

BTD 2025 WOD STANDARDS

TEAMS 1+1



CrossFit LICENSED EVENT | 2025 

WOD 1 TEAMS - A/B

Athlete A*

For Time:

40 Bar Facing Burpees

60 Front Squats 50/35kg

80 Cal Row

Athlete B*

4 rounds

10 Bar Facing Burpees

15 Front squats 50/35kg

20 Cal Row

*každý atlet si může vybrat jednu variantu (A nebo B), workouty mohou být natočeny zvlášť

Skóre je součet časů obou workoutů.

Bar Facing Burpees

Standardy:

- Atlet začíná ve stoje.
- Atlet se musí dostat do pozice lehu na zemi s hrudníkem a stehny dotýkajícími se podlahy, kolmo (čelem) k čince.
- Obě nohy musí být ve vzduchu, když atlet přeskakuje osu činky.
- Atlet NEMUSÍ použít odraz nebo dopad oběma nohama současně.
- Dotyk hrudníku musí být jasně viditelný.
- Opakování je dokončeno, když atlet přistane oběma nohama na druhé straně činky.

Zakázáno:

- Dotyk činky během skoku.
- Laterální Burpee (angličák vodorovně s osou) s bočním přeskokem.
- Přecházení přes osu.
- Atleti nesmějí dostávat pomoc při přemísťování nebo upravování osy, pokud nejde o bezprostřední bezpečnostní ohrožení.

Front Squat

Standardy:

- Činka na začátku leží na zemi.
- První opakování může začít Squat Cleanem jako platné opakování 1 FS.
- Při přemístění ve stylu Power/Muscle začíná atlet první opakování Front Squat s činkou v pozici front racku (oba lokty před osou) na ramenou s plným propnutím kyčlí a kolen.
- Atlet musí držet osu činky oběma rukama, s lokty zvednutými a nesmí křížit ruce.
- Atlet musí dosáhnout plného dřepu, kdy kyčelní kloub je pod úrovní kolene.
- Dokončení opakování je, když se atlet vrátí do stoje s plně nataženými koleny a boky.

Zakázáno:

- Použití jakékoliv podpory nebo opory při dřepu.
- Nedodržení plného rozsahu pohybu (např. nedosažení hloubky dřepu).
- Křížení rukou při držení osy.
- Použití racku nebo jiného stojanu.

Cal Row

Standardy:

- Atlet musí použít veslařský trenažér (Concept2).
- Počet kalorií se počítá na displeji trenažéru.
- Opakování je dokončeno, když displej ukáže finální počet kalorií.
- Počet kalorií na trenažéru musí být vždy jasně vidět na záběru.
- Propojení trenažéru přes aplikaci WODProof je povoleno.
- Při variantě B musí atlet začínat s vynulovaným displejem (může nulovat i jiná osoba).

Zakázáno:

- Použití jiného zařízení než schváleného veslařského trenažéru.
- Manuální manipulace s displejem pro úpravu počtu kalorií.

WOD 2/3 TEAMS

Time Cap: 15 minut

0-9 min:

21 - 15 - 9

Box Jump Over Step Down

Toes To Bar

then

9 - 15 - 21

STOH 50/35kg

CH2B

9-15 min:

Max Weight for Weightlifting Complex

1x Snatch + 1x Hang Snatch

*oba atleti jedou samostatně celý workout

Skóre WOD 2: součet časů obou atletů nebo dokončený počet opakování v time capu (9 min)

Skóre WOD 3: součet úspěšných liftů obou atletů na complex Snatch + Hang Snatch

Box Jump Over Step Dow

Standardy:

- Výška boxu: 60cm muži, 50cm ženy.
- Atlet musí vyskočit oběma nohama současně na box.
- Atlet musí přejít přes vrchol boxu, ale nemusí se na něm zastavit ani se dopnout.
- Je vyžadován step-down, což znamená, že seskok z boxu není povolen..
- Dokončení opakování je, když atlet bude mít obě nohy na druhé straně boxu.

Zakázáno:

- Přeskakování boxu bez dotyku vrcholu boxu.
- Seskakování z boxu.
- Použití rukou k podpoře při skoku na box.

