

BIG
SUMMER
GAMES

RULEBOOK

CZ - TEAM, INDIVIDUALS

RULEBOOK



RULEBOOK	1
VYHRAZENÁ PRÁVA	7
WORKOUT 1	9
WORKOUT 2	16
WORKOUT 3	24
WORKOUT 4	31
WORKOUT 5	39
WORKOUT 6	46
WORKOUT 7	54
TEEN	61
STANDARDY	66

BRIEFING

Atleti a týmy budou informováni o workoutech prostřednictvím briefingu přes oficiální účty na sociálních sítích a distribucí tohoto 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.

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 soutěžích 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 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.

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 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 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.

VYHRAZENÍ PRÁVA



© 2025 BCROSS CHALLENGE. Všechna práva vyhrazena.

Jakákoliv část tohoto dokumentu nesmí být užitá (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.

1. WOD

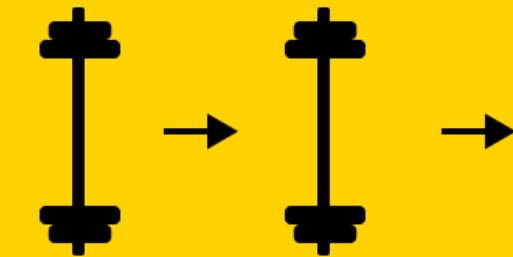
CLEAN LADDER, IGY CENTRUM

WOD
1

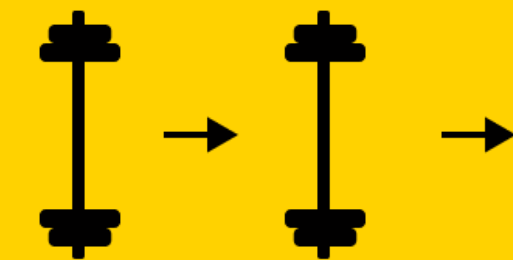
INDIVIDUALS
+TEAMS



B →



A →



START

KLEC

DIVÁCI



BIG
SUMMER
GAMES

STANDARDS

WORKOUT 1. FRIDAY

1 ELITE / MASTERS ELITE MEN / ADVANCED

FOR MAX LOAD:

1 Clean every 50 seconds, 10s move

MEN: 90 – 100 – 110 – 115 – 120 – 125 – 130 – 135 – 140 – 145 – 147,5 – 150 kg

WOMEN: 60 - 65 - 70 - 72,5 - 75 - 77.5 - 80 - 82,5 - 85 - 87,5 - 90 - 92,5 kg



Tiebreak: Time of the last successfully lifted weight

SCORE ▪ 1.A - váha + 1.B - čas,

- *Clean = Any variation (power, squat, split). Full control in front rack position required.
- Each athlete has 50 seconds to complete one successful lift + 10 seconds to transition to the next station.

FLOW

Tento workout je formou „ladder“ s časem 1 min na každý pokus. Atlet začíná na prvním stanovišti a má 50 sekund na úspěšné zvednutí činky. Pokud zvedne, má 10 vteřin na přesun k dalšímu stanovišti.

Jakmile se atletovi nepodaří zvednout činku v časovém limitu, setrvá na stanovišti, dokud nevyprší čas. Poté pokračuje na tzv. **“TIEBREAK”**, kde v následujícím a zároveň posledním časovém okně se pokouší o co nejrychlejších 5 opakování s danou váhou.

Váha se upravuje podle posledního zapsaného opakování v ladderu. Výsledkem je nejvyšší úspěšně zvednutá váha, pokud atlet dokončil ladder.

Pokud atlet nedokončil celý ladder, pokračuje na “tiebreak”. Atletovi se zapisuje poslední zvednutá váha + čas pěti opakování. Na “tiebreak” pokračuje i atlet, který dokončí všechny váhy.



TIEBREAK MEN:

1.–3. činka: 5 opakování 80 kg

4.–6. činka: 5 opakování 90 kg

7.–9. činka: 5 opakování 100 kg

10.–12. činka: 5 opakování 110 kg

WOMEN:

1.–3. činka: 5 opakování 52,5 kg

4.–6. činka: 5 opakování 60 kg

7.–9. činka: 5 opakování 65 kg

10.–12. činka: 5 opakování 70 kg

* Tiebreak se jede na čas.

Rychlejší závodník vyhrává shodu.

* Libovolný typ cleanu je povolen (power, squat, muscle, split).

WORKOUT 1. FRIDAY

1 TEAM

FOR MAX LOAD:

1 Clean every 50 seconds, 10s move

MEN: 90 – 100 – 110 – 115 – 120 – 125 – 130 – 135 – 140 – 145 – 147,5 – 150 kg

WOMEN: 60 - 65 - 70 - 72,5 - 75 - 77.5 - 80 - 82,5 - 85 - 87,5 - 90 - 92,5 kg



Tiebreak: Time of the last successfully lifted weight

SCORE ▪ 1.A - váha + 1.B - čas,

- *Clean = Any variation (power, squat, split). Full control in front rack position required.
- Each athlete has 50 seconds to complete one successful lift + 10 seconds to transition to the next station.

FLOW

Každý atlet jede sám a výsledky se sčítají. Tento workout je formou „ladder“ s časem 1 min na každý pokus. Atlet začíná na prvním stanovišti a má 50 sekund na úspěšné zvednutí činky. Pokud zvedne, má 10 vteřin na přesun k dalšímu stanovišti.

Jakmile se atletovi nepodaří zvednout činku v časovém limitu, setrvá na stanovišti, dokud nevyprší čas. Poté pokračuje na tzv. „TIEBREAK“, kde v následujícím a zároveň posledním časovém okně se pokouší o co nejrychlejších 5 opakování s danou váhou. Váha se upravuje podle posledního zapsaného opakování v ladderu. Výsledkem je nejvyšší úspěšně zvednutá váha, pokud atlet dokončil ladder.

Pokud atlet nedokončil celý ladder, pokračuje na „tiebreak“. Atletovi se zapisuje poslední zvednutá váha + čas pěti opakování. Na „tiebreak“ pokračuje i atlet, který dokončí všechny váhy.



TIEBREAK MEN:

1.–3. činka: 5 opakování 80 kg

4.–6. činka: 5 opakování 90 kg

7.–9. činka: 5 opakování 100 kg

10.–12. činka: 5 opakování 110 kg

WOMEN:

1.–3. činka: 5 opakování 52,5 kg

4.–6. činka: 5 opakování 60 kg

7.–9. činka: 5 opakování 65 kg

10.–12. činka: 5 opakování 70 kg

* Tiebreak se jede na čas.

Rychlejší závodník vyhrává shodu.

* Libovolný typ cleanu je povolen (power, squat, muscle, split).

WORKOUT 1. FRIDAY

1 SPORT / MASTERS SPORT

FOR MAX LOAD:

1 Clean every 50 seconds, 10s move

MEN: 50 - 55 - 60 - 65 - 70 - 75 - 80 - 85 - 90 - 95 - 97,5 - 100 kg

WOMEN: 35 - 37,5 - 40 - 42,5 - 45 - 47,5 - 50 - 52,5 - 55 - 57,5 - 60 - 62,5 kg



Tiebreak: Time of the last successfully lifted weight

SCORE • 1.A - váha + 1.B - čas

- *Clean = Any variation (power, squat, split). Full control in front rack position required.
- Each athlete has 50 seconds to complete one successful lift + 10 seconds to transition to the next station.

FLOW

Tento workout je formou „ladder“ s časem 1 min na každý pokus. Atlet začíná na prvním stanovišti a má 50 sekund na úspěšné zvednutí činky. Pokud zvedne, má 10 vteřin na přesun k dalšímu stanovišti.

Jakmile se atletovi nepodaří zvednout činku v časovém limitu, setrvá na stanovišti, dokud nevyprší čas. Poté pokračuje na tzv. **“TIEBREAK”**, kde v následujícím a zároveň posledním časovém okně se pokouší o co nejrychlejších 5 opakování s danou váhou.

Váha se upravuje podle posledního zapsaného opakování v ladderu. Výsledkem je nejvyšší úspěšně zvednutá váha, pokud atlet dokončil ladder.

Pokud atlet nedokončil celý ladder, pokračuje na “tiebreak”. Atletovi se zapisuje poslední zvednutá váha + čas pěti opakování. Na “tiebreak” pokračuje i atlet, který dokončí všechny váhy.



TIEBREAK MEN:

1.–3. činka: 5 opakování 50 kg
4.–6. činka: 5 opakování 60 kg
7.–9. činka: 5 opakování 70 kg
10.–12. činka: 5 opakování 75 kg

WOMEN:

1.–3. činka: 5 opakování 35 kg
4.–6. činka: 5 opakování 40 kg
7.–9. činka: 5 opakování 45 kg
10.–12. činka: 5 opakování 47,5 kg

* Tiebreak se jede na čas.
Rychlejší závodník vyhrává shodu.

* Libovolný typ cleanu je povolen
(power, squat, muscle, split).

2. WOD

MICHAEL PHELPS, VENKOVNÍ PLOVÁRNA

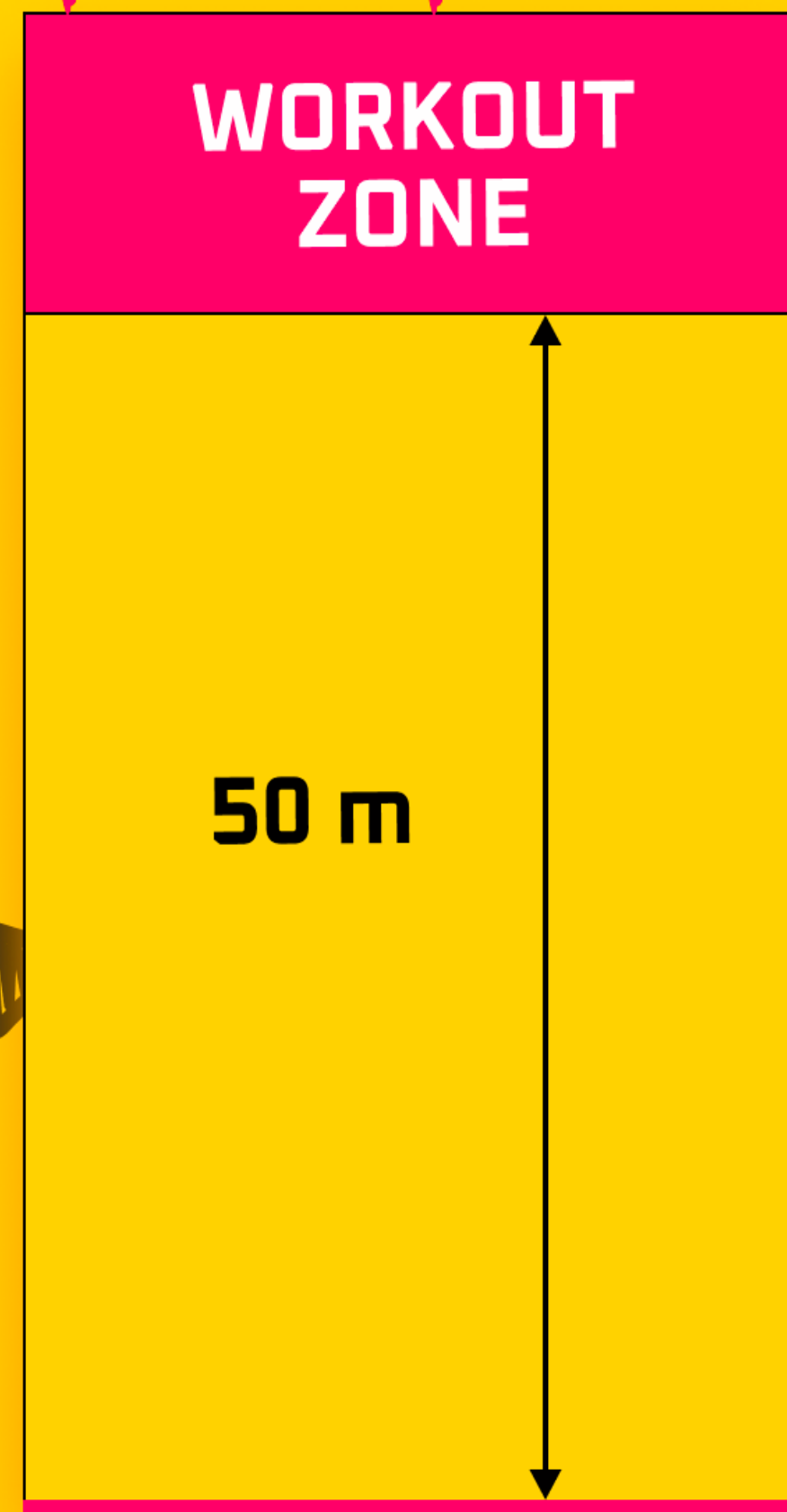
SOBOTA - ELITE, MASTERS SPORT/ELITE, TEAM

NEDĚLE - SPORT / ADVANCED



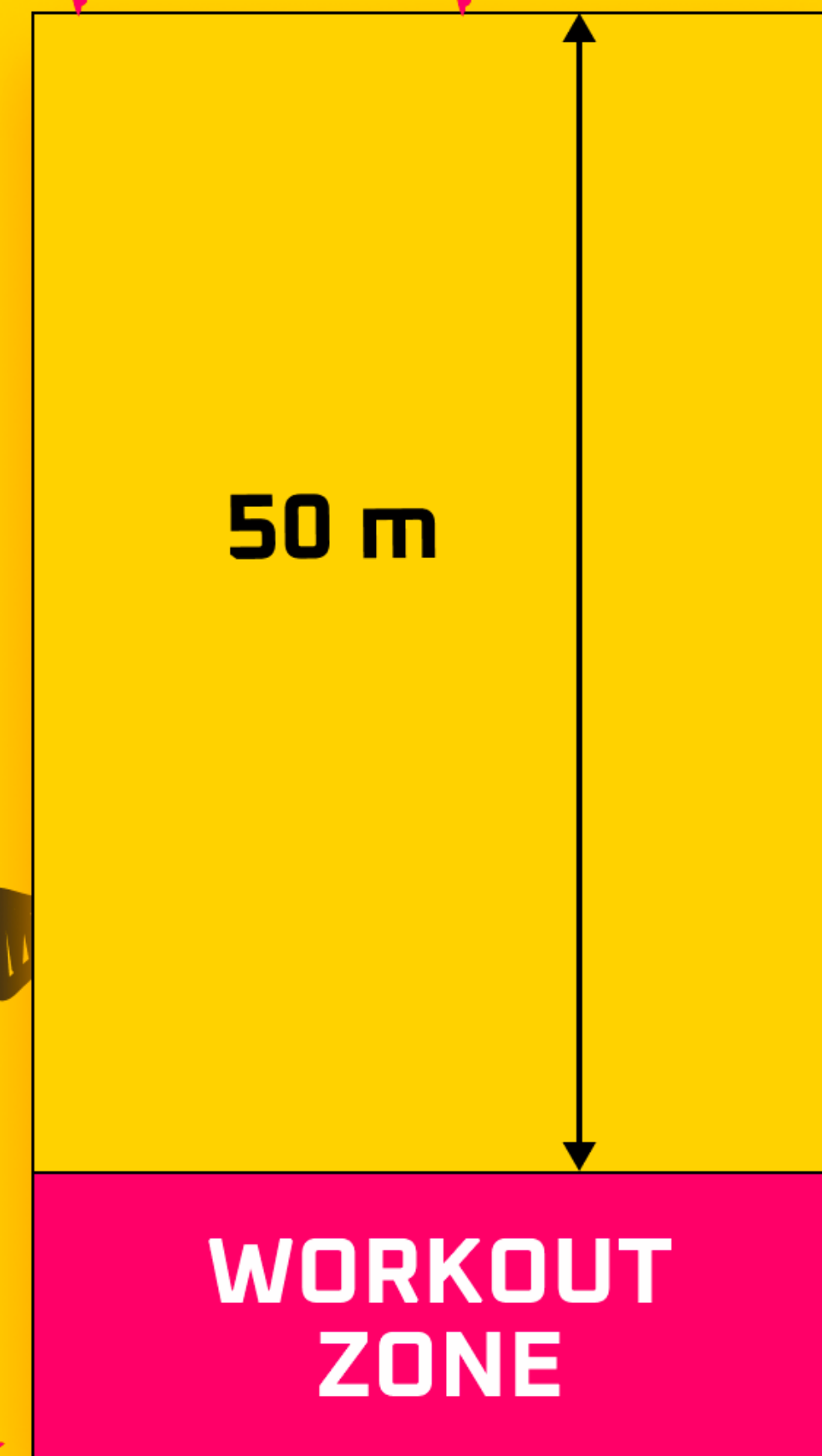
PLOVÁRNA

ALL
MASTERS
ADVANCED
SPORT



PLOVÁRNA

ELITE
TEAM



WORKOUT 2. ELITE

2 FOR TIME

100 m Swim
20 Dual DB Floor Press (2×22,5 kg / 2×15 kg)
200 m Swim
10 Dual DB Floor Press (2×22,5 kg / 2×15 kg)
100 m Swim
20 Dual DB Floor Press (2×22,5 kg / 2×15 kg)

TIME CAP: 14 MIN



SCORE • čas

- Swim = Standard front crawl or any swimming style allowed. Full lap must be completed.
- Dual DB Floor Press = Both dumbbells start in extension above chest, then descend until triceps touch the ground. Full lockout at the top with both arms. Men: 2×22,5 kg, Women: 2×15 kg.

FLOW

Workout začíná venku z vody. Po odstartování závodníci naskáčou do vody a začínají prvním úsekem plavání – 100 m. Následuje 20 opakování Dual DB Floor Pressu dle kategorie, poté 200 m plavání + 10 opakování, a na závěr 100 m plavání + 20 opakování.

Floor Press je prováděn v leže na zemi. Nohy mohou být v jakékoliv pozici. Atlet při opakování drží po celou dobu jednoruční činky. Opakování začíná držením jednoručních činek nad sebou v propnutých loktech, poté atlet musí provést dotyk obou loktů s podlahou a opět propnout lokty a dostat jednoruční činky přímo nad sebe.

Workout končí po dokončení poslední série nebo uplynutím časového limitu 14 minut. Výsledkem je čas, nebo cap + počet nedokončených opakování.

WORKOUT 2. MASTERS ELITE

2 FOR TIME

50 m Swim
10 Dual DB Floor Press (2×22,5 kg)
100 m Swim
10 Dual DB Floor Press (2×22,5 kg)
100 m Swim
10 Dual DB Floor Press (2×22,5 kg)

TIME CAP: 12 MIN



SCORE • čas

- Swim = Standard front crawl or any swimming style allowed. Full lap must be completed.
- Dual DB Floor Press = Both dumbbells start in extension above chest, then descend until triceps touch the ground. Full lockout at the top with both arms. Men: 2×22,5 kg, Women: 2×15 kg.

FLOW

:

Workout začíná venku z vody. Po odstartování závodníci naskáčou do vody a plavou 50 m. Následuje 10 Dual DB Floor Pressů, poté 100 m plavání + 10 opakování, a nakonec 50 m + 10 opakování.

Všechny série Floor Press je prováděn v leže na zemi. Nohy mohou být v jakékoliv pozici. Atlet při opakování drží po celou dobu jednoruční činky. Opakování začíná držením jednoručních činek nad sebou v propnutých loktech, poté atlet musí provést dotyk obou loktů s podlahou a opět propnout lokty a dostat jednoruční činky přímo nad sebe.

Workout končí po dokončení poslední série nebo vypršením limitu. Výsledkem je čas, nebo cap + počet nedokončených opakování.

WORKOUT 2. ADVANCED

2 FOR TIME

50 m Swim
10 Dual DB Floor Press (2×22,5 kg / 2×15 kg)
100 m Swim
10 Dual DB Floor Press (2×22,5 kg / 2×15 kg)
100 m Swim
10 Dual DB Floor Press (2×22,5 kg / 2×15 kg)

TIME CAP: 12 MIN



SCORE • čas

- Swim = Standard front crawl or any swimming style allowed. Full lap must be completed.
- Dual DB Floor Press = Both dumbbells start in extension above chest, then descend until triceps touch the ground. Full lockout at the top with both arms. Men: 2×22,5 kg, Women: 2×15 kg.

FLOW

Workout začíná venku z vody. Po odstartování závodníci naskáčou do vody a plavou 50 m. Následuje 10 Dual DB Floor Pressů, poté 100 m plavání + 10 opakování, a nakonec 50 m + 10 opakování.

Všechny série Floor Press je prováděn v leže na zemi. Nohy mohou být v jakékoliv pozici. Atlet při opakování drží po celou dobu jednoruční činky. Opakování začíná držením jednoručních činek nad sebou v propnutých loktech, poté atlet musí provést dotyk obou loktů s podlahou a opět propnout lokty a dostat jednoruční činky přímo nad sebe.

Workout končí po dokončení poslední série nebo vypršením limitu. Výsledkem je čas, nebo cap + počet nedokončených opakování.

WORKOUT 2.

MASTERS SPORT / SPORT

FLOW

2 FOR TIME

50 m Swim
15 Dual DB Floor Press (2×15 kg / 2×10 kg)
100 m Swim
15 Dual DB Floor Press (2×15 kg / 2×10 kg)
50 m Swim

TIME CAP: 12 MIN



SCORE • čas

- Swim = Standard front crawl or any swimming style allowed. Full lap must be completed.
- Dual DB Floor Press = Both dumbbells start in extension above chest, then descend until triceps touch the ground. Full lockout at the top with both arms. Men: 2×22,5 kg, Women: 2×15 kg.

Workout začíná venku z vody. Po odstartování závodníci naskáčou do vody a plavou 50 m. Následuje 10 Dual DB Floor Pressů, poté 100 m plavání + 15 opakování, a nakonec 50 m + 15 opakování.

Všechny série Floor Press je prováděn v leže na zemi. Nohy mohou být v jakékoliv pozici. Atlet při opakování drží po celou dobu jednoruční činky. Opakování začíná držením jednoručních činek nad sebou v propnutých loktech, poté atlet musí provést dotyk obou loktů s podlahou a opět propnout lokty a dostat jednoruční činky přímo nad sebe. Workout končí uplávání poslední série nebo vypršením limitu. Čas se stopuje tehdy, co se atlet viditelně dotkne hrany bazénu. Výsledkem je čas, nebo cap + počet nedokončených opakování.

WORKOUT 2. TEAM

2 FOR TIME

Athlete 1:

2 Rounds

- 15 Dual DB Thrusters (2×22,5 / 15 kg)
- 100 m Swim

Athlete 2:

2 Rounds

- 20 Dual DB Floor Press (2×22,5 / 15 kg)
- 100 m Swim



Athlete 3:

2 Rounds

- 30 Dual DB Front Squats (2×22,5 / 15 kg)
- 100 m Swim

TIME CAP: 24 MIN

FLOW

Tým tvoří tři atleti. Každý z nich absolvuje 2 kola cviků dle workoutu a plavání, jeden po druhém. Workout je sekvenční – další atlet začíná až po dokončení celého úseku předchozím.

Athlete 1 zahajuje workout a provádí 2 kola: 15 Dual DB Thrusters + 100 m plavání.

Po dokončení přebírá štafetu Athlete 2, který provede 2 kola: 20 Dual DB Floor Press + 100 m plavání.

Nakonec nastupuje Athlete 3 a dokončuje 2 kola: 30 Dual DB Front Squats + 100 m plavání. Pro předání štafety je nutný dotyku rukou ("plácnutí") atletů.

Workout končí buď dokončením všech kol všemi třemi atlety, nebo po uplynutí 24 minut.

Výsledkem je čas nebo 24:00 + počet nedokončených opakování/metrů..

- Men: 2×22,5 kg / Women: 2×15 kg

WORKOUT 2. TEAM

2

Dual DB Thruster

- Full squat into overhead press in one motion.
- Hips below knees, full lockout overhead.

Dual DB Floor Press

- Lying on the ground, elbows touch floor at bottom.
- Full extension at the top, hips stay on the floor.

Dual DB Front Squat

- Dumbbells in front rack, squat below parallel.
- Stand up to full extension (hips + knees locked).



Swim (100 m)

- Any stroke allowed.

Full 100 meters must be completed (=2x50m).

Všechny série Floor Press je prováděn v leže na zemi. Nohy mohou být v jakékoliv pozici. Atlet při opakování drží po celou dobu jednoruční činky. Opakování začíná držení jednoručních činek nad sebou v propnutých loktech, poté atlet musí provést dotyk obou loktů s podlahou a opět propnout lokty a dostat jednoruční činky přímo nad sebe

3. WOD

UP AND DOWN, IGY CENTRUM

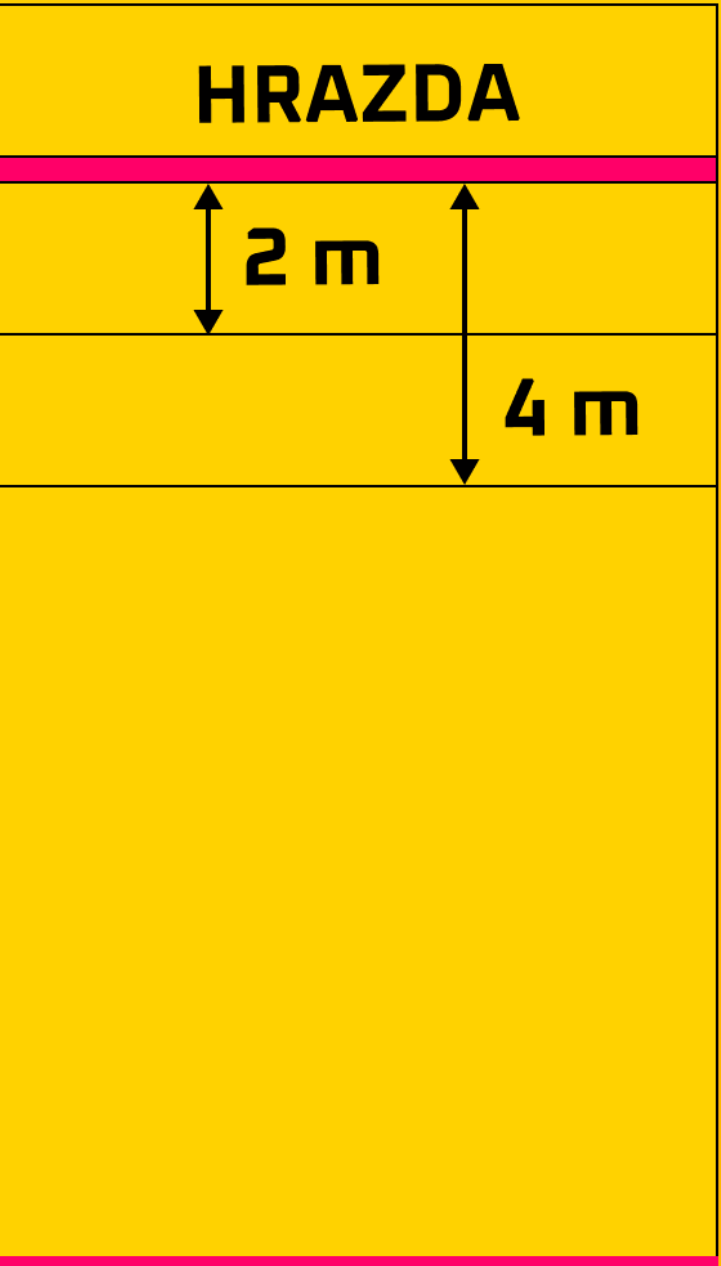




ELITE
MASTERS ELITE



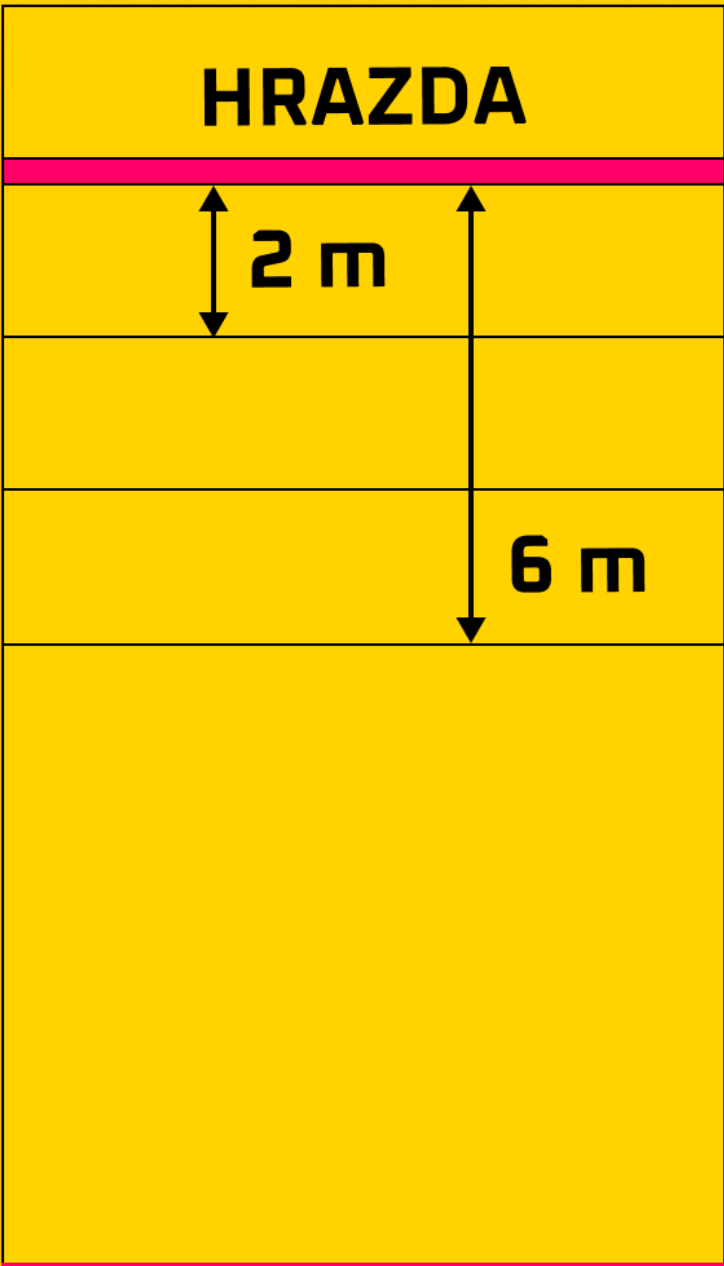
START



ADVANCED



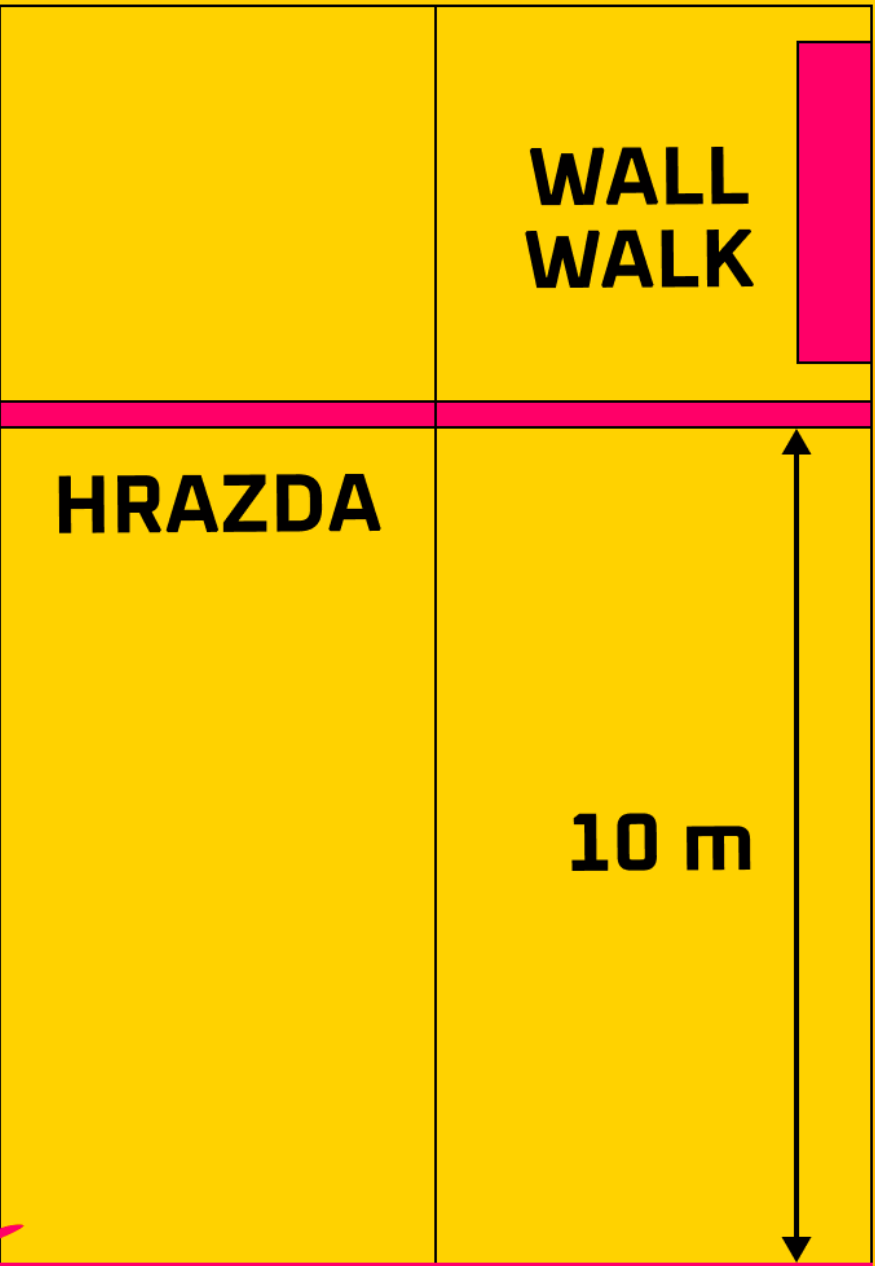
START



TEAMS



START



WORKOUT 3. ELITE / MASTERS ELITE

3

5 RND FOR TIME

1 Bar Muscle Up
1 Pull Over
1 Bar Muscle Up
2× 2m Shuttle Handstand Walk (unbroken)
1× 4m Handstand Walk (unbroken)

Each round add: +1 Pull Over

Final round = 5 Pull Overs

TIME CAP: 9 MIN



MOVEMENT STANDARDS:

- Bar Muscle Up – Athlete must begin from a hang, pass over the bar, and reach full lockout above.
- Pull Over – Full rotation from hang to top support over the bar.
- Shuttle Handstand Walk (forward + backward) – The athlete must walk 2 meters forward on hands, then immediately 2 meters backward, all unbroken (no breaks or falls).
- Handstand Walk (4m) – Athlete must walk forward on hands for 4m, unbroken.

FLOW

Workout je na čas s časovým limitem 9 minut. V každém kole závodník provede:

1 Bar Muscle Up, 1 Pull Over, 1 Bar Muscle Up, 2× 2m Handstand Walk vpřed + vzad (unbroken), a 4m Handstand Walk (unbroken).

