



Vítejte v kvalifikaci na **Czech Beast Challenge 2016**.

Tato příručka Vám pomůže porozumět všem pravidlům a standartům, které chceme, aby byly při plnění workoutů dodržovány. Jestliže se chcete probojovat až do finále, ujistěte se, že váš výkon v kvalifikaci bude nejen rychlý a zběsilý, ale také čistý a profesionální.

Hodně štěstí.

Důležité! Kvalifikace na Czech Beast Challenge 2016 bude posuzována velmi přísně. Pečlivě čti následující řádky a vyheš se tak zbytečnému vyřazení z kvalifikace!!!

Atleti, kteří se budou účastnit kvalifikace, se musí seznámit s kvalifikačním workoutem, přečíst si kvalifikační příručku a seznámit se tak se všemi požadavky pro řádnou a platnou kvalifikaci.

Online kvalifikace probíhá od **18. do 24. července 2016**. Každý atlet má týden na to, aby natočil workout a zadal výsledky na svůj profil na **www.wodrock.cz** spolu s odkazem na video. Přihlašovací údaje na profil budou poslány na Váš email, sledujte ho pravidelně a kontrolujte spam. Pamatujte, že konečný termín pro zadávání výsledků kvalifikace je **24. července v 21:00**. Pokud propásnete tento termín, nebude už možné výsledky zadat.

Czech Beast Challenge 2016 kvalifikační Leaderboard bude v průběhu celé kvalifikace průběžně aktualizován podle toho, jak budou zadávány jednotlivé výsledky. Atleti budou dostávat body podle umístění v jednotlivých workoutech. Na konci kvalifikace vznikne celkové pořadí. Po uzavření kvalifikace pozveme do finále celkem 224 atletů, kteří budou soutěžit v 8 kategoriích - 42 elitních mužů a 28 elitních žen, 42 sport class mužů a 28 sport class žen, 21 master mužů a 7 master žen, 14 týmů ve složení 2 muži a 1 žena a 14 rookies.

Každý atlet, který bude pozván do finále bude mít jeden týden na registraci do hlavního závodu. Pokud se nepřihlásíte do finále nejpozději do 31. července, bude Vaše místo nabídnuto dalšímu atletovi v pořadí.



Pravidla pro natáčení kvalifikačního videa:

Jako atlet jsi zodpovědný za správné provedení cviků kvalifikačního workoutu. **NEPLATÍ PRAVIDLO 5 NO-REPS.** Nebudeme sledovat tvé video, abychom počítali no reps. Pokud uvidíme vážné chyby v provedení, špatně počítané opakování nebo video nebude točeno podle následujících pravidel,

video nebude přijato jako platné bez dalšího vysvětlení. Před začátkem workoutu uveďte jméno týmu a ukažte vybavení na kameru, aby bylo jasně vidět, co budete používat. Natočte video z úhlu, ze kterého bude jasně vidět, zda všechny cviky splňují předepsané standardy. Všechny videa musí být nesestříhána. Nastavte kameru tak, abyste byli po celou dobu v záběru.

Časomíru nastavte tak, aby byl vždy vidět čas, zapněte mód „letadlo“ na svém mobilním telefonu a ujistěte se, že máte svého zkušeného rozhodčího, který ví, co dělá a bude dohlížet na provedení cviků a Váš výkon bude moci být zařazen do pořadí. Rozhodčí by měl mít score kartu, která bude ke stažení na czechbeastchallenge.cz a měl by být také v záběru po celou dobu, ale tak, aby nebránil pohledu kamery. Jakmile jste hotovi, video si několikrát zkontrolujte se svým koučem nebo zkušeným rozhodčím a ujistěte se, že v něm nejsou žádné no reps, chybné počty nebo nedodržení pravidel pro natáčení kvalifikačního videa.

Každý si musí být jistý tím, že jeho video je v pořádku. Pokud máte pochybnosti, natočte video znovu. Nedejte žádnou šanci pochybnostem a nenechávejte vše až na poslední den. Pokud bude Vaše video náhodou vyřazeno, nebudete mít už čas natočit opravu.

Týmy mají stejný kvalifikační workout jako jednotlivci, nemusí být z jednoho gyму ani odcvičit workout společně. Kapitán týmu (osoba, která registruje tým do systému) pro zadání skóre musí sečíst všechny tři časy z části A a počet opakování všech členů z části B.

Kvalifikační workout

3 kola na čas

**50 double unders, 20 chest to bar pull-ups, 10 power cleans,
ve zbytku časového limitu thruster ladder.**

Celkový časový limit je pro obě části 12 minut.



Kvalifikační workout CBC2016 A

3 kola na čas

50 double unders
20 chest to bar pull-ups
10 power cleans

3 rounds for time	50 x Double unders	20x Chest to bar pull-ups	10x Power cleans
Category			
Elite men/Team men		CTB pull-ups	60 kg
Sportclass men		CTB pull-ups	50 kg
Master men		pull-ups	
Rookies men		pull-ups	40 kg
Elite women / Team w.		CTB pull-ups	40 kg
Sportclass women		pull-ups	35 kg
Master women		pull-ups	
Rookies women		pull-ups	25 kg

Standardy pro double unders:

Pro platné opakování se musí švihadlo na jeden odraz protočit dvakrát. Pokud dojde k chybnému opakování a švihadlo se zastaví o chodidla, nesmí být započteno. Automaticky jedno opakování odečtete od aktuálního počtu.

Standardy pro chest to bar pull-ups:

Atlet začíná každé opakování ve visu na hrazdě s pažemi propnutými. Přítah musí být dotažen až na dotyk hrudníku hrazdy. Může být zvolena jakákoli varianta shybu.

Standardy pro pull-ups:

Atlet začíná každé opakování ve visu na hrazdě s pažemi propnutými. Přítah musí být dotažen bradou až nad úroveň hrazdy. Může být zvolena jakákoli varianta shybu.

Standardy pro power cleans:

Atlet začíná opakování ve stoji. Pro platné opakování musí atlet přemístit činku ze země na ramena, kolena i boky jsou plně propnuta a lokty jsou před tělem. Odrážení od země není povoleno. Touch and go reps jsou povoleny, squat a muscle clean budou akceptovány.

Osa může být naložena před začátkem workoutu, ale během workoutu nesmí nikdo jiný než atlet manipulovat s kotouči. Atlet může mít naloženou pouze jednu osu.



Kvalifikační workout CBC2016 B

Thruster ladder

Ve zbývajícím čase do 12 minut atlet odcvičí co nejvíce opakování thruster žebříku.

Category	Thruster ladder				
	10x	8x	6x	4x	ME
Elite men	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
Sportclass men	50 kg	60kg	70 kg	80 kg	90 kg
Master men					
Rookies men	30 kg	40kg	50 kg	60 kg	70 kg
Elite women	40 kg	45kg	50 kg	55kg	60kg
Sportclass women	30 kg	35kg	40 kg	45 kg	50 kg
Master women					
Rookies women	25 kg	30kg	35 kg	40 kg	45kg

Standards pro thruster:

Osa se pohybuje z dolní pozice v dřepu do pozice nad hlavou v jednom plynulém pohybu. Cvik začíná s osou na zemi (stojany na činku nejsou povoleny). Kyčelní ohyb (místo, kde se dolní končetina ohýbá) se musí dostat pod kolena v dolní části cviku. Technické přemístění (squat clean) je povoleno jako technika pro zvednutí osy ze země.

Osa může být naložena před začátkem workoutu, ale během workoutu nesmí nikdo jiný než atlet manipulovat s kotouči.