



Evia WodGames 2023

STANDARDS

EVIA

WODGAMES

Wall ball

- Το Wall ball ξεκινάει πάντα με κάθισμα.
- Η μπάλα πρέπει να χτυπήσει το στόχο.
- Στο κάθισμα τα ισχία πρέπει να περάσουν τις 90°/το γόνατο για να είναι rep.
- Τα χέρια/αγκώνες δεν πρέπει να έχουν επαφή με το υπόλοιπο σώμα.

Knees to Elbows

- Ξεκινάμε από κρεμαστή θέση με τα πόδια εκτός εδάφους.
- Τα γόνατα πρέπει να περάσουν το ύψος των ισχίων.
- Τα πόδια κατά την επαναφορά, πρέπει να περάσουν την κάθετο από το μονόζυγο.

Pull Ups

- Ξεκινάμε από κρεμαστή θέση με τα χέρια πλήρως τεντωμένα και με τα πόδια εκτός εδάφους.
- Πρέπει να φαίνεται ξεκάθαρα ότι ο αθλητής περνά το σαγόνι πάνω από το μονόζυγο.
- Επιτρέπεται η αιώρηση.

Chest To Bar

- Ξεκινάμε από κρεμαστή θέση με τα χέρια πλήρως τεντωμένα και με τα πόδια εκτός εδάφους.
- Πρέπει να φαίνεται ξεκάθαρα ότι ο αθλητής έχει επαφή με το μονόζυγο, με οποιοδήποτε σημείο του σώματος κάτω από την κλείδα.
- Επιτρέπεται η αιώρηση.

Bar Muscle Up

- Ξεκινάμε από κρεμαστή θέση με τα χέρια πλήρως τεντωμένα και με τα πόδια εκτός εδάφους.
- Επιτρέπεται η αιώρηση.
- Τα πόδια κατά την αιώρηση, δεν πρέπει να περάσουν το ύψος του μονόζυγου.
- Πρέπει να τεντώσουν οι αγκώνες, όταν ο αθλητής ανέβει πάνω από το μονόζυγο και οι ωμοί να είναι πάνω και μπροστά από το μονόζυγο.
- Όταν ο αθλητής ανέβει πάνω από το μονόζυγο, πρέπει να χέρια να έχουν συνεχή επαφή με το μονόζυγο.
- Δεν μπορεί ο αθλητής να βγάλει το χέρι από το μονόζυγο, όταν είναι από πάνω για να ξεκουραστεί.

Single Under

- Το σχοινάκι πρέπει να περάσει μια φορά σε κάθε άλμα κάτω από τα πόδια.

Double Under

- Το σχοινάκι πρέπει να περάσει δυο φορές κάτω από τα πόδια σε κάθε άλμα.

STANDARDS

WOD 2



Air Bike

- Ο μετρητής θερμίδων κάθε φορά που ξεκινάει ο αθλητής να κάνει ποδήλατο πρέπει να είναι στο 0.

Clean And Shoulder To Overhead

- Η μπάρα ξεκάνει από το έδαφος.
- Η μπάρα μπορεί να έρθει στους ώμους, κάνοντας Muscle clean, Power clean ή Squat clean.
- Σε κάθε clean, οι αγκώνες πρέπει να περάσουν μπροστά από τη μπάρα και όχι να μείνουν κάτω και πίσω από αυτή.
- Η μπάρα πρέπει να έχει επαφή με τους ώμους.
- Η μπάρα μπορεί να έρθει σε θέση Overhead κάνοντας Strict press, Push press, Push jerk, Split jerk.
- Για να μετρήσει η επανάληψη, θα πρέπει η μπάρα να είναι σε θέση Overhead με τους αγκώνες, τα ισχία και τα γόνατα σε πλήρη έκταση.
- Εάν κάποιος jerk χαθεί και ο αθλητής καταφέρει να επιστρέψει τη μπάρα στους ώμους, μπορεί να προσπαθήσει ξανά για το Shoulder to Overhead.

STANDARDS

WOD 3

Snatch

- Η μπάρα ξεκινάει από το έδαφος.
- Η μπάρα θα πρέπει να έρθει σε θέση Overhead με μια κίνηση.
- Για την άσκηση αυτή, ο αθλητής μπορεί να κάνει Muscle snatch, Power snatch, Squat snatch.
- Για να μετρήσει η επανάληψη, πρέπει ο αθλητής να έχει τη μπάρα σε θέση Overhead, με τους αγκώνες, τα ισχία και τα γόνατα σε πλήρη έκταση.

Ο ΑΘΛΗΤΗΣ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΚΑΤΕΒΑΣΕΙ ΒΑΡΟΣ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΑ ΕΧΕΙ ΔΗΛΩΣΕΙ ΣΤΟΝ ΚΡΙΤΗ ΩΣ ΠΡΩΤΟ ΒΑΡΟΣ ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ.

Box Jump Over

- Στην εκκίνηση της επανάληψης και τα 2 πόδια ξεκολλάνε μαζί από το έδαφος.
- Ο αθλητής κατεβαίνει από το πλάι, είτε πόδι-πόδι είτε πηδώντας από το κουτί.
- Δεν είναι απαραίτητο να τεντώσει ο αθλητής γόνατα και ισχία πάνω στο κουτί.
- Κατά την διάρκεια της άσκησης, ο αθλητής δεν πρέπει να έχει σε επαφή τα χέρια του με τα πόδια του.
- Πρέπει να υπάρχει επαφή με το κουτί και τα πόδια. Περνώντας από πάνω χωρίς να ακουμπήσουν τα πόδια, δεν μετράει η επανάληψη.

