



STARTINFORMATIONEN

AŠSKÝ ATLET 2026 - vrch Háje AŠ - 23. srpna 2026

REGELN

Die Athleten werden über die Regeln, Disziplinen und alle weiteren Informationen im Zusammenhang mit dem Wettkampf durch dieses Dokument informiert. Das Dokument wird jedem Teilnehmer per E-Mail zugesandt und steht außerdem auf der Website www.asskyatlet.cz zur Verfügung. Zusätzlich wird am Tag vor dem Wettkampf ein Informationsvideo bereitgestellt.

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, die Disziplinen sowie den zeitlichen Ablauf des Wettkampftages jederzeit zu ändern.





INFORMATIONEN FÜR ATHLETEN

Wir empfehlen, am Wettkampftag mindestens eine Stunde vor dem Start eurer Startwelle am Veranstaltungsort einzutreffen. Die Startzeiten der einzelnen Wellen findet ihr weiter unten in diesem Dokument.

Es liegt in eurer Verantwortung, euch vorab mit den Disziplinen für eure Kategorie, der Anzahl der Wiederholungen, der Laufdistanz und dem Schwierigkeitsgrad der jeweiligen Workouts vertraut zu machen. Anleitungsvideos findet ihr im Bereich „Disziplinen“ auf der Website [www.asskyatlet.cz](<http://www.asskyatlet.cz>).

Wenn ihr euch nicht rechtzeitig zum angegebenen Zeitpunkt im Startkorridor eurer Startwelle einfindet, ist ein späterer Start nicht mehr möglich. Wir empfehlen, spätestens 5 Minuten vor eurer Startzeit im Startkorridor zu sein.

Wenn ihr die vorgegebene Anzahl an Wiederholungen oder die vorgeschriebene Distanz einer Disziplin nicht vollständig absolviert, werdet ihr disqualifiziert und könnt nicht mehr um eine Platzierung auf den vorderen Rängen kämpfen. Es ist jedoch weiterhin erlaubt, den Wettkampf zu beenden.

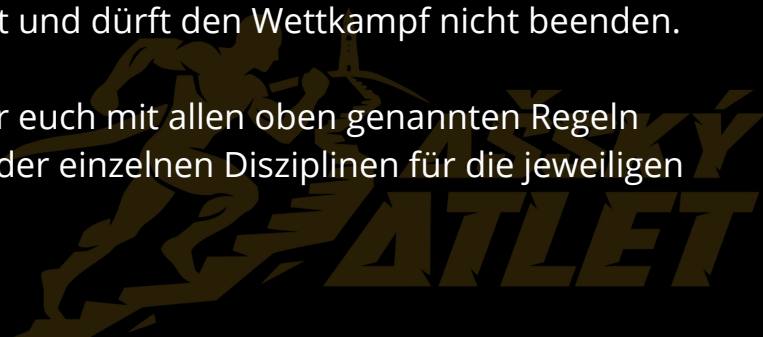
Das Mitführen von Trinkflaschen, Wasserflaschen oder ähnlichen Behältern im Wettkampfkorridor ist nicht gestattet.

Mit der Übernahme des Wettkampfchips erklärt ihr euch damit einverstanden, dass ihr den Chip nach Beendigung des Wettkampfs unverzüglich an die Organisatoren zurückgebt. Bei Nicht-Rückgabe des Chips wird euch der volle Preis des Chips in Rechnung gestellt.

Im Wettkampfkorridor verpflichtet ihr euch zu fairem Verhalten gegenüber den anderen Teilnehmern und dazu, leistungsstärkere Athleten möglichst nicht zu behindern.

Es ist strengstens verboten, jegliche für die Durchführung der Disziplinen verwendeten Geräte oder Ausrüstungsgegenstände aus einer Höhe auf den Boden fallen zu lassen oder zu werfen. Ebenso ist es verboten, jegliche mit dem Wettkampf verbundene Ausrüstung zu zerstören oder anderweitig zu beschädigen. Bei einem Verstoß gegen diese Regeln werdet ihr sofort disqualifiziert und dürft den Wettkampf nicht beenden.

Mit der Teilnahme am Wettkampf erklärt ihr euch mit allen oben genannten Regeln sowie mit den jeweils geltenden Standards der einzelnen Disziplinen für die jeweiligen Kategorien einverstanden.





MINIKATEGORIEN - DISZIPLINEN

Jede Startwelle besteht aus 7 Teilnehmern. Der Start erfolgt zu den Zeiten, die den jeweiligen Namen der Teilnehmer weiter unten in diesem Dokument zugeordnet sind.

Vor dem Start jeder Welle werden die Teilnehmer von den Kampfrichtern für die Kraftdisziplinen eingeteilt.

Nach Abschluss der jeweiligen Übung und der vorgegebenen Anzahl an Wiederholungen laufen die Teilnehmer eine kurze Laufrunde von ca. 100 m um den Bereich mit den Disziplinen.

Die Teilnehmer sollten alle 6 Disziplinen und alle 5 Laufrunden absolvieren. Nach der letzten Disziplin laufen sie ins Ziel.

In dieser Kategorie ist die Unterstützung durch die Eltern erlaubt.

① Frösche - 20 m

LAUFEN

② Leichter Medizinballwurf über die Schulter - 10x

LAUFEN

③ Vorwärtssalto - 5x

LAUFEN

④ Kniebeugen mit dem eigenen Körpergewