowed. It is not permitted to modify the bar in any way (other than applying chalk). Competition gymnastics grips are not allowed.

The athlete must perform both exercises in succession without leaving the valid bar hang position. If the athlete receives a „no-rep“ in any exercise, they may correct it - without dropping from the bar - and thus complete the complex.

Sandbag Clean to Shoulder

Pohyb začíná s pytlem na zemi, který musí být nehybný. Atlet uchopí pytel a zvedne jej kontrolovaným pohybem k jednomu z ramen, přičemž pytel se nesmí dotknout hlavy nebo krku. Pytel musí být stabilně položen na rameni, a ruka na stejné straně nesmí pytel držet. Atlet musí plně propnout nohy, boky a trup, aby ukázal kontrolu v horní pozici. Každé opakování začíná z podlahy. Opakování je neplatné, pokud pytel nedosáhne na rameno a druhá ruka pytel drží nebo atlet nezaujme plně propnutou pozici. Technika zdvihu je libovolná, pokud jsou splněny všechny standardy, a střídání ramen není povinné, pokud není v workoutu uvedeno jinak.

The movement starts with the sandbag resting motionless on the ground. The athlete must pick up the sandbag in a controlled manner and lift it to one shoulder, ensuring it does not touch the head or neck during the transition. The sandbag must rest securely on the shoulder, and the hand on the same side must not support the sandbag. The athlete must fully extend the hips, knees, and torso to demonstrate control at the top position. Each repetition begins with the sandbag on the ground. The repetition is invalid if the bag does not reach the shoulder and the other hand is holding the bag or the athlete does not assume a fully extended position. The lifting technique is optional as long as all standards are met, and switching shoulders is not required unless specified in the workout.

D-DB Overhead Lunges

Pohyb začíná s jednoručkou v každé ruce nad hlavou. Atlet musí vykročit vpřed nebo vzad do výpadové pozice tak, aby se zadní koleno dotklo země, přičemž jednoručky musí zůstat nad hlavou. Atlet musí dosáhnout plného propnutí boků a kolen na konci každého kroku, než pokračuje dalším krokem. Obě

chodidla musí být zarovnaná a stabilní při dokončení každého výpadu. Atlet musí mít pohyb pod kontrolou po celou dobu, přičemž jakékoli snížení činek pod úroveň nad hlavou znamená neplatné opakování. Jednoručky se nesmí dotýkat v pozici nad hlavou. Každý úsek (např. 10 metrů) musí být dokončen bez přerušení, přičemž přestávky jsou povoleny pouze mezi jednotlivými úseky. Pokud atlet přeruší výpad uprostřed úseku, musí daný úsek začít znovu od začátku.

Pro všechny varianty výpadů (Overhead, Front rack, suitcase hold/carry) platí, že musí být vždy dokončen úsek o vzdálenosti 2m v kuse.

The movement begins with the athlete holding a dumbbell in each hand fully locked out overhead, with arms extended and aligned with the ears. The athlete must step forward or backward into a lunge position, ensuring the back knee lightly touches the ground while maintaining the dumbbells overhead. The athlete must achieve full extension of the hips and knees at the top of each step before continuing to the next. Both feet must be in line and stationary at the completion of each lunge. The athlete must remain in control throughout the movement, and any lowering of the dumbbells below the overhead position results in a no-rep. Each segment (e.g., 10 meters) must be completed unbroken, with rest only permitted between segments. If the athlete breaks mid-segment, they must restart that segment from the beginning.

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.

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.

Complex – Snatch + Overhead Squat + Hang Snatch

Komplex začíná s činkou na zemi. Atlet musí provést snatch (muscle, power, squat, split), při kterém zvedne činku v jednom plynulém pohybu nad hlavu do plně propnuté pozice, s boky, koleny a pažemi zcela propnutými. Z této pozice atlet přechází do overhead squatu, přičemž se musí dostat do pozice, kde kyčle klesnou pod úroveň kolen, a poté se vrátit zpět do plně propnuté pozice. Nakonec atlet provede hang snatch, který začíná s činkou nad úrovní kolen, a dokončí pohyb zvednutím činky nad hlavu do plně propnuté pozice. Všechny tři pohyby musí být dokončeny bez puštění činky na zem. Pokud atlet činku upustí nebo nesplní standard některého pohybu, musí nesplněný cvik opakovat znovu.

The complex begins with the barbell on the ground. The athlete must perform a snatch, lifting the barbell overhead in one continuous motion to full lockout with hips, knees, and arms fully extended. From this position, the athlete moves into an overhead squat, lowering until the hip crease is below the top of the

knees and then returning to a fully extended position. Finally, the athlete performs a hang snatch, starting with the barbell lifted above the knees, and completing the movement by lifting it overhead to full lockout. All three movements must be completed without dropping the barbell, and any pauses or resets must occur with the barbell under control. If the barbell is dropped or any movement standard is not met, the entire complex must be restarted.

Front Rack Hold

Front rack hold začíná zvednutím činky do front rack pozice, kde musí činka spočívat na ramenou a lokty musí být před činkou. Atlet musí udržovat zcela vzpřímenou pozici s propnutými boky a koleny. Atlet musí během držení zůstat nehybný, pokud není v workoutu uvedeno jinak. Držení končí, když atlet činku spustí nebo podle pokynů ve workoutu.