Dumbbell Power Snatch

- Ο αλτήρας ξεκινά από το έδαφος με τις 2 κεφαλές ΠΑΝΤΑ να ακουμπάνε το έδαφος.
- Η αλλαγή του αλτήρα θα γίνεται υποχρεωτικά κάτω από το κεφάλι.
- Είναι υποχρεωτικό να αλλάζει το χέρι σε κάθε επανάληψη.
- Για να μετρήσει η επανάληψη, πρέπει ο αθλητής να φέρει τον αλτήρα σε θέση Overhead με τους αγώνες, τα ισχία και τα γόνατα σε πλήρη έκταση.
- Σαν κίνηση, μετράει το Muscle snatch και το Power snatch.

Dumbbell Overhead Squat

- Ο αλτήρας ξεκινά από το έδαφος.
- Ο αθλητής πρέπει να κρατάει τον αλτήρα από τη λαβή και όχι από τις κεφαλές.
- Η επανάληψη μπορεί να ξεκινήσει είτε με Muscle snatch, είτε με Power snatch, είτε με Squat snatch.
- Το χέρι που δεν έχει φορτίο, δεν επιτρέπεται να ακουμπά το υπόλοιπο μέρος του σώματος.
- Η επανάληψη ολοκληρώνεται όταν και τα δυο ισχία περάσουν τον παράλληλο/90° και τα γόνατα με τα ισχία έρθουν σε πλήρη έκταση.

Synchro Overhead Squat

- Για τη συγχρονισμένη κίνηση ισχύουν όλα τα παραπάνω.
- Ο συγχρονισμός των αθλητών γίνεται αφού περάσουν μαζί τον παράλληλο/90° και αφού έρθουν σε πλήρη έκταση ΜΑΖΙ.

Overhead Lunges

- Ο αθλητής πρέπει να ξεκινά πίσω από τη γραμμή που θα υπάρχει στο έδαφος.
- Ο αθλητής πρέπει να κρατάει τον αλτήρα από τη λαβή και όχι από τις κεφαλές.
- Για να μετρήσει η επανάληψη, πρέπει το τελευταίο βήμα να περάσει τη γραμμή στο έδαφος και στη συνέχεια να ακουμπήσει και το πίσω πόδι μπροστά από αυτή.
- Για να ολοκληρωθεί η άσκηση, πρέπει κάθε φορά τα ισχία και τα γόνατα να έρχονται σε πλήρη έκταση και τα δύο πόδια να ακουμπάνε στο έδαφος.
- Το γόνατο στο πίσω πόδι πρέπει κάθε φορά να ακουμπά στο έδαφος.
- Δεν επιτρέπεται να γίνονται μικρά βήματα κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Ο αλτήρας πρέπει να είναι σε Overhead θέση, χωρίς να ακουμπά το κεφάλι και χωρίς να απαιτείται να είναι τεντωμένος ο αγκώνας.
- Εάν ο αθλητής περάσει τη γραμμή εκκίνησης της επανάληψης, πρέπει να την ολοκληρώσει για να κατεβάσει τον αλτήρα κάτω, διαφορετικά πρέπει να ξεκουραστεί με τον αλτήρα σε θέση Overhead.

Handstand Walk

- Ο αθλητής πρέπει να ξεκινήσει πίσω από τη γραμμή που θα έχει οριστεί στο έδαφος και να περάσει τη γραμμή και με τα δυο του χέρια.
- Δεν επιτρέπεται να ακουμπάνε τα δάχτυλα ή κάποιο μέρος της παλάμης στη γραμμή εκκίνησης και τερματισμού του checkpoint.

Row

- Ο μετρητής των θερμίδων πρέπει να είναι στο 0 κάθε φορά που ο αθλητής ξεκινά την προσπάθεια του.

Thrusters

- Η μπάρα ξεκινά από το έδαφος.
- Η μπάρα κινείται από ένα βαθύ κάθισμα σε μια πλήρη θέση overhead.
- Τα ισχία πρέπει να περάσουν τον παράλληλο 90°/τα γόνατα.
- Επιτρέπεται ο αθλητής να ξεκινήσει με ένα Squat clean και να συνεχίσει το Thruster, εάν η μπάρα ξεκινά από το έδαφος.
- Η μπάρα πρέπει να έρθει σε θέση Overhead με τα ισχία, τα γόνατα και τους αγκώνες σε μια πλήρη έκταση.
- Δεν μπορεί να υπάρχει παύση από το βαθύ κάθισμα μέχρι την θέση Overhead.
- Η επανάληψη μπορεί να ξεκινήσει από Muscle clean, Power clean και να γίνει το Thruster, ολοκληρώνοντας σε θέση Overhead.
- Περνώντας από το κάθισμα στο press, ισχία και γόνατα πρέπει να είναι τεντωμένα.
- Push jerk, Split jerk δεν επιτρέπεται.

Bar Facing Burpees

- Κάθε επανάληψη πρέπει να εκτελεστεί με τον αθλητή πάντα να είναι κάθετα στη μπάρα.
- Το κεφάλι του αθλητή δεν μπορεί να είναι πάνω από τη μπάρα.
- Οι μηροί και το στήθος πρέπει να ακουμπάνε στο έδαφος.
- Περνώντας με βήμα πάνω από τη μπάρα, δεν επιτρέπεται.
- Πρέπει να φαίνεται ξεκάθαρα το άλμα.
- Δεν είναι απαραίτητο να ξεκολλάνε και τα δυο πόδια μαζί.
- Δεν είναι απαραίτητο να προσγειώνονται και τα δύο πόδια μαζί.

Synchro Bar Facing Burpees

- Ισχύουν όλα τα παραπάνω.
- Ο συγχρονισμός γίνεται με τους 2 αθλητές στο έδαφος, ακουμπώντας στήθος και μηρούς μαζί.