S každým kolem se počet Pull Overů zvyšuje o 1. To znamená, že v 5. kole atlet provádí 1 BMU, 5 Pull Overů, 1 BMU, HSW 2×2m a 4m vpřed.

Workout končí po dokončení 5. kola nebo vypršení časového limitu. Výsledkem je čas nebo čas + počet nedokončených opakování.

WORKOUT 3. ADVANCED

3 5 RND FOR TIME

1 Bar Muscle Up
2 Chest to Bar
6m Handstand Walk (2m unbroken segments)
Each round add:
+1 Bar Muscle Up (1-2-3-4-5)
+2 Chest to Bar (2-4-6-8-10)

TIME CAP: 9 MIN



▪ MOVEMENT STANDARDS:

- Bar Muscle Up – Athlete must pass over the bar to full lockout.
- Chest to Bar Pull-Up – Chest must clearly contact the bar at or below the collarbone.
- Handstand Walk – Athlete must complete 6m per round. Only 2m segments unbroken are valid (3x2m). Restart if fall occurs before 2m.

FLOW

Workout je stoupající „ladder“. V 1. kole: 1 BMU, 2 C2B Pull-Ups, 6m HSW (po 2m segmentech).

V každém kole se zvyšuje počet BMU a C2B podle schématu (např. v kole 5 = 5 BMU, 10 C2B). Handstand Walk zůstává stejný v každém kole.

Workout končí po dokončení 5. kola nebo vypršením časového limitu. Výsledkem je čas + počet nedokončených opakování.

WORKOUT 3.

SPORT / MASTERS SPORT

3 5 RND FOR TIME

6 Pull-Ups
3 Wall Walks
6× 10m Shuttle Run

Each round add:
+1 Wall Walk

TIME CAP: 11 MIN



▪ MOVEMENT STANDARDS:

- Pull-Up – Chin must clearly pass above the bar. Any grip or style allowed.
- Wall Walk – Start chest on the floor, walk feet to wall and hands to line. Standard dle X League.
- Shuttle Run (10m) – Athlete runs 10m, turns, runs back. No hand touch required. Both feet must fully cross the line.

FLOW

Workout se skládá z 5 kol. Každé kolo: 6 Pull-Ups, rostoucí počet Wall Walks (3–4–5–6–7), a 6 běhů na 10m (shuttle runy).

Wall Walk začíná v pozici na břiše, atlet se postupně přesune do výdrže s nohama u zdi dle předepsaného standardu. Shuttle Run se běhá bez doteku rukou – pouze s přeběhnutím oběma nohama přes čáru.

Workout končí po dokončení všech kol nebo uplynutí limitu.

Výsledkem je čas nebo čas + počet nedokončených opakování.

WORKOUT 3. TEAM

3 FOR TIME

BUY-IN: (Team completes together)
10 Synchro Bar Muscle Ups (S2)
30 m Handstand Walk (can be split)

THEN:

3 Rounds (in rotation):
10 Wall Walks (while 1 athlete hangs)
15 Chest to Bar Pull-Ups (while 1 athlete hangs)
20 Toes to Bar (while 1 athlete hangs)



TIME CAP: 15 MIN

FLOW

Workout začíná společným buy-inem – tým společně provede 10 synchro bar muscle ups (provádí dva atleti) a následně si rozdělí 30 m handstand walk (střídání je jakkoliv).

Poté tým přechází na 3 kola sekvenčního bloku:

- U Wall Walks, Chest to Bar a Toes to Bar vždy 1 atlet pracuje, zatímco druhý musí viset na hrazdě. Třetí atlet odpočívá.
 - Role se mohou střídat dle taktiky, ale v každém úseku musí být vždy 1 atlet aktivní a 1 ve visu.
 - Pokud visící atlet spadne, pracující atlet musí okamžitě přestat, protože všechna opakování v tu chvíli jsou neplatná. Jakmile visící atlet znovu naskočí do visu, může pracující atlet pokračovat.
- Workout končí po dokončení všech 3 kol nebo uplynutím časového limitu.
- Výsledkem je čas nebo čas cap + počet nedokončených opakování.

WORKOUT 3. TEAM

3 Synchro Bar Muscle-Up - Two athletes must reach full lockout above the bar at the same time.

Handstand Walk -30 m total, can be split. Forward walk, full control.

Wall Walk - Start chest to floor, walk to line. Rep is valid once chest returns to floor. Second athlete must hang from bar throughout.

Chest to Bar - Chest clearly touches bar at or below collarbone. Second athlete must hang from bar throughout.

Toes to Bar - Both feet touch the bar at the same time between the hands. Second athlete must hang from bar throughout.

Hang Standard - Passive or active hang allowed. No touching the floor.- If the hanging athlete drops, the working athlete must immediately stop, as no reps will count during that time. Once the hang is re-established, the working athlete may continue.

4. WOD

ENDURE THE PAIN, IGY CENTRUM



WOD

TEAMS



 BIKE ERG	 PÁNSKÁ OSA DÁMSKÁ OSA PÁNSKÁ OSA
	HRAZDA

START

WOD

ELITE
ALL
MASTERS
ADVANCED
SPORT



 BIKE ERG
HRAZDA

START

BIG
SUMMER
GAMES



STANDARDS

WORKOUT 4. ELITE

4 FOR TIME

40/32 Cals BikeErg
25 Hang Snatches (50/35 kg)
40/32 Cals BikeErg

TIME CAP: 7 MIN



- BikeErg – Athlete may not leave the machine until the required calories are completed.
- Hang Snatch – The movement starts from the hang position (above the knees). The athlete must bring the bar overhead in one continuous motion and catch it either in a full squat (squat snatch) or power snatch. The lift ends with the bar locked out overhead, hips and knees fully extended, and feet in line.
- Men: 50 kg, Women: 35 kg

FLOW

Začátek atlet stojí za bikem a drží sedátko, konec s poslední cal. Workout začíná na BikeErgu. Atlet musí ujet 40 kalorií (muži) / 32 kalorií (ženy). Poté přechází na činku a provádí 25 Hang Snatchů – každý začíná nad koleny (z hang pozice) a končí v úplném výtlaču nad hlavou v plném propnutí. Je možné chytat do dřepu nebo ve stylu power snatch. Po dokončení následuje druhý úsek na BikeErgu ve stejné délce.

Workout končí po dokončení poslední kalorie nebo uplynutím časového limitu.

Výsledkem je čas nebo 7:00 + počet nedokončených opakování.

WORKOUT 4. MASTERS ELITE

4 FOR TIME

40/32 Cals BikeErg
20 Hang Snatches 50kg
40/32 Cals BikeErg

TIME CAP: 7 MIN



- BikeErg – Athlete may not leave the machine until the required calories are completed.
- Hang Snatch – The movement starts from the hang position (above the knees). The athlete must bring the bar overhead in one continuous motion and catch it either in a full squat (squat snatch) or power snatch. The lift ends with the bar locked out overhead, hips and knees fully extended, and feet in line.
- Men: 50 kg, Women: 35 kg

FLOW

Začátek atlet stojí za bikem a drží sedátko, konec s poslední cal. Workout začíná na BikeErgu. Atlet musí ujet 40 kalorií. Poté přechází na činku a provádí 20 Hang Snatchů – každý začíná nad koleny (z hang pozice) a končí v úplném výtlaku nad hlavou v plném propnutí. Je možné chytat do dřepu nebo ve stylu power snatch. Po dokončení následuje druhý úsek na BikeErgu ve stejné délce.

Workout končí po dokončení poslední kalorie nebo uplynutím časového limitu.

Výsledkem je čas nebo 7:00 + počet nedokončených opakování.

WORKOUT 4. ADVANCED

4 FOR TIME

35/28 Cals BikeErg
25 Hang Snatches (40/27,5 kg)
35/28 Cals BikeErg

TIME CAP: 7 MIN



- BikeErg – Athlete may not leave the machine until the required calories are completed.
- Hang Snatch – The movement starts from the hang position (above the knees). The athlete must bring the bar overhead in one continuous motion and catch it either in a full squat (squat snatch) or power snatch. The lift ends with the bar locked out overhead, hips and knees fully extended, and feet in line.
- Men: 40 kg, Women: 27,5 kg

FLOW

Začátek atlet stojí za bikem a drží sedátko, konec s poslední cal. Workout začíná na BikeErgu. Atlet musí ujet 35 kalorií (muži) / 28 kalorií (ženy). Poté přechází na činku a provádí 25 Hang Snatchů – každý začíná nad koleny (z hang pozice) a končí v úplném výtlaču nad hlavou v plném propnutí. Je možné chytat do dřepu nebo ve stylu power snatch. Po dokončení následuje druhý úsek na BikeErgu ve stejné délce.

Workout končí po dokončení poslední kalorie nebo uplynutím časového limitu.

Výsledkem je čas nebo 7:00 + počet nedokončených opakování.

WORKOUT 4. SPORT / MASTERS SPORT

4 FOR TIME

30/24 Cals BikeErg
20 Hang Snatches (30/20 kg)
30/24 Cals BikeErg

TIME CAP: 7 MIN



- BikeErg – Athlete may not leave the machine until the required calories are completed.
- Hang Snatch – The movement starts from the hang position (above the knees). The athlete must bring the bar overhead in one continuous motion and catch it either in a full squat (squat snatch) or power snatch. The lift ends with the bar locked out overhead, hips and knees fully extended, and feet in line.
- Men: 30 kg, Women: 20 kg

FLOW

Začátek atlet stojí za bikem a drží sedátko, konec s poslední cal. Workout začíná na BikeErgu. Atlet musí ujet 30 kalorií (muži) / 24 kalorií (ženy). Poté přechází na činku a provádí 20 Hang Snatchů – každý začíná nad koleny (z hang pozice) a končí v úplném výtlaču nad hlavou v plném propnutí. Je možné chytat do dřepu nebo ve stylu power snatch. Po dokončení následuje druhý úsek na BikeErgu ve stejné délce.

Workout končí po dokončení poslední kalorie nebo uplynutím časového limitu.

Výsledkem je čas nebo 7:00 + počet nedokončených opakování.

WORKOUT 4. TEAM

4 AMRAP 10 MIN

Part A – FOR TIME:

3 Rounds (shared by the team):

12 Synchro Hang Snatches (40/27,5 kg) (S2)

12 Synchro Thrusters (S2)

12 Synchro Hang Clean & Jerks (S2)

Part B – FOR MAX EFFORT:

Max Calories on Bike

(runs continuously during the entire 10 minutes)

SCORE:

- Part A: Time to complete 3 rounds
- Part B: Total calories from the bike

Hang Snatch = Athlete lifts the barbell from above the knees directly overhead in one motion.

Thruster = Full front squat into overhead press in one continuous motion.

Hang Clean & Jerk = From hang, barbell is cleaned to shoulders and then jerked overhead.

– All barbell movements are performed synchronized (lockout at the top must match).

Bike = Athlete may switch anytime, bike runs for the full 10 minutes.

Men: 40 kg

Women: 27,5 kg

WORKOUT 4. TEAM

4 FLOW

Workout probíhá současně ve dvou částech:

Part A – 3 Rounds For Time (synchronized lifting):

Dva atleti pracují zároveň na synchronizovaných opakováních všech tří cviků.

Tým musí dokončit 3 kola těchto sérií:

- 12 Synchro Hang Snatch (S2)
- 12 Synchro Thruster (S2)
- 12 Synchro Hang Clean & Jerk (S2)

Každý z atletů musí absolvovat 2 kola (1+1) – tým si volí vlastní rotaci.

Činky jsou připraveny v řadě: mužská – ženská – mužská, atleti stojí bokem k divákům.

Part B – Max Cal Bike:

Zatímco dva atleti pracují na Part A, třetí atlet šlape na BikeErgu.

