



**BOHEMIAN
THROWDOWN**
2024

CrossFit LICENSED EVENT | 2024

WOD 1

WOD 1 BY [WORKOUT.EU](https://workout.eu)

Elite / Sport

6 Rounds FT | 22,5kg/15kg

3x Devil Press w/2 DBs

6x Step box over w/2 DBs

9x Box jump over 60/50cm

Beginners

6 Rounds FT | 15kg/10kg

3x Devil Press w/2 DBs

6x Step box over w/2 DBs

9x Box jump over 60/50cm

Masters

6 Rounds FT | 22,5kg/15kg

3x Devil Press w/2 DBs

6x Step box over w/2 DBs

9x Box jump over 60/50cm

WOD 1 nemá žádný Time Cap. Workout končí po dokončení všech šesti kol. Atlet nastaví hodiny do režimu stopek nebo využije například aplikaci WODproof. Použití odpočtu může být považováno za neplatný výsledek. K natočení kvalifikačního videa nepoužívejte širokoúhlý objektiv, ani rybí oko. Všechna videa musí být natočena na šířku, nikoliv výšku.

Výchozí pozice atleta je vzpřímený postoj na libovolném místě cvičební plochy. Pořadí cviků v jednotlivých kolech je neměnné. Po zapnutí stopek zahájí workout cvikem Devil Press, následuje Step box over se dvěma dumbbells a kolo je završeno na Box Jump over. Po dokončení těchto tří cviků má atlet hotové jedno kolo a zahájí kolo druhé se stejným pořadím cviků. Výsledek workoutu je celkový čas, který atlet potřeboval na dokončení všech šesti kol. Rychlejší čas znamená lepší umístění.

WOD 1

Devil Press

Každé opakování zahájí atlet s činkami na zemi. Následně s rukama na čince proved burpee, v dolní poloze se hrudník musí dotknout podlahy. Během celého pohybu nesmí atlet pustit činky z rukou. Atlet zvedne oba dumbbells z podlahy současně pomocí snatch nebo swing pohybu (clean and jerk není povolen) přemístí oba dumbbells nad hlavu.

Pro započítání validního opakování musí být boky, kolena, ramena a lokty v plné extenzi.

Vezměte prosím na vědomí, že atlet si může při přemístění dumbbells dopomoci swing pohybem mezi nohama, ale není povolen pohyb clean and jerk, tedy není dovoleno pohyb zastavit na ramenou a poté dumbbells vyrazit nad hlavu. Tzn. pohyb musí být plynulý!

Step box over with 2 dumbbells

Atleti začínají oběma nohama na zemi na jedné straně boxu. Dumbbells může atlet přenést libovolným způsobem, ale dumbbells se při výstupu nesmí dotknout boxu. Výstup přes roh boxu NENÍ povolen. Během výstupu se mohou boxu dotýkat pouze nohy atleta, dotek rukou ani jinou částí těla není povolen. Po výstupu na bednu MUSÍ sportovec sestoupit na druhou stranu.

Atlet se nemusí na vrcholu boxu narovnat. Obě nohy se MUSÍ dotknout horní části boxu. Opakování se započítává, když se obě nohy dotknou země na opačné straně boxu. Odtud mohou atleti začít své další opakování.

WOD 1

Box jump over

Atleti začínají oběma nohama na zemi na jedné straně boxu. Skákat na box přes roh NENÍ povoleno. Boční skok přes box (začínající s chodidly rovnoběžnými s boxem) JE povolen. Vždy je vyžadován odraz ze dvou nohou současně. Boxu se mohou dotýkat pouze nohy sportovce, dotek rukou ani jinou částí těla není povolen. Po přistání na bedně může sportovec sestoupit nebo seskočit na druhou stranu.

Atlet se nemusí na vrcholu boxu narovnat. Obě nohy se MUSÍ dotknout horní části boxu, pokud atlet skáče na vrchol boxu. Je dovoleno tzv. rebounding, to je plynulé navazování skoků přes box. Opakování se započítává, když se obě nohy dotknou země na opačné straně boxu. Odtud mohou atleti začít své další opakování.