



For Time
(time cap 10min.)

	OPEN	ELITE
50x	Single-unders	Double-unders
-----	-----	-----
3 rounds of:		
15x	Jumping pull ups / Pull ups	Pull ups / Chest to bar
5x	Power clean 30/50 Kg	Power clean 40/70 Kg
15x	Box jump 50/60 cm	Box jump 50/60cm
5x	Power clean 30/50 Kg	Power clean 40/70 Kg

Bodování:

- o pořadí rozhoduje nejlepší výsledný čas
- každý no-rep = + 2s
- pokud atlet nestihne WOD v časovém limitu o pořadí rozhoduje počet nedokončených opakování (10min + unfinished reps)

Standardy videa:

1. Atlet se musí představit do kamery
 - 1.1. Jméno a příjmení
 - 1.2. Tělocvična
 - 1.3. Kategorie (OPEN/ELITE)
2. Natočení standardních vah a výšek
 - 2.1. Na videu musí být zřetelně vidět připravená váha ke správnému provedení cviku
 - 2.1.1. Osa
 - 2.1.2. Závaží
 - 2.2. Výška boxů musí být změřena metrem a zřetelně ukázána na video
 - 2.3. U jumping pull ups, musí být předvedená správná výška hrazdy
 - 2.3.1. Hrazda musí dosahovat rýsky na předloktí při úplném natažení paží nad hlavou
 - 2.3.2. Ryska je nakreslená podle úchytu dlaně na zápěstí
3. Atlet musí být při provádění cviků celý v záběru
4. Na videu musí být zřetelně vidět časomíra po celou dobu videa
 - 4.1. Časomíra nesmí být vložena do videa pomocí titulků nebo jinak
 - 4.2. Jako časomíru použijte mobil, tablet, notebook nebo jiné zařízení, které bude zřetelně vidět
5. Ve videu nesmí být žádné střihy, musí být natočené na jeden jediný záběr

Standardy cviků:

1) Single-unders

- a) Atlet musí být celý v záběru jinak se opakování nepočítá.
- b) Pokud atletovi nebudou vidět ruce nebo podložka, na kterou dopadá opakování se nepočítá.
- c) Jedno opakování se počítá jako dokončené a úspěšné přeskočení přes švihadlo.

2) Double-unders

- a) Atlet musí být celý v záběru jinak se opakování nepočítá.
- b) Pokud atletovi nebudou vidět ruce nebo podložka, na kterou dopadá opakování se nepočítá.
- c) Jedno opakování se počítá jako dokončené a úspěšné dvojité protočení pod patami.

3) Jumping pull ups

- a) Standard pro výšku hrazdy je popsán ve videu (odkaz). Hrazda musí být ve výšce rysky na předloktí, určené podle úchyty dlaně na zápěstí.
- b) Cvik začíná závěsem na hrazdu a úplným propnutím paží.
- c) Konečná fáze cviku je shyb a brada musí dosáhnout nad úroveň hrazdy, atlet si může při výskoku pomáhat nohama.

4) Pull ups

- a) Brada musí dosáhnout nad úroveň hrazdy.
- b) Cvik musí být dotažen do úplného propnutí paží ve spodní části shybu.
- c) Atlet si může pomáhat kippingem nebo použít butterfly styl.

5) Chest to Bar

- a) Při shybu musí být viditelný dotyk hrudníku o hrazdu.
- b) Cvik musí být dotažen do úplného propnutí paží ve spodní část shybu.
- c) Atlet si může dopomáhat kippingem nebo použít butterfly styl.

6) Power clean

- a) Kotouče se musejí dotknout země.
- b) Činka musí dopadnout na ramena.
- c) Konečná fáze cviku je ve stoje kdy hlava, ramena, kyčle a kolena tvoří jednu přímku.
- d) Lokty musí být v konečné fázi cviku protlačeny před činkou tak aby byli za úrovní osy
- e) Clean nesmí jít do dřepu, jakmile je kyčel v úrovni kolen nebo pod úrovní je to no rep

7) Box jump

- a) Výskok na bednu musí být snožmo.
- b) Doskok na bednu nemusí být celou plochou chodidla, ale atlet se na bedně musí narovnat.
- c) V konečné fázi (tzn. na bedně) musí být tělo zcela narovnané. Hlava, ramena, kyčel a kolena musí tvořit jednu přímku.
- d) Seskok z bedny je možný snožmo, nebo lze sejít každou nohou zvlášť.