Toes-to-Bar (TTB)

Standardy:

- Pohyb začíná, když atlet visí na hrazdě s nataženýma rukama. Nohy se nesmí dotýkat země.
- Pata obou nohou musí začínat za vertikální osou hrazdy.
- Opakování je uznáno, když se obě nohy současně dotknou hrazdy mezi rukama.
- Švihový pohyb (kipping) je povolen, ale nohy se musí pohybovat kontrolovaně.
- Atlet může použít gymnastické gripy k ochraně dlaní i tejpovací pásku na hrazdu.

Zakázáno:

- Dotek pouze jedné nohy hrazdy / nedotknutí obou nohou současně / nedotknutí obou chodidel hrazdy.

Shoulder to Overhead (STOH)

Standardy:

- Pohyb začíná s činkou na zemi, kdy atlet musí činku jakýmkoliv způsobem nejdříve přemístit na ramena.
- Pohyb STOH začíná s činkou na ramenou.
- Atlet může použít jakoukoliv metodu (Strict Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk) ke zvednutí činky nad hlavu.
- Dokončení opakování je, když jsou boky, kolena a lokty plně natažené a činka je v linii s tělem.

Zakázáno:

- Použití racku nebo jiného stojanu.
- Použití nohou k podpoře činky jinak než při povolených technikách.
- Nedodržení plného rozsahu pohybu (např. neúplné natažení loktů).

Chest-to-Bar Pull-Ups (C2B)

Standardy:

- Pohyb začíná s atletem visícím na hrazdě s nataženými lokty. Nohy se nesmí dotýkat země.
- Atlet se musí dotknout hrazdy hrudníkem pod úrovní klíční kosti.
- Švihový pohyb (kipping) nebo butterfly styl je povolen, ale musí být zřejmý a jasně viditelný dotyk hrudníku.
- Atlet může použít gymnastické gripy k ochraně dlaní i tejpovací pásku na hrazdu.

Zakázáno:

- Použití podpory nebo pomoci od druhé osoby.
- Použití trhaček a háků.
- Nedodržení plného rozsahu pohybu (např. dotyk hrudníku hrazdy).

Snatch

Standardy:

- Pohyb začíná s činkou na zemi.
- Atlet musí zvednout činku v jednom plynulém pohybu z podlahy nad hlavu.
- Dokončení opakování je, když jsou boky, kolena a lokty plně natažené a činka je v linii s tělem.
- Povolené styly: Muscle, Power, Squat nebo Split Snatch.
- Atlet může začínat již s naloženou činkou.
- Atletovi může k naložení / sundání kotoučů pomoci jiná osoba.
- Všechny kotouče a osa musí být natočeny.
- Atlet musí použít zarážky.
- Snatch je součástí komplexu. Atlet plynule naváže na pohyb Hang Snatch.

Zakázáno:

- Použití jakékoliv podpory nebo opory při zvedání činky.
- Nedodržení plného rozsahu pohybu (např. neúplné natažení loktů).
- Dotknutí kolene země během liftu.
- Odhození osy po dokončeném liftu.
- Pohyb je součástí komplexu, na který navazuje další pohyb (Hang Snatch)
- Použití mozolníků, trhaček nebo jiných pomůcek jako jsou háky.

Hang Snatch

Standardy:

- Hang Snatch je součástí komplexu a navazuje na předešlý lift ze země do overhead pozice (Snatch).
- Atlet musí bez upuštění osy na zem přesunout osu do pozice visu (nad kolena).
- Atlet musí zvednout činku v jednom plynulém pohybu z visu nad hlavu.
- Dokončení opakování je, když jsou boky, kolena a lokty plně natažené a činka je v linii s tělem.
- Povolené styly: Hang Muscle, Hang Power, Hang Squat nebo Hang Split Snatch.
- Complex musí být dokončen v časovém okně.

Zakázáno:

- Použití jakékoliv podpory nebo opory při zvedání činky.
- V pozici „hang“ je zakázáno jít pod úroveň kolen.
- Dotknutí kolene země během liftu.
- Nedodržení plného rozsahu pohybu (např. neúplné natažení loktů).
- Použití mozolníků, trhaček nebo jiných pomůcek jako jsou háky.

Tips:

- Všechny osy a kotouče musí být natočeny na video, váhy musí být jasně vidět.
- Výška bedny musí být natočena na video.
- Časomíra musí být v záběru.
- Atlet nesmí odejít ze záběru.
- S videem nesmí být manipulováno.

