



BOHEMIAN
THROWDOWN
2024

CrossFit LICENSED EVENT | 2024

WOD 1

WOD 1 BY WORKOUT.EU

TEAM

6 Rounds FT | 22,5/15kg

3x Thruster 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

THRUSTER

Každý set začíná s dumbbells na zemi. Přemístění do polo dřepu nebo do hlubokého dřepu je povoleno. Atlet musí mít ve spodní poloze dřepu zřetelně kyčle pod úrovní kolien, tzv. pod paralelou. Opakování musí být dokončeno jedním plynulým pohybem ze spodní části dřepu tlakem do pozice nad hlavou. Pokud se cestou nahoru činka zastaví nebo ji atlet při tlaku podskočí, jedná se o neplatné opakování.

Opakování se počítá, když kolena, kyčle, paže sportovce jsou plně nataženy a osa je přímo nad nebo mírně za středem těla.

Atleti NESMÍ obdržet pomoc při pohybu nebo resetování jednoručních činek.

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.

WOD 2

WOD 2 BY WORKOUT.EU

TEAM

AMRAP 5min

30x Pull Up

30x T2B

30x BMU / RMU*

*jeden člen týmu musí splnit
Muscle upy na kruzích

WOD 2 je 5 min AMRAP.

Atlet může začínat kdekoliv bude chtít, po zapnutí stopky začíná svoje první opakování pull ups a po splnění daného počtu opakování může plynule přejít na další pohyb toes to bar a závěrečný cvik bar muscle up (jeden člen týmu ring muscle up). Workout končí v 5:00, výsledek je počet zvládnutých opakování.

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.

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.

WOD 3

WOD 3 BY **WORKOUT.EU**

TEAM

EMOM 8min | 60/40kg

3x C&J + MAX CAL ROW

4x C&J + MAX CAL ROW

10x C&J + MAX CAL ROW

2min rest

**5 min to find 1 rep max
Squat Clean**

Tento workout obsahuje dvě části, z každé z nich bude jeden výsledek.

WOD 3

V první části rozhoduje počet odveslovaných kalorií za 8 minut.

Ve druhé části rozhoduje maximální váha pro jedno opakování na Squat Clean.

Atlet nastaví 15 minut formou stopek, nikoliv odpočet!

V takovém případě nemusí být výsledek uznán. Výchozí pozice atleta je vzpřímený postoj na libovolném místě cvičební plochy, nesmí se však dotýkat osy. V první minutě má za úkol splnit 3x Clean and Jerk a ve zbývajícím čase do konce první minuty se snaží odveslovat co nejvíce kalorií. Nejpozději v čase 1:00 musí přestat veslovat (ukončit záběr). Pokud skončí minutový interval, atlet smí vrátit madlo na své místo, nesmí ovšem udělat nový záběr. Za každý záběr mimo vyhrazené časové okno budou odečteny 3 kalorie z celkového výsledku. Atlet není povinen veslovat až do konce intervalu. V čase 1:00 může začínat druhý interval, kde je potřeba přidat jedno opakování Clean a Jerk,

tzv. 4x a po splnění může opět na veslo, kde se snaží opět odveslovat co nejvíce kalorií. Tímto stylem pokračuje až do osmé minuty, kde bude potřeba udělat 10x Clean and Jerk a poté opět co nejvíce kalorií na vesle. Poté následuje dvouminutový odpočinek. V čase 10:00 začíná druhá část, kde je zapotřebí zvednout nejvyšší možnou váhu na Squat Clean v časovém okně 5 minut. Pokud by se stalo, že se atlet nedostane v nějaké z prvních 8 minut již na veslo nebo nesplní v minutě potřebný počet opakování, nesmí v další minutě pokračovat s Clean and Jerk, ale po uplynutí dané minuty se spouští dvou minutová pauza. V průběhu workoutu se display nenuluje. Pomoc s naložením osy při hledání maximální váhy na Squat Clean JE povoleno.

Příklad, v 6. minutě workoutu je potřeba splnit 8x Clean and Jerk. Atlet splnil pouze 4 opakování. Tato minuta byla poslední minutou části A, následuje dvou minutová pauza a následně pěti minutové okno na část B. Tedy v čase 7:00 – 9:00 je odpočinek, v čase 9:00 – 14:00 prostor na část B.

WOD 3

CLEAN AND JERK

Osa je na podlaze s atletem stojícím u ní. Atlet zvedne osu a jedním plynulým pohybem ji přenesse na ramena nebo do spodní pozice Front Squatu. Poté má atlet za úkol dostat osu nad hlavu, k tomu je možné použít jakýkoliv tlak (Strict press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk). Opakování končí, když jsou lokty v plné extenzi nad hlavou, kolena a kyčle jsou plně propnuté, poté je možné osu odhodit na zem. Odhodit osu před plnou extenzí bude považováno za neplatné opakování. Upozornění: Použití zarážek je povinné. V opačném případě nebude opakování uznáno.

ROW

Atlet začíná s vynulovaným displejem, kde má nastavené kalorie. Damper může atlet zvolit dle uvážení. Atlet nesmí používat madlo pokud nemá nohy v opěrkách k tomu určeným. Veslo musí být od firmy Concept2.

SQUAT CLEAN

Osa je na podlaze s atletem stojícím u ní. Atlet zvedne osu a jedním plynulým pohybem ji přenesse do spodní pozice Front Squatu, přičemž musí mít ve spodní poloze dřepu zřetelně kyčle pod úrovní kolen, tzv. pod paralelou. Poté se atlet s osou postaví. Opakování končí, když jsou lokty před úrovní osy, kolena a kyčle jsou plně propnuté, poté je možné osu odhodit na zem. Odhodit osu před plnou extenzí bude považováno za neplatné opakování. Upozornění: Použití zarážek je povinné. V opačném případě nebude opakování uznáno.