Bike běží nepřetržitě celých 10 minut a atleti se na něm mohou libovolně střídat.

Pokud team dokončí celý part A před časovým limitem, tak se atleti mohou střídat na Bike Ergu libovolně.

Workout končí po 10 minutách.

5. WOD

DOUBLE TROUBLE, NÁPLAVKA

SOBOTA - SPORT / ADVANCED

NEDĚLE - ELITE, MASTERS SP./ELITE, TEAM, TEEN

NÁPLAVKA

ELITE
ALL
MASTERS
ADVANCED
SPORT
TEAM
TEEN

200 m

WORKOUT
ZONE

START

WORKOUT 5. ELITE

5 FOR TIME

3 sets, every 4 min:

400 m Run (200/200 m)

100 Double Unders

At 12:00 strat 2 rounds for time:

800 m Run

75 Double Unders

TIME CAP:10 MIN

(for second part only – ends at 22:00)

- *
- Run = 200 m out + 200 m back (for 400 m total).
- Double Unders = Rope passes under the feet twice per jump.
- Only the second part (from 12:00) is scored.
- If the athlete does not complete the work in part 1, the number of completed reps is recorded.

FLOW

Tento workout se skládá ze dvou částí.

První část: 3 sety – každé 4 minuty atlet odběhne 400 m (200 m tam a zpět) a poté provede 100 Double Unders. Cílem je stihnout tuto práci dřív, než uplynou 4 minuty, a mít zbytek času na odpočinek. Pokud atlet nestihne set do 4 min. automaticky končí a zapíše se mu čas a počet opakování.

Ve 12. minutě workoutu začíná druhá část, která je bodovaná – 2 kola (4x 200m) 800 m běh + 75 DU. Atlet má na dokončení této části 10 minut (do 22:00).

Výsledkem je čas dosažený ve druhé části. Pokud atlet nedokončí druhou část, jeho výsledek bude 10:00 + počet nedokončených opakování.

WORKOUT 5. MASTERS ELITE

5 FOR TIME

3 sets, every 4 min:

400 m Run (200/200 m)

75 Double Unders

At 12:00 start 2 rounds for time:

800 m Run

50 Double Unders

TIME CAP:10 MIN

(for second part only – ends at 22:00)

- *
- Run = 200 m out + 200 m back (for 400 m total).
- Double Unders = Rope passes under the feet twice per jump.
- Only the second part (from 12:00) is scored.
- If the athlete does not complete the work in part 1, the number of completed reps is recorded.

FLOW

Tento workout se skládá ze dvou částí.

První část: 3 sety – každé 4 minuty atlet odběhne 400 m (200 m tam a zpět) a poté provede 75 Double Unders. Cílem je stihnout tuto práci dřív, než uplynou 4 minuty, a mít zbytek času na odpočinek. Pokud atlet nestihne set do 4 min. automaticky končí a zapíše se mu čas a počet opakování.

Ve 12. minutě workoutu začíná druhá část, která je bodovaná – 2 kola (4x 200m) 800 m běh + 50 DU. Atlet má na dokončení této části 10 minut (do 22:00).

Výsledkem je čas dosažený ve druhé části. Pokud atlet nedokončí druhou část, jeho výsledek bude 10:00 + počet nedokončených opakování.

WORKOUT 5. ADVANCED

5 FOR TIME

3 sets, every 4 min:
400 m Run (200/200 m)
75 Double Unders

At 12:00 start 2 rounds for time:
800 m Run
50 Double Unders

TIME CAP:10 MIN

(for second part only – ends at 20:00)

- *
- Run = 200 m out + 200 m back (for 400 m total).
- Double Unders = Rope passes under the feet twice per jump.
- Only the second part (from 12:00) is scored.
- If the athlete does not complete the work in part 1, the number of completed reps is recorded.

FLOW

Tento workout se skládá ze dvou částí.

První část: 3 sety – každé 4 minuty atlet odběhne 400 m (200 m tam a zpět) a poté provede 75 Double Unders. Cílem je stihnout tuto práci dřív, než uplynou 4 minuty, a mít zbytek času na odpočinek. Pokud atlet nestihne set do 4 min. automaticky končí a zapíše se mu čas a počet opakování.

Ve 12. minutě workoutu začíná druhá část, která je bodovaná – 2 kola (4x 200m) 800 m běh +50 DU. Atlet má na dokončení této části 10 minut (do 22:00).

Výsledkem je čas dosažený ve druhé části. Pokud atlet nedokončí druhou část, jeho výsledek bude 10:00 + počet nedokončených opakování.

WORKOUT 5.

SPORT / MASTERS SP. FLOW

5 FOR TIME

3 sets, every 4 min:

400 m Run (200/200 m)

50 Double Unders

At 12:00 start 2 rounds for time:

400 m Run

25 Double Unders

TIME CAP: 8 MIN

(for second part only – ends at 20:00)

- *
- Run = 200 m out + 200 m back (for 400 m total).
- Double Unders = Rope passes under the feet twice per jump.
- Only the second part (from 12:00) is scored.
- If the athlete does not complete the work in part 1, the number of completed reps is recorded.

Tento workout se skládá ze dvou částí.

První část: 3 sety – každé 4 minuty atlet odběhne 400 m (200 m tam a zpět) a poté provede 50 Double Unders. Cílem je stihnout tuto práci dřív, než uplynou 4 minuty, a mít zbytek času na odpočinek. Pokud atlet nestihne set do 4 min. automaticky končí a zapíše se mu čas a počet opakování.

Ve 12. minutě workoutu začíná druhá část, která je bodovaná – 2 kola (4x 200m) 400 m běh + 25 DU. Atlet má na dokončení této části 8 minut (do 20:00).

Výsledkem je čas dosažený ve druhé části. Pokud atlet nedokončí druhou část, jeho výsledek bude 08:00 + počet nedokončených opakování.

WORKOUT 5.

TEAM

5 FOR TIME

Part A

- 3 Rounds (Team of 2, synchronized):
- 400 m Partner Run (200+200 m split, with rope (1m) – both athletes must run twice)
- 75 Double Unders (shared – any athlete)

THEN

- Part B – 3 Rounds (Individual, each athlete completes 1 full round):
- 400 m Run (200+200 m split – solo)
- 75 Double Unders

TIME CAP: 21 MIN

MOVEMENT STANDARDS:

- Partner Run (S2 Rope Run)
- Two athletes are connected by a 1m rope, which both must hold throughout the run.
- 400 m is split as 200 m + 200 m, each athlete runs two intervals.
 - Rope must remain tight – no dragging or dropping.
- Solo Run
- 400 m per athlete, split into 200 m out and 200 m back.
 - Run must be completed before moving to Double Unders.
- Double Unders
- Rope passes twice under the feet in one jump.
 - Only completed reps count.
 - In Part A, reps can be shared freely.
 - In Part B, must be completed by the athlete doing the run.

WORKOUT 5.

TEAM

5 FLOW

Workout má dvě části.

Part A – Team Run & DU (3 Rounds):

Dva atleti pracují zároveň – absolvují 400 m běh ve dvojici, přičemž drží 1m lano. Každý musí běžet 2× 200 m. Po doběhu následuje 75 Double Under, které může odskákat kdokoli z týmu.

Po dokončení 3 kol této části následuje:

Part B – Individual Work (3 Rounds):

Každý člen týmu absolvuje jedno celé kolo sólo:

- 400 m běh (200 + 200 m)

- 75 Double Under (sám)

Tým si sám určí pořadí atletů. Každý musí absolvovat 1 celé kolo.

Workout končí po dokončení všech 6 kol (3 týmová + 3 individuální) nebo po uplynutí 21 minut.

Výsledkem je čas nebo 21:00 + počet nedokončených opakování.



