



**BOHEMIAN  
THROWDOWN**  
2024

**CrossFit** LICENSED EVENT | 2024

# WOD 2

WOD 2 BY [WORKOUT.EU](https://workout.eu)

## Elite / Sport

TC 7min

**30x T2B**

**30x Pull-Up**

**30x T2B**

**30x BMU**

## Beginners

5min AMRAP

**10x Burpee**

**10x T2R**

**10x Pull-Up**

## Masters

TC 7min

**30x T2B**

**30x Pull-Up**

**30x T2B**

**30x BMU**

**WOD 2 má stanovený Time Cap 7 minut pro kategorii Elite/Sport a Masters.  
Pro kategorii Beginners je workout 5 min AMRAP.**

# WOD 2

## Elite + Sport, Masters:

Atlet může začínat kdekoliv bude chtít, po zapnutí stopek začíná svoje první opakování toes to bar a po splnění daného počtu opakování může plynule přejít na další pohyb pull up, následně opět toes to bar a závěrečný cvik bar muscle up. Workout končí po splnění všech potřebných pohybů (120 reps). Time Cap je pro daný workout 7 minut. Pokud atlet stihne workout v časovém limitu, započítává se čas, za který stihl odcvičit všech 120 opakování. Pokud atlet nestihne workout v časovém limitu, započítává se počet opakování. Po 90 reps bude potřeba zapsat Tiebreak, jakmile atlet dokončí poslední opakování T2B, bude vyžadován aktuální čas.

## Beginners

V kategorii Beginners se jedná o 5 min AMRAP. Atlet může začínat kdekoliv bude chtít, po zapnutí stopek začíná svoje první opakování burpee a po splnění daného počtu cviku může plynule přejít na další pohyb toes to bar a nakonec pull up. Workout končí v 5:00, výsledek je počet zvládnutých opakování.

# WOD 2

## T2B

U T2B musí atlet přejít z úplného visu do polohy, kdy se obě špičky bot dotknou současně hrazdy. Na začátku každého opakování musí být paže zcela nataženy s nohama ve vzduchu. Dotek podlahy není dovolen. Ve spodní poloze visu musí být nohy vráceny za úroveň hrazdy. Povoleno je uchopení podhmatem, nadhmatem nebo střídavým úchopem. Obě nohy musí přijít do kontaktu s hrazdou současně, v prostoru mezi rukama. Sportovci mohou omotávat pásku kolem hrazdy nebo nosit ochranu rukou, ale nesmí lepit pásku a současně použít jakoukoliv ochranu rukou.

## T2R

U T2R musí atleti přejít z úplného zavěšení do polohy, kdy se špičky bot dotknou kruhů nebo jejich vnitřního prostoru. Na začátku každého opakování musí být paže zcela nataženy, nohy se nesmí dotýkat podlahy. Ve spodní poloze visu musí být nohy vráceny za osu kruhů. Jakékoliv uchopení je povoleno. Obě nohy musí splnit standard současně, každá noha s odpovídajícím kruhem. Atleti mohou používat ochranu rukou.

# WOD 2

## Pull-Up

Atlet musí začít nebo projít visem pod hrazdou, s plně nataženými pažemi a nohama nad zemí. Opakování je uznáno, jakmile atlet dostane bradu nad úroveň hrazdy. Kipping, butterfly, nebo striktní shyby jsou povoleny. Je povolen pouze úchop nadhmatem. Kontakt nohou s podlahou nebo konstrukcí hrazdy není povolen.

## Bar Muscle up

Atlet musí začít nebo projít visem pod hrazdou, s plně nataženými pažemi a nohama nad zemí. Kipping BMU je přijatelný, ale výmyk nebo „Glide Kip“ povolen není. Během žádné fáze pohybu se nesmí špičky dostat nad úroveň hrazdy na níž visí. Opakování je uznáno, když jsou paže atleta zcela zamknuty v horní poloze nad hrazdou; a ramena sportovce jsou nad nebo mírně před hrazdou. Zvedání/odlepování rukou v opěrné poloze není povoleno.

## Burpee

S angličákem začnete úskokem nebo krokem vzad, v dolní poloze se hrudník musí dotknout podlahy, následuje zvednutí se ze země přitažením chodidel dopředu k dlaním nebo dokročením. Pohyb je ukončen až při výskoku, během kterého je nutné spojit ruce nad hlavou/ za hlavou. Při výskoku je potřeba plné propnutí v kolenou a v kyčlích.