



QUALIFICATION 2016

7 min. to complete:

9-15-21 of:

- GTO (ground to overhead)
- CH2B (chest to bar)
- /PU (pull ups)

+ 4min 2rep max cluster

Elite Men.....70 Kg + CH2B
Elite Women.....45 Kg + CH2B

Masters Men.....60 Kg + CH2B
Master Women.....35 Kg + PU

Open Men.....50 Kg + PU
Open Women..... 25 Kg + PU



Ground to overhead - jakýmkoli způsobem přemístit osu ze země nad hlavu.



Power snatch / Muscle snatch / Squat snatch
Power clean, squat clean - strict press, push press, push jerk, split jerk.



Chest to bar - ve vrchní poloze se musíš viditelně dotknout hrudníkem hrazdy. Ve spodní poloze musí dojít k propnutí paží.



Pull ups - přitah na hrazdě jakýmkoli způsobem . Ve vrchní poloze musí být brada viditelně nad úrovní hrazdy . V dolní poloze musí dojít k propnutí paží.



Fronthold



Cluster - atlet zvedne osu ze země, technikou ji přemístí do **squat clean**

- činka je ze země přemístěna rovnou do čelního dřepu
- kyčle se musí dostat pod úroveň kolen
- lokty se nesmí dotknout kolen

a plynule přejde do **thruster**

- atlet z čelního dřepu vyrazí činku rovnou nad hlavu
- lokty se nesmí dotknout kolen
- v konečné fázi cviku musí být ucho viditelné před rameny a ramena, kyčle a kolena tvoří jednu osu.

Při druhém opakování se osa nesmí dotknout země déle jak 1 vteřinu (touch&go) a technika se provádí stejně jako u prvního opakování (squat clean a thruster). Je povoleno, mezi opakováním odpočívat v pozici fronthold (tj. atlet činku drží vepředu na ramenou).

Je povoleno pro workout použít jednu, nebo i více os. Tj. po odjetí první části nemusíš použít osu se kterou si cvičil, ale můžeš mít přednaloženou náhradní osu. Avšak nesmíš snižovat během pokusů váhu. To znamená, pokud uděláš neúspěšný pokus s 50kg tak už nemůžeš jít na další pokus se 40kg. Atlet po dokončení workoutu musí ukázat na kameru naložení osy pro cluster aby byla viditelně vidět naložená váha pro poslední úspěšný pokus.

BODOVÁNÍ

Qual. 2016 **(A)** - čas nebo počet opakování

- 1 opakování = 1 bod
- no rep = +5s

Qual. 2016 **(B)** - potvrzená váha (včetně samotné osy)

- 1 kilo = 1 bod

Každý atlet dostane body zvlášť za kvalifikaci **(A)** a **(B)**.

O celkovém pořadí rozhoduje součet bodů z těchto dvou kvalifikačních workoutů (A, B).

Atlet s nejmenším počtem bodů se umístí na 1. místě.