

ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍHO WORKOUTU

ZÁKLADNÍ PODMÍNKY:

- tříčlenný smíšený tým (2 muži + 1 žena)
- každý člen týmu provede 40 angličáků, zatímco druzí dva drží činku v pozici mrtvého tahu o váze 150 kg
- časový limit pro cvičení je stanoven na 10 minut

STANDARDY CVIKŮ:

Mrtvý tah (deadlift) - osu vždy drží dva atleti. Pohyb začíná s činkou na podlaze a končí s propnutými koleny a kyčlemi s rameny před osou. Paže jsou rovné po celou dobu držení.

Angličák (burpee) - Cvik začíná vždy ve vzpřímeném postavení. Nohy jdou do polohy kliku. Celé tělo musí ležet na podlaze a obě ruce jsou položeny pevně na zemi. Hrudník a stehna mají plný kontakt se zemí. Po zvednutí ze země následuje výskok ve vzpřímené poloze (viditelně odlepit chodidla od země) a ve stejný moment dotyk rukama nad nebo za hlavou. Nohy od sebe nejsou vzdáleny více než je šíře ramen.

Hodnotí se technické provedení cviků s tím, že pro kvalifikaci rozhoduje nejlepší čas.

POŽADAVKY NA KVALIFIKAČNÍ VIDEO:

- na začátku videa se všichni tři atleti představí celým svým jménem a ukáží jasně vybavení, s kterým budou cvičit (osu a všechny kotouče, které použijí).
- video se nahrává nepřetržitě od začátku až do konce cvičení.
- po celou dobu musí být zřetelně vidět na časomíru. Kamera je nasměrovaná tak, aby bylo dobře vidět provedení cviku. Atleti nesmí chodit mimo záběr kamery.
- hmotnost činky je 150 kg a každý atlet vykoná 40 angličáků, tj. dohromady tým provede 120 angličáků. Váha může být nerovnoměrně rozložena (např.: levá strana 40 kg, pravá strana 90 kg, osa 20 kg), ale po celou dobu cvičení musí být součet všech vah 150 kg. Trhačky ani žádné jiné závažné pomůcky nejsou povoleny.
- cvičení začíná puštěním časomíry
- po spuštění času dva atleti zvednou činku na mrtvý tah ze země a zaujmou vzpřímenou pozici, třetí atlet začíná angličáky. Pokud dvojice pustí osu na zem nebo se povolí ze vzpřímeného postavení, třetímu atletovi se angličáky přestávají počítat
- je možné se libovolně střídát během provádění těchto cviků, každý atlet ale musí v součtu provést 40 angličáků

PENALIZACE:

- penalizace za špatné provedení cviku či neprovedení každého opakování angličáku je 10 vteřin.
- v případě dosažení časového limitu 10 minut je nutné cvičení ukončit. Za každý nesplněný angličák do stanovených 120 v časovém limitu se připočítává penalizace 10 vteřin

Celé cvičení bude nahráno a následně uploutováno na Youtube.com. Odkaz na toto video bude poté zadán do [registračního formuláře](#).

Vzorové video [zde](#)

Důležité:

Prosíme, dbejte na správnost provedení cviků. Doporučujeme přizvat někoho čtvrtého, který bude obeznámen se standardy cvičení a bude vás kontrolovat a počítat opakování.

Špatně provedený cvik je nutné zopakovat. Nebude se pohlížet na „skoro angličáky, skoro propnutá kolena“ atd.

Vše musí být zřejmé a viditelné!