



# RULE BOOK

**Datum:** 24.–25. července 2026

**Místo:** Městská Plovárna, Denisova 1180, Jinřichův Hradec 377 01, Āeská republika

Hangaar Games jsou závody ve **funkčním fitness**, které testují všestrannost sportovců napříč různými doménami fyzické připravenosti.

Závod je určen pro sportovce různých výkonnostních úrovní – od začátečníků až po pokročilé.

## 1 REGISTRACE A STARTOVNÉ

Registrace na závod **Hangaar Games** je považována za platnou až po uhrazení startovného.

Výše startovného je stanovena na:

**1 500 Kč / osoba**

Registrace je dokončena až po připsání platby na účet organizátora.

Startovné je **nevratné**.

V případě, že se závodník nemůže závodu zúčastnit, může za sebe zajistit náhradníka, který splňuje podmínky dané kategorie. Tuto změnu je nutné nahlásit organizátorovi před zahájením závodu.

Organizátor si vyhrazuje právo registraci odmítnout nebo zrušit v případě porušení pravidel závodu.

## 2 KATEGORIE

Závod je rozdělen do tří výkonnostních kategorií:

### **NEWBIES**

Kategorie pro začátečníky a sportovce s malou zkušeností s funkčním fitness.

### **SPORT**

Kategorie pro menší až středně pokročilou zkušenost s funkčním fitness.

### **ADVANCED**

Kategorie pro zkušené závodníky s pokročilými dovednostmi, ale ještě nejsou připraveni na kategorii RX (zkušení a profi atleti)

Každá kategorie je rozdělena na:

- **8 mužů**
- **8 žen**

Celkem tedy:

**16 závodníků na kategorii**

Maximální kapacita závodu je:

**48 závodníků**

## 3 HARMONOGRAM ZÁVODU

### Pátek

- registrace závodníků
- athlete briefing
- první workout

### Sobota

- tři workouty pro všechny kategorie
- finálový workout pro kategorii **Advanced**
- vyhlášení vítězů

*Organizátor si vyhrazuje právo harmonogram upravit.*

## 4 WORKOUTY

Workouty budou testovat různé oblasti funkčního fitness, například:

- sílu
- kondici
- gymnastiku
- výbošnost
- mixed modality (kombinované disciplíny)

Workouty mohou být zveřejněny před závodem nebo během závodu.

## 5 CENY

Finanční **prize pool v hodnotě 12 000 Kč** pro kategorii Advanced, věcné ceny pro všechny kategorie.

# 6 POŽADOVANÉ DOVEDNOSTI PODLE KATEGORIÍ

## NEWBIES

Kategorie je určena pro **začátečníky** a pro atlety s minimální zkušeností se závoděním.

### Minimální požadavky pro tuto kategorii:

- Single Unders
- Sit-ups
- Push-ups
- Jumping pull ups
- Knee Raises / Leg Raises
- Power Clean 35/25kg
- Deadlift 60/45
- Front Squat 35/25kg
- Thruster 30/20 kg
- dumbbell/kettlebell movements (Cean & Jerk, Snatch, Devil Press) 15/10 kg

V této kategorii se nepředpokládají pokročilé prvky jako například:

- Snatch s velkou činkou
- Muscle-ups
- Handstand Walk

Do této kategorie **není vhodné se hlásit**, pokud závodník běžně zvládá například:

- Pull-ups
- Toes to Bar
- Double Unders
- Snatch s velkou činkou

## SPORT

Kategorie pro středně pokročilé závodníky.

### Minimální požadavky pro tuto kategorii:

- Pull-ups (kipping)
- Toes to Bar
- Double Unders
- Kipping Handstand Push-ups
- kratší vzdálenost HSW (1-2m)

a standardní práce s činkou:

- Snatch 40/30kg
- Clean & Jerk 60/40kg
- Thruster 45/30kg

## ADVANCED

Kategorie pro zkušené závodníky.

Workouty mohou obsahovat všechny standardní prvky funkčního fitness podobně jako kategorie RX(menší počet opakování a nižší váhy):

- Pokročilá gymnastika (BMU, pullover)
- Strict/kiping HSPU
- Clean & Jerk 70/55kg
- Snatch 60/40kg
- Delší vzdálenost HSW (3-5m UB)
- Rope Climb (legless muži) apod.

## 7 ZAŘAZENÍ DO KATEGORIÍ

Závodníci jsou povinni přihlásit se do kategorie odpovídající jejich výkonnosti.

Organizátor si vyhrazuje právo:

- **přeradit závodníka do jiné kategorie**
- **odmítnout registraci**
- **diskvalifikovat závodníka**

pokud se domnívá, že zvolená kategorie neodpovídá schopnostem závodníka.

Cílem tohoto pravidla je zajistit **férové podmínky pro všechny závodníky**.

## 8 ROZHODČÍ

Každý závodník bude mít během workoutu přiděleného rozhodčího.

Rozhodčí:

- kontroluje standardy pohybů
- počítá opakování
- uděluje **no-rep**

Během workoutu je **přísně zakázáno diskutovat nebo se hádat s rozhodčím** o počtu opakování, udělených no-reps nebo jiných rozhodnutích.

Závodníci jsou povinni respektovat pokyny rozhodčích po celou dobu závodu.

Nedodržení tohoto pravidla může vést k:

- penalizaci ve workoutu
- ztrátě bodů
- diskvalifikaci ze závodu

Pokud má závodník pocit, že došlo k chybě v rozhodování, může podat **námitku u hlavního rozhodčího po skončení workoutu**, a to nejpozději do **10 minut od zveřejnění výsledků daného workoutu**.

## 9 STANDARDY POHYBŮ

Detailní standardy budou:

- vysvětleny během **athlete briefing**
- upřesněny před každým workoutem
- případně v dokumentu “**Movements Standards**”

## 10 DISKVALIFIKACE

Organizátor si vyhrazuje právo závodníka diskvalifikovat v případě:

- porušení pravidel
- nerespektování rozhodčích
- nesportovního chování
- ohrožení bezpečnosti ostatních závodníků

nebo jiného závažného porušení pravidel soutěže.

## 11 NÁMITKY

Námitku je možné podat **do 10 minut po skončení workoutu** u hlavního rozhodčího.

Pozdější námitky nebudou brány v úvahu.

## 12 BEZPEČNOST

Závodníci startují **na vlastní odpovědnost**.

Každý závodník je povinen:

- respektovat pokyny organizátorů
- dodržovat pokyny rozhodčích
- dodržovat princip **fair play**

## 13 STANDARDY

Všechny standardy pohybů se řídí **aktuálními pravidly a standardy CrossFit Games pro sezónu 2026**, pokud není u konkrétního workoutu uvedeno jinak.

V případě úpravy standardu u konkrétního workoutu bude tento standard **vysvětlen během athlete briefingu před zahájením závodu**.

## 14 ORGANIZÁTOR

Organizátorem závodu je **Hangaar Gym** (HygGym s.r.o.), Pražská 104, Jindřichův Hradec II 377 01, IČO 09778462, DIČ CZ09778462

Organizátor si vyhrazuje právo:

- upravit pravidla
- změnit workout
- upravit harmonogram

pokud to bude nutné pro hladký průběh závodu.