6. WORKOUT

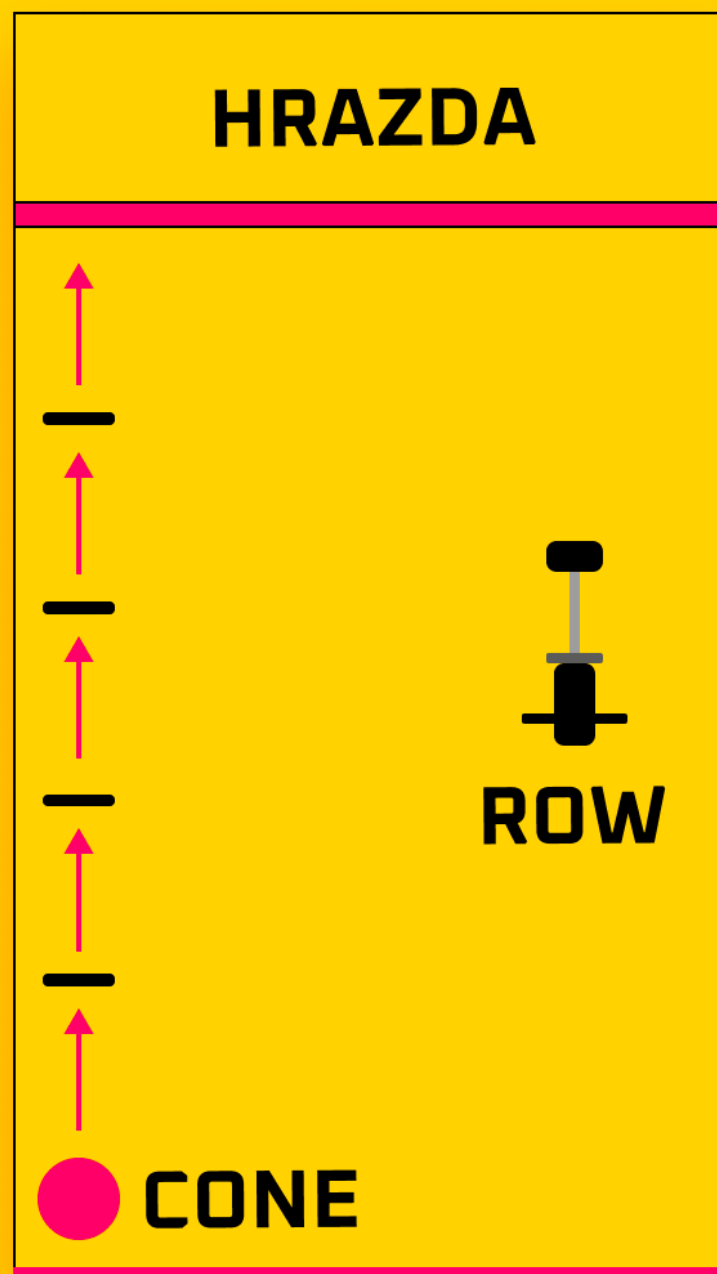
GYM CARRY, IGY CENTRUM



WOD 6

ELITE
ALL
MASTERS
ADVANCED
SPORT

10 m



DB

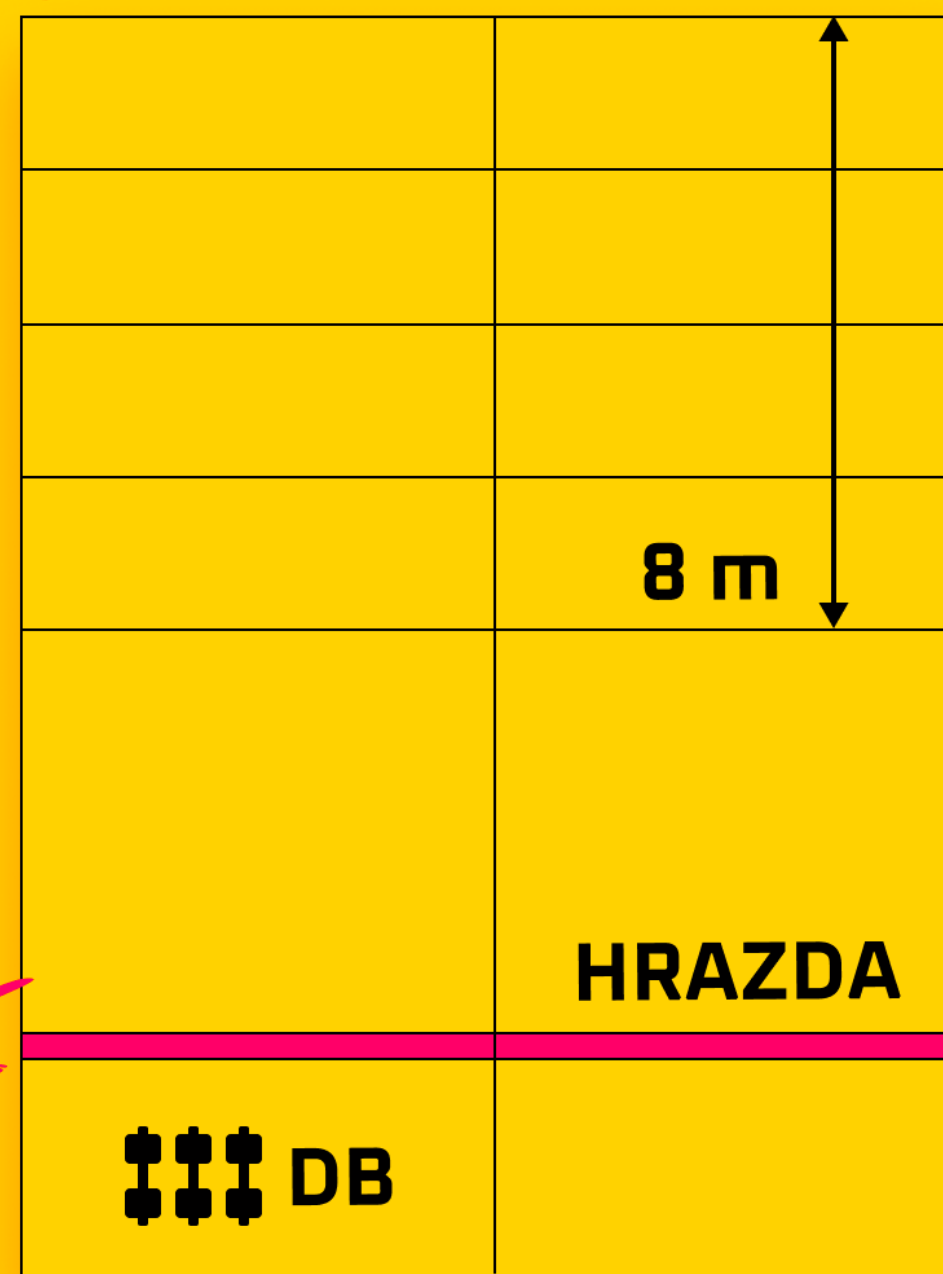
START

WOD 6

TEAMS



START



WORKOUT 6. ELITE / MASTERS EL.

6 FOR TIME

Buy-in: 250/200 m Row

5 Rounds:

10 m Dual DB Overhead Carry

30 m Dual DB Front Rack Carry

60 m Dual DB Farmer Carry

Buy-out: 250/200 m Row

Every carry must be 10 meters unbroken.

Men: 2×22,5 kg, Women: 2×15 kg



TIME CAP: 9 MIN

FLOW

Workout začíná veslováním – 250 m pro muže / 200 m pro ženy.

Následuje 5 kol složených z přenášení činek ve 3 různých pozicích:

- 10 m Overhead Carry (nad hlavou) – činky musí být drženy nad hlavou s plně propnutými lokty a stabilním tělem.
- 30 m Front Rack Carry (na ramenou) – činky spočívají na ramenou, lokty směřují vpřed.
- 60 m Farmer Carry (podél těla) – činky se drží po stranách těla v klasické pozici.

Po dokončení posledního 60m Farmer Carry v každém kole musí atlet posunout kužel dopředu, aby potvrdil, že celé kolo bylo dokončeno.

Každý typ přenášení je rozdělen na 10 m segmenty, které musí být dokončeny bez přerušení – pokud atlet v průběhu segmentu zastaví, položí činky nebo ztratí pozici, celý 10m úsek opakuje od začátku.

Mezi segmenty může atlet odpočívat.

Po dokončení všech 5 kol následuje výstupní veslo 250/200 m.

Workout končí po dokončení všech částí nebo uplynutím 9 minut.

Výsledkem je čas, nebo 9:00 + počet nedokončených metrů.

WORKOUT 6. ADVANCED

6

FOR TIME

Buy-in: 250/200 m Row

5 Rounds:

10 m Dual DB Overhead Carry

30 m Dual DB Front Rack Carry

60 m Dual DB Farmer Carry

Buy-out: 250/200 m Row

Every carry must be 10 meters unbroken.

Men: 2×22,5 kg, Women: 2×15 kg



TIME CAP: 9 MIN

FLOW

Workout začíná na vesle – 250 m pro muže / 200 m pro ženy.

Následuje 5 kol přenášení DBs:

- 10 m v pozici Overhead (nad hlavou)
- 30 m v pozici Front Rack (na ramenou)
- 60 m v pozici Farmer Carry (podél těla)

Po dokončení posledního 60m Farmer Carry v každém kole musí atlet posunout kužel dopředu, aby potvrdil, že celé kolo bylo dokončeno.

Každý typ přenášení je rozdělen na 10 m segmenty, které musí být dokončeny bez přerušení – pokud atlet v průběhu segmentu zastaví, položí činky nebo ztratí pozici, celý 10m úsek opakuje od začátku.

Mezi segmenty může atlet odpočívat.

Po dokončení všech 5 kol následuje výstupní veslo 250/200 m.

Workout končí po dokončení všech částí nebo uplynutím 9 minut.

Výsledkem je čas, nebo 9:00 + počet nedokončených metrů.

WORKOUT 6.

SPORT / MASTERS SPORT

6

FOR TIME

Buy-in: 250/200 m Row

5 Rounds:

10 m Dual DB Overhead Carry

30 m Dual DB Front Rack Carry

60 m Dual DB Farmer Carry

Buy-out: 250/200 m Row

Every carry must be 10 meters unbroken.

Men: 2×15 kg, Women: 2×10 kg



TIME CAP: 9 MIN

FLOW

Workout začíná na vesle – 250 m pro muže / 200 m pro ženy.

Následuje 5 kol přenášení DBs:

- 10 m v pozici Overhead (nad hlavou)
- 30 m v pozici Front Rack (na ramenou)
- 60 m v pozici Farmer Carry (podél těla)

Po dokončení posledního 60m Farmer Carry v každém kole musí atlet posunout kužel dopředu, aby potvrdil, že celé kolo bylo dokončeno. Každý typ přenášení je rozdělen na 10 m segmenty, které musí být dokončeny bez přerušení – pokud atlet v průběhu segmentu zastaví, položí činky nebo ztratí pozici, celý 10m úsek opakuje od začátku. Mezi segmenty může atlet odpočívat.

Po dokončení všech 5 kol následuje výstupní veslo 250/200 m.

Workout končí po dokončení všech částí nebo uplynutím 9 minut.

Výsledkem je čas, nebo 9:00 + počet nedokončených metrů.

WORKOUT 6.

6

- Row = Athlete may not leave the rower until the correct distance is displayed.
- Carries = Each 10 m segment must be completed unbroken. If the athlete drops the dumbbells or loses the required position during the segment, the entire 10 m section must be restarted from the beginning. Rest is allowed between segments, ale ne během.
- After completing the final 60 m Farmer Carry in each round, the athlete must move a cone forward to indicate one round completed. This serves as official round tracking.

-
-
-



WORKOUT 6. TEAM

6 FOR TIME

FOR TIME – 3 ROUNDS:

10× 8 m S3 Shuttle Run (Synchro)

20x S3 Goblet Hold Lunges (Synchro)

10× 8 m S3 Shuttle Run (Synchro)

30x S3 One Arm Dumbbell STOH (Synchro)

TIME CAP:12 MIN

FLOW

Workout začíná tak, že celý tým stojí vedle sebe čelem k divákům. Společně vyběhnou na 10 x 8 m shuttle run, které musí být provedeny synchronně – všichni současně, obě nohy za čáru.

Po doběhu následuje 20 výpadů s jednoručkou v pozici goblet hold, opět všichni v synchronu – krok i návrat zpět.

Poté znovu následuje 10 x 8 m shuttle run synchro a pak tým pokračuje na 30 x One Arm DB shoulder to overhead. Pohyb musí být provedený synchronně – dip i výtlač zároveň, přičemž každý může střídat ruce dle potřeby.

Tento okruh tým absolvuje celkem 3 kola. Workout končí po dokončení všech opakování nebo dosažením časového limitu. Výsledkem je čas, nebo cap + počet nedokončených opakování.



WORKOUT 6.

TEAM

6

Shuttle Run:

- 8 m length, both feet must cross the line
- All athletes run side-by-side in sync

Goblet Hold Lunges:

- DB held in front of chest (goblet)
- Back knee near ground
- Lunges in full synchro (step + stand up)

One Arm DB Shoulder to Overhead:

- DB starts on shoulder, ends fully locked out
- Any style allowed (press/jerk)
- All athletes dip & lock out together
- Athletes can switch arms as needed

Dumbbells:

- Men: 1×22,5 kg
- Women: 1×15 kg



7. WORKOUT

FINISHER, IGY CENTRUM

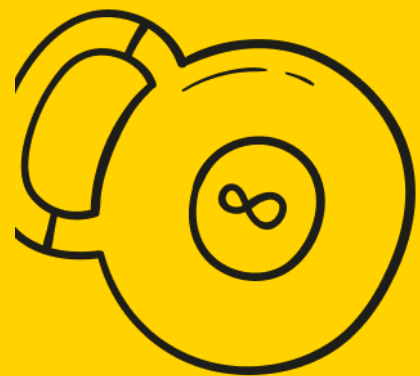


WOD 7

ELITE
ALL
MASTERS
ADVANCED
SPORT

WOD 3

TEEN



START

HRAZDA



BOX



DB



SKIERG

WOD 7

TEAMS



START

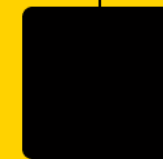
HRAZDA



ROW



ROW



BOX



BOX

BIG
SUMMER
GAMES

STANDARDS

WORKOUT 7. ELITE

7

FOR TIME

50 cal SkiErg
50 Goblet Hold Box Step Over (60/50 cm)
50 Toes to Bar
50 Goblet Squats
50 cal SkiErg

Men: 22,5 kg DB, Women: 15 kg DB

TIME CAP:14 MIN



- * SkiErg = Athlete may not leave the machine until required calories are completed.
- Goblet Hold Box Step Over = Dumbbell held at chest. Both feet must step up and over the box (no jumps).
- Toes to Bar = Both feet touch the bar at the same time between the hands.
- Goblet Squat = Full depth squat with DB held at chest. Hips below knees, full lockout at the top.

FLOW

Workout začíná na SkiErgu – 50 kalorií. Následuje 50 step overů s jednoručkou drženou v goblet pozici (na hrudi). Atleti musí oběma nohama vystoupat i sestoupit z boxu (výška 60 cm muži / 50 cm ženy).

Poté přecházejí na 50 Toes to Bar a následně 50 goblet dřepů – jednoručka je držena na hrudi, dřep musí být pod paralelou s plným propnutím nahoře. Finální část je opět 50 kalorií na SkiErgu.

Workout končí po dokončení všech částí, nebo uplynutím časového limitu. Výsledkem je čas, nebo 14:00 + nedokončená opakování.

WORKOUT 7.

