

RULEBOOK MORAVIAN CHAMPIONSHIPS

VŠEOBECNÉ STANDARDY

ČASOMÍRA - aplikace na mobilu/viditelný čas po celou dobu

KAMERA - v ideálním případě postavena tak, aby byly vidět cviky z profilu (boční strany), vyjma box jump over a burpees over

OSA/JEDNORUČKA/KOTOUČE - váha u WOD 26.1 a 26.2A ukázána na kameru před začátkem workoutu, 26.2B ukázat po docvičení

BEDNA - mužská 60 cm a ženská 50 cm bude změřena před začátkem workoutu

TÝM - každý atlet nahrává své video a skóre

WOD 26.1 (t.c. 10')

START - atlet/ka začíná pod hrazdou

TOES TO BAR - atlet/ka začíná z visu, kdy pohyb začíná tak, že kotníky ve spodní fázi jsou evidentně za úroveň hrazdy a při dokončeném pohybu (REP) se obě špičky nebo nártý dotknou zároveň hrazdy

2DB THRUSTER (15/10kg) - obě jednoručky začínají na ramenách, kdy následně atlet/ka jde do dřepu tak, aby kyčel byla evidentně pod úroveň kolen (**na videu zachyceno z boku**), následně jde atlet/ka do stoje a nohy a ruce jdou do plné extenze (propnutí) zároveň s tělem (ruce nekončí před hlavou, ale nad hlavou), první opakování může být formou clusteru

BURPEES OVER 2DB - jednoručky jsou položeny vedle sebe (viz.video), atlet/ka začíná lehem a dotykem prsou k zemi a následně se oběma nohama odráží a skáče přes obě jednoručky tak, aby dopadl/a na obě nohy najednou, při angličáku není zapotřebí se vzpřímit

SKÓRE - píšeš čas, za který jsi dojel workout, při nedodělaní workoutu píšeš za každý nedodělaný rep +1 vteřinu (pokud jsem na závěr udělal/a 20 z posledních 25 Toes to barů, můj výsledný čas je 10:05)

NO REP - každý NO REP (špatně provedený cvik) znamená +5 vteřin navíc do celkového skóre, při 5 a více no reps je kvalifikační workout neplatný

WOD 26.2 A&B

PART A - AMRAP 7'

START - atlet/ka začíná u osy, kterou chytne až při odstartování

CLEAN - osa začíná vždy na zemi, technika přemístění na ramena může být libovolná (muscle, power, squat)

FRONT SQUAT - osa začíná na ramenách kdy následně atlet/ka jde do dřepu tak, aby kyčel byla evidentně pod úrovní kolen (**na videu zachyceno z boku**), následně jde atlet/ka do stoje a je plná extenze v koleni

SHOULDER TO OVERHEAD - může být použit jakýkoliv výtlač z ramen (strict press, push press, push jerk, split jerk), kdy se osa dostane nad hlavu, ruce a nohy jsou v plné extenzi

BOX JUMP OVER - cvik začínáš čelně k bedně, kdy přeskakuješ bednu snožmo a obě nohy se musí nahoře dotknout bedny, následuje seskok/sestup, kdy se otočíš čelně k bedně a následuje další přeskok stejným způsobem

SKÓRE - píšeš počet opakování

NO REP - každý NO REP (špatně provedený cvik) znamená -1 rep, při 5 a více no reps je kvalifikační workout neplatný

PART B - FIND MAX WEIGHT ON COMPLEX 4'

START - atlet/ka začíná u osy, kterou chytne až při odstartování

COMPLEX - probíhá dle standardů workoutu 26.2A, kdy probíhá nepřerušovaně (unbroken) po celou dobu, kdy je možnost odpočívat kdekoliv (stehna, ramena), né však na zemi

SKÓRE - píšeš váhu