The front rack hold begins by lifting the dumbbell into a front rack position, where the dumbbell must rest on the shoulders and the elbows must be in front of the dumbbell. The athlete must maintain a fully upright position with hips and knees extended. The athlete must remain motionless during the hold unless otherwise specified in the workout. The hold ends when the athlete lowers the barbell or as instructed in the workout.

Complex Hang Clean and Jerk

Pohyb začíná s činkou v hang pozici, tedy drženou nad koleny. Atlet musí provést clean, při kterém dostane činku do front rack pozice na ramena v jednom plynulém pohybu, přičemž lokty musí být před činkou a

boky i kolena plně propnuté. Z front rack pozice atlet přechází do jerku, při kterém zvedne činku nad hlavu do plně uzamčené pozice s pažemi propnutými a zarovnanými s ušima, a boky, koleny i chodidly v jedné linii. Jerk může být proveden jako push jerk nebo split jerk, ale činka musí být na konci pod kontrolou, než je spuštěna zpět. Jakékoli opětovné podřepnutí nebo tlakování během jerku není povoleno. Pro další opakování musí být činka spuštěna kontrolovaně zpět do hang pozice. Pokud činka spadne nebo nejsou splněny standardy pohybu, opakování je neplatné.

The movement begins with the barbell in the hang position, where it is held above the knees. The athlete must perform a clean, bringing the barbell to the front rack position on the shoulders in one fluid motion, with the elbows in front of the bar and the hips and knees fully extended. From the front rack position, the athlete transitions into the jerk, driving the barbell overhead to a fully locked-out position with the arms extended and aligned with the ears, and the hips, knees, and feet fully aligned. The jerk can be performed as a push jerk or split jerk, but the barbell must be under control at the top before being lowered. Any re-dipping or pressing out during the jerk is not allowed, and the barbell must return to the hang position in a controlled manner for subsequent reps. If the barbell is dropped or any movement standard is not met, the repetition is invalid.

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.

It is a run between two set points (from 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 over the line at the same time, or wait here.

Touching the floor with the hands is not required.

Devil Press

Pohyb začíná s jednoručkami položenými na zemi. Atlet musí provést burpee, přičemž hrudník a stehna se musí dotknout země, přičemž drží madla jednoruček, popřípadě jedné jednoručky (dle daného workoutu). Z dolní pozice se atlet zvedá a v jednom plynulém pohybu dostává jednoručky nad hlavu (Clean and jerk není povolen). Jednoručky musí skončit plně propnuté nad hlavou, s pažemi zarovnanými s ušima a boky, koleny a chodidly v jedné linii ve stabilní pozici. Pohyb může být proveden jako obloukový švih nebo snatch, ale musí být plynulý, bez zastavení v pozici na ramenou. Pokud jednoručky nejsou pod kontrolou nad hlavou nebo nejsou splněny standardy pohybu, opakování je neplatné. Jednoručky musí být kontrolovaně spuštěny zpět na zem, aby mohl začít další opakování.

The movement begins with the dumbbells on the ground. The athlete must perform a burpee, ensuring their chest and thighs touch the ground while holding onto or alongside the dumbbells. From the bottom position, the athlete must rise, bringing the dumbbells overhead in one fluid motion. The dumbbells must finish fully locked out overhead, with arms extended and aligned with the ears, and the hips, knees, and feet fully extended in a stable position. A swing or snatch-like motion is allowed, but the movement must be continuous without pausing at the shoulders. If the dumbbells are not controlled overhead or if any movement standards are not met, the repetition is invalid. The dumbbells must return to the ground under control to begin the next repetition.

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 rukami 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.

Each category has a separately determined number of meters, which is prescribed to be performed unbroken. For a valid repetition to count, 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 section.

Rope Climb

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

Each repetition begins with both feet touching the ground. The athlete may begin the repetition with a jump rope. Any climbing technique is allowed (by workout). The repetition is valid when one hand touches the set point (marker/structure). The athlete can get down in any way.

Pull-Ups

Pohyb začíná, když atlet visí na hrazdě s pažemi plně propnutými a nohama mimo zem. Atlet se musí přitáhnout tak, aby jeho brada jasně překonala horizontální rovinu hrazdy. Je povolena jakákoliv technika – striktní, kipping nebo butterfly, pokud jsou splněny všechny požadované standardy. Opakování je platné, když se atlet vrátí do výchozí pozice s plně propnutými pažemi. Pokud atlet nedosáhne plného propnutí v dolní pozici nebo se brada nedostane nad hrazdu v horní pozici, opakování je neplatné. Atlet musí mít pohyb pod kontrolou po celou dobu, přičemž jakýkoliv nadměrný švih nebo nedodržení standardů znamená neplatné opakování.

The movement begins with the athlete hanging from the pull-up bar with arms fully extended and feet off the ground. The athlete must pull themselves up until their chin clearly passes above the horizontal plane of the bar. Any kipping, butterfly, or strict technique is allowed, as long as the movement meets the required standards. The repetition is complete once the athlete returns to the starting position with arms fully extended. Failure to achieve full extension at the bottom or to get the chin above the bar at the top will result in a no-rep. The athlete must remain in control throughout the movement, and any swinging that compromises control or fails to meet the standards invalidates the repetition.



VÝSTAVIŠTĚ
ČESKÉ BUDĚJOVICE



Slobodník
Partners s.r.o.
ADVOKÁTNÍ KANCELÁŘ

PRO!
BRANDS®

filbec®
_____ 100% voda

nutribullet®

CB Auto®^{cb}

IGY
CENTRUM

 **ProTeren**

WINTER
classic



STANDARDS

SPONZORŮ