ADVANCED / MASTERS ELITE

7

FOR TIME

40 cal SkiErg
40 Goblet Hold Box Step Over (60/50 cm)
40 Toes to Bar
40 Goblet Squats
40 cal SkiErg

Men: 22,5 kg DB, Women: 15 kg DB

TIME CAP: 14 MIN

FLOW

Workout začíná na SkiErgu – 40 kalorií. Následuje 40 step overů s jednoručkou drženou v goblet pozici (na hrudi). Atleti musí oběma nohama vystoupat i sestoupit z boxu (výška 60 cm muži / 50 cm ženy).

Poté přecházejí na 40 Toes to Bar a následně 40 goblet dřepů – jednoručka je držena na hrudi, dřep musí být pod paralelou s plným propnutím nahoře. Finální část je opět 40 kalorií na SkiErgu.

Workout končí po dokončení všech částí, nebo uplynutím časového limitu. Výsledkem je čas, nebo 14:00 + nedokončená opakování.



- * SkiErg = Athlete may not leave the machine until required calories are completed.
- Goblet Hold Box Step Over = Dumbbell held at chest. Both feet must step up and over the box (no jumps).
- Toes to Bar = Both feet touch the bar at the same time between the hands.
- Goblet Squat = Full depth squat with DB held at chest. Hips below knees, full lockout at the top.

WORKOUT 7.

SPORT / MASTERS SPORT

7

FOR TIME

30 cal SkiErg
30 Goblet Hold Box Step Over (60/50 cm)
30 Toes to Bar
30 Goblet Squats
30 cal SkiErg

Men: 15 kg DB, Women: 10 kg DB

TIME CAP: 14 MIN

FLOW

Workout začíná na SkiErgu – 30 kalorií. Následuje 30 step overů s jednoručkou drženou v goblet pozici (na hrudi). Atleti musí oběma nohama vystoupat i sestoupit z boxu (výška 60 cm muži / 50 cm ženy).

Poté přecházejí na 30 Toes to Bar a následně 30 goblet dřepů – jednoručka je držena na hrudi, dřep musí být pod paralelou s plným propnutím nahoře. Finální část je opět 30 kalorií na SkiErgu.

Workout končí po dokončení všech částí, nebo uplynutím časového limitu. Výsledkem je čas, nebo 14:00 + nedokončená opakování.



- * SkiErg = Athlete may not leave the machine until required calories are completed.
- Goblet Hold Box Step Over = Dumbbell held at chest. Both feet must step up and over the box (no jumps).
- Toes to Bar = Both feet touch the bar at the same time between the hands.
- Goblet Squat = Full depth squat with DB held at chest. Hips below knees, full lockout at the top.

WORKOUT 7. TEAM

7

2 ROUND OF:

Pair M1 + F:

250/200 m Row (each)

10 Synchronized Burpee Box Get Over 100 cm

Pair M1 + M2:

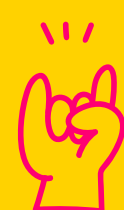
250/200 m Row (each)

10 Synchronized Burpee Box Get Over 100 cm

Pair M2 + F:

250/200 m Row (each)

10 Synchronized Burpee Box Get Over 100 cm



TIME CAP: 16 MIN

FLOW

Tým má tři předem dané dvojice, které střídavě absolvují stejnou část: M1 + F začínají na veslech. Oba musí dokončit 250/200 m na svém veslu, dál mohou pokračovat až když dokončí oba. Poté následuje 10 synchro burpee box get over.

Po nich nastupuje dvojice M1 + M2, opět stejný formát: veslo (oba) + 10 synchro přeletů.

Nakonec M2 + F – opět oba veslo a 10 synchro box get over.

Celý tento blok se opakuje 2x.

Workout končí po dokončení všech šesti segmentů (2 kola × 3 dvojice), nebo po dosažení časového limitu.

Výsledkem je čas nebo cap + počet nedokončených opakování.

WORKOUT 7.

TEAM

7

Row

- Each athlete must complete the full distance: 250 m for men, 200 m for women.
- Two rowers are available; both athletes must finish before moving on.
- No one can start the next movement until both athletes have completed their row.

Synchronized Burpee Box Get Over (100 cm)

- Both athletes perform a burpee at the same time (chest to floor).
- Then, both must get over the box.
- Synchronization is required in both the burpee and the box get over.
- Box height is 100 cm for all athletes.



TEEN

FINISHER, IGY CENTRUM



WORKOUT 1.

TEEN - NÁPLAVKA

1 FOR TIME

3 sety, start každé 4 min
400m run (200/200m)
25 Double under
25 Single under

Ve 12:00 2 rounds for time:
400m run
25 Double under
25 Single under



TIME CAP: 10 MIN

(for second part only – ends at 22:00)

FLOW

Workout má dvě části. První část tvoří 3 čtyřminutové sety: 400 m běh (rozdělený na 200 m tam a zpět) a 25 DU + 25 Single unders. Cílem je dokončit každé kolo do 4 minut. Pokud atlet nestihne set do 4 min. automaticky končí a zapíše se mu čas a počet opakování.

Ve 12:00 začíná druhá, bodovaná část (2x 200m)- 400 m běh a 25 DU + 25 Single unders. Časový limit na dokončení této části je 10 minut (do 22:00).

Pokud atlet nestihne dokončit, počítá se 10:00 + počet nedokončených opakování.

*Run = 200 m out + 200 m back (for 400 m total).

Double Unders = Rope passes under the feet twice per jump.

Only the second part is scored.

If the athlete does not complete the work in part 1, the number of completed reps is recorded.

Single Unders = Rope passes once per jump. Full range and control must be maintained.

WORKOUT 2. TEEN - IGY

1 FOR TIME

Buy-in:

- 250/200 m Row

Then 5 Rounds:

- 5 Bar-Lateral Burpees Over the Barbell
- 5 Barbell Cleans (30/25 kg)
- 20 m Dual DB Front Rack Carry
- 20 m Dual DB Farmer Carry

Buy-out:

- 250/200 m Row

TIME CAP: 14 MIN

Dumbbells: (Men – 2×15 kg/Women – 2×10 kg)

Barbell: (Men – 30 kg/Women – 25 kg)

FLOW

Workout začíná na vesle – 250 m pro muže / 200 m pro ženy.

Po dokončení veslování přechází atlet na hlavní část workoutu, která obsahuje 5 kol složených z:

- 5 bar-lateral burpees over bar
- 5 cleans (barbell z podlahy do front racku)
- 20 m dual DB front rack carry
- 20 m dual DB farmer carry

Po dokončení 5 kol následuje závěrečné veslování ve stejné vzdálenosti jako na začátku.

Workout končí po dokončení všech částí nebo po uplynutí časového limitu 14 minut.

Výsledkem je čas nebo 14:00 + počet nedokončených opakování/metrů.

WORKOUT 3. TEEN - IGY

1 FOR TIME

- 20 cal SkiErg
- 20 Goblet Hold Box Step Over (60/50 cm)
- 15 Toes to Bar
- 20 Goblet Squats
- 20 cal SkiErg

TIME CAP: 10 MIN

Men: 15 kg DB, Women: 10 kg DB

FLOW

Workout začíná na SkiErgu – 20 kalorií. Následuje 20 step overů s jednoručkou drženou v goblet pozici (na hrudi). Atleti musí oběma nohama vystoupat i sestoupit z boxu (výška 60 cm muži / 50 cm ženy). Poté přecházejí na 15 Toes to Bar a následně 20 goblet dřepů – jednoručka je držena na hrudi, dřep musí být pod paralelou s plným propnutím nahoře. Finální část je opět 30 kalorií na SkiErgu. Workout končí po dokončení všech částí, nebo uplynutím časového limitu. Výsledkem je čas, nebo 10:00 + nedokončená opakování.

*

- SkiErg = Athlete may not leave the machine until required calories are completed.
- Goblet Hold Box Step Over = Dumbbell held at chest. Both feet must step up and over the box (no jumps).
- Toes to Bar = Both feet touch the bar at the same time between the hands.
- Goblet Squat = Full depth squat with DB held at chest. Hips below knees, full lockout at the top.

NĀPLAVKA

ELITE
ALL
MASTERS
ADVANCED
SPORT
TEAM
TEEN

200 m

WORKOUT
ZONE



START

W²D

TEEN

HRAZDA



ROW

DB

START

W⁷D

ELITE
ALL
MASTERS
ADVANCED
SPORT

W³D

TEEN



HRAZDA



BOX

DB



SKIERG

START

STANDARDS ✓

STANDARDY CVIKŮ

CLEANS

Atlet začíná s činkou na zemi, poté libovolnou technikou přemísťuje 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. Zahazování osy je dovoleno, avšak vždy musí mít atlet nad osou kontrolu, tak aby neohrozil nebo nepřekážel ostatním atletům.

POWER CLEAN

Atlet začíná s činkou na zemi. Pohyb začíná zvednutím činky tahem, kdy atlet přenese činku do front rack pozice na ramenou v jednom plynulém pohybu. Lokty musí být v horní pozici jasně před činkou, kolena i boky plně natažené a činka kontrolovaná. Během pohybu není povolen žádný plný dřep (clean musí být proveden jako „power“). Činka se musí před dalším opakováním vrátit na zem. Pokud není pohyb proveden plynule, činka není stabilní v horní pozici nebo nedosáhne předepsané výchozí a konečné pozice, opakování se nepočítá

STANDARDY CVIKŮ

MUSCLE CLEAN

Pohyb začíná s činkou na zemi v klasickém vzpěračském postavení. Atlet zvedá činku plynulým pohybem do front rack pozice, přičemž během celého pohybu nesmí dojít k podřepnutí ani výraznému poklesu těla pod činku. Lokty musí plynule rotovat vpřed a činka musí přirozeně přejít do front rack pozice s plně propnutým tělem. Pohyb končí v momentě, kdy jsou boky, kolena a lokty plně uzamčené v horní pozici. Jakékoliv podřepnutí nebo přerušení plynulého pohybu znamená neplatné opakování.

SQUAT CLEAN

Pohyb začíná s činkou na zemi v klasickém vzpěračském postavení. Atlet zvedá činku plynulým pohybem do front rack pozice, přičemž současně prochází do plného dřepu (boky pod úroveň kolen). Pohyb končí v momentě, kdy atlet plně propne boky a kolena, činka je stabilně ve front rack pozici a lokty jsou jasně vpřed. Jakékoliv neúplné dosažení hloubky dřepu nebo nedokončené propnutí v horní pozici znamená neplatné opakování.

Double Unders

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

STANDARDY CVIKŮ

RUN

Atlet musí během všech běžeckých úseků dodržovat přesně vyznačenou trasu. V místech, kde je stanovena měřicí nebo otočná čára, je atlet povinen překročit tuto čáru oběma chodidly.

Platné překročení = celé chodidlo pravé i levé nohy musí zřetelně překročit danou čáru, nikoli se jí pouze dotknout nebo ji minout jednou nohou.

V opačném případě se pokus nepočítá a rozhodčí vyzve atleta k nápravě – tedy k návratu a opětovnému platnému překročení čáry.

Porušení směru, nedoběhnutí čáry nebo zkrácení okruhu může vést k penalizaci nebo diskvalifikaci.

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.

STANDARDY CVIKŮ

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 jakéhokoliv cviku, může ho opravit - bez seskočení z hrazdy a tím dokončit komplex.

WALLWALKS

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.

STANDARDY CVIKŮ

CHEST TO BAR

Pohyb začíná ve visu na hrazdě s úplně propnutými pažemi a nohama mimo zem. Atlet se musí přitáhnout tak, aby část hrudníku (pod úrovní klíčních kostí) jasně kontaktovala hrazdu. Dotek musí být viditelný a kontrolovaný, ne pouze letmý dotyk trikem nebo ramenem.

Lze použít jakoukoliv techniku přitahů – striktní, kipping nebo butterfly, pokud jsou dodrženy všechny standardy pohybu.

Opakování je neplatné, pokud: Atlet nedosáhne plného propnutí paží v dolní pozici.

Hrudník se nedotkne hrazdy nebo se dotkne pouze brada, rameno nebo jiná část těla.

Pohyb není pod kontrolou (neplatné opakování zahrnuje např. odraz od hrazdy bez jasného kontaktu hrudníku).

Každé opakování začíná z plného visu s propnutými pažemi a končí dotekem hrudníku o hrazdu.

PULLUPS

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.

STANDARDY CVIKŮ

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.

SHUTTLE RUN

Pohyb začíná ve startovní pozici za vyznačenou čárou. Atlet běží k protější čáře na vzdálenost určenou v workoutu a musí oběma nohama překročit čáru, než se otočí a běží zpět (Pokud není ve workoutu napsáno jinak)

Celý pohyb musí být plynulý a kontrolovaný.

Start a konec běhu musí být vždy za vyznačenou čárou.

HANG

Atlet musí viset na hrazdě oběma rukama – povolen je pasivní i aktivní vis. Nohy nesmí mít žádný kontakt se zemí, konstrukcí ani jiným atletem. Tělo musí být volně zavěšené. Jakýkoli dotyk nebo opuštění visu znamená přerušení. Pokud je vis součástí kombinovaného cviku (např. při synchro sérii), musí být udržen po celou dobu trvání opakování – jinak se aktivnímu atletovi opakování nepočítá.

STANDARDY CVIKŮ

BIKE ERG

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.

HANG SNATCH

Pohyb začíná s činkou v hang pozici, tedy činka je držena nad koleny (ze stoje, nikoli z podlahy). Atlet musí z této pozice provést snatch – tedy dostat činku v jednom plynulém pohybu nad hlavu do uzamčené pozice, aniž by se činka zastavila na ramenou. Činka musí být chycena buď do plného dřepu (squat snatch), nebo do vyšší pozice (power snatch, muscle snatch) – vše je povoleno. V konečné pozici musí být paže plně propnuté nad hlavou, lokty zamčené, činka v linii s ušima, a zároveň musí být boky, kolena i chodidla v jedné linii. Atlet musí činku stabilizovat a kontrolovat, než ji spustí zpět do hang pozice. Pokud činka spadne při pokusu, není zachycena v jednom tahu, nebo není dodržen plný rozsah pohybu a kontrola, opakování je neplatné.

STANDARDY CVIKŮ

Synchro Hang Snatch

Oba atleti začínají s činkou v hang pozici. Pohyb musí být proveden v jednom tahu nad hlavu. Synchronizace se počítá v momentě, kdy oba atleti dosáhnou plného propnutí paží nad hlavou v uzamčené pozici (lockout). Činky se mohou pohybovat různým tempem, ale platné opakování je až po dosažení synchronizovaného lockoutu.

Synchro Thruster

Oba atleti drží činku ve front racku a provádějí dřep následovaný výtlakem nad hlavu. Synchronizace se počítá v horní pozici – tedy ve full lockoutu s činkou nad hlavou, boky i kolena musí být propnuté. Pohyb musí být plynulý bez přerušení mezi dřepem a tlakem.

Synchro Hang Clean & Jerk

Oba atleti zvedají činku z hang pozice do front racku a poté provádějí jerk nad hlavu. Synchronizace se počítá v konečné fázi pohybu – tedy v plně propnuté pozici nad hlavou po dokončení jerku. Jerk může být push jerk nebo split jerk, ale musí být zakončen v kontrolované pozici.

STANDARDY CVIKŮ

DB floor press

Atlet leží zády na zemi, v každé ruce drží jednu jednoručku. Pohyb začíná v horní pozici, kde jsou paže plně propnuté a jednoručky stabilně držené nad hrudníkem. Následuje kontrolovaný pohyb směrem dolů, dokud se tricepsy obou paží zároveň nedotknou země. Poté atlet vytlačí činky zpět do horní pozice, kde musí dojít k plné extenzi (lockoutu) obou paží. Opakování je platné pouze tehdy, pokud se tricepsy dotknou země a výtlak končí ve stabilní a plně propnuté horní pozici. Jakékoli nadzvednutí zadku, odraz činek od podlahy nebo pohyb nohou činí opakování neplatným.

Dual DB Thruster

Atlet drží dvě jednoruční činky ve front rack pozici na ramenou. Pohyb začíná dřepem, při kterém musí jít boky pod úroveň kolen. Následuje plynulý výtlak nad hlavu v jednom nepřerušném pohybu. Opakování je platné, když jsou paže plně propnuté, činky nad hlavou, boky a kolena v plném propnutí a atlet má činky pod kontrolou.

Dual DB Front Squat

Atlet drží dvě jednoruční činky ve front rack pozici (na ramenou, lokty vpřed). Pohyb začíná ze stoje, následuje dřep pod paralel (boky pod úroveň kolen) a návrat zpět do stoje. Opakování je platné, pokud atlet v dolní pozici dosáhne plné hloubky a v horní pozici má propnuté boky a kolena.

STANDARDY CVIKŮ

Row

Pohyb začíná, když atlet sedí na veslovacím trenažéru s nohama upevněnými v řemíncích a rukama držícími madlo. Displej vesla musí být resetován na 0 kalorií před každým kolem a zůstat viditelný během veslování. Opakování se počítají na základě kalorií zobrazených na displeji. Výsledný počet kalorií musí být dokončen před přechodem na další pohyb.

Důležitá pravidla: Veslo musí být resetováno před každým kolem.

Atlet musí zůstat na vesle, dokud displej neukáže požadovaný počet kalorií.

Při natáčení videa musí být viditelná polovina vesla, zejména displej a přední pozice atletova těla (v záklonu stačí viditelné nohy). Přerušení veslování před dosažením požadovaného počtu kalorií vede k neplatnému opakování.

Overhead Carry

Atlet drží obě jednoručky nad hlavou s plně propnutými pažemi. Lokty musí být uzamčené (v lockoutu), ramena aktivní a činky stabilní po celou dobu pohybu. Chůze je povolena, běh nikoliv. Činky nesmí klesnout pod úroveň hlavy. Pokud atlet ztratí pozici (ohnuté ruce, činky spadnou dolů), musí se zastavit a vrátit do správné pozice před pokračováním.

Front Rack Carry

Atlet drží obě jednoručky v přední pozici na ramenou. Činky se mohou dotýkat ramen nebo být lehce před nimi. Lokty musí směřovat vpřed a výš, trup zůstává vzpřímený. Činky nesmí sklouznout dolů k bokům ani spočívat na břiše či hrudníku. Při ztrátě kontroly nebo posunu činek mimo tuto pozici je atlet povinen přenastavit držení dříve, než pokračuje.

STANDARDY CVIKŮ

Farmer Carry

Atlet drží obě jednoručky v rukách volně podél těla. Paže jsou natažené, ramena aktivní, trup rovný. Činky musí viset volně po stranách těla bez kontaktu se stehny. V průběhu přenášení musí atlet udržet kontrolu nad činkami – není dovoleno je přehmátnout, posunout ani opřít o tělo.

Burpee Box Get Over

Atlet začíná opakováním burpee – hrudník a stehna se musí dotknout země. Poté atlet přeleze celý box. Opakování je platné, když atlet stojí oběma nohama na zemi na opačné straně boxu. Box se nesmí obejít, dotyk rukama nebo tělem je povolen. Výška boxu je předepsaná (100 cm) a stejná pro všechny atlety.

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.

STANDARDY CVIKŮ

SKI ERG

Atlet je povinen dodržovat pokyny rozhodčího (Judge) ohledně obsluhy trenažéru SkiErg. Pokud není u konkrétního workoutu výslovně uvedeno jinak, atlet se nesmí displeje trenažéru jakkoliv dotýkat – obsluha a nastavení displeje je v takovém případě výhradně v kompetenci rozhodčího.

Nastavení zátěže je atletovi zakázáno jakkoliv upravovat. Pokud to není povoleno ve workoutu, nebo mu tuto informaci sdělí JUDGE a to i v průběhu workoutu.

Atlet může opustit SkiErg až ve chvíli, kdy se na displeji zobrazí požadovaný počet kalorií nebo nulová vzdálenost (v případě jízdy na čas).

Pokud workout pracuje s počítáním dolů (countdown), je opuštění SkiErgu možné až ve chvíli, kdy se na displeji objeví nula a výsledný čas.

Pokud workout vyžaduje nulování trenažéru, řídí se atlet výhradně pokyny rozhodčího.

Atlet je povinen kontrolovat, že displej běží správně a SkiErg je aktivní.

V případě jakéhokoliv technického problému je atlet povinen situaci neprodleně nahlásit rozhodčímu a postupovat dále podle jeho instrukcí.

STANDARDY CVIKŮ

Goblet Hold Box Step Over

Na začátku každého opakování drží atlet jednoručku (nebo kettlebell) v goblet držení – tedy vertikálně, přitisknutou k horní části hrudníku oběma rukama. Lokty jsou směřovány dolů a jednoručka je po celou dobu v kontaktu s tělem.

Atlet musí vystoupat oběma nohama na box a poté oběma nohama sestoupit dolů na opačné straně. Každý step-over musí být proveden bez skoku – tedy každá noha musí boxu skutečně došlápnout. Není povoleno box přeskočit ani použít tzv. „rebound“ techniku.

Jednoručka musí zůstat v goblet držení po celou dobu opakování. Jakékoliv spuštění dolů, přehmátnutí nebo opření o rameno činí opakování neplatným.

Platné opakování = goblet držení + kontrolovaný nástup i sestup přes box + kontakt každé nohy s vrškem boxu.

Goblet Squat

Atlet drží jednu jednoručku (nebo kettlebell) v tzv. goblet pozici – tedy oběma rukama na úrovni horní části hrudníku, s lokty směřujícími dolů a činkou v kontaktu s tělem. Pohyb začíná ve stoje s plně propnutými koleny a boky. Atlet poté klesá do dřepu, dokud kyčle nejsou níže než vrchol kolen (hloubka pod paralelou). Ze spodní pozice se atlet vytlačí zpět nahoru do plného stoje s propnutými koleny a boky. Po celou dobu opakování musí činka zůstat v goblet pozici – jakékoli spuštění dolů, opření o rameno nebo nesprávné držení činí opakování neplatným.

STANDARDY CVIKŮ

Goblet Hold Lunges

Atleti drží jednoručku oběma rukama v pozici před hrudníkem (goblet hold). Činka musí být po celou dobu pod kontrolou a nesmí se opírat o tělo. Každé opakování začíná ve stoji. Atlet vykročí do výpadu vpřed, zadní koleno musí klesnout těsně nad zem, trup zůstává vzpřímený a přední chodidlo zůstává celou plochou na zemi. Opakování je uznáno ve chvíli, kdy se všichni atleti současně vrátí zpět do stoje s propnutými koleny a kontrolovanou činkou v goblet pozici. Pohyb musí být proveden synchronně celým týmem – krok i návrat. Pokud není synchron nebo není dodržena technika, opakování se nepočítá.

One Arm Dumbbell Shoulder to Overhead

Atlet začíná s jednoručkou na rameni v jedné ruce. Pohyb začíná výtlačem činky nad hlavu – povolené varianty jsou Strict Press, Push Press, Push Jerk nebo Split Jerk. Opakování je uznáno, pokud je činka v horní pozici plně propnutá nad hlavou, loket zamčený, tělo vzpřímené a kolena i kyčle natažené. Činka musí být v horní pozici stabilní a pod kontrolou. Atleti mohou ruce libovolně střídát, ale každé opakování musí být provedeno v souladu se standardy. Pohyb musí být proveden synchronně všemi členy týmu – dip i lockout současně. Pokud není pohyb plynulý, není dodržen synchron nebo stabilita činky, opakování se nepočítá.

PARTNEŘI

 **DECATHLON**

IGY
C E N T R U M

 **WODCOMP**

BIG
SUMMER
GAMES  **STANDARDS**

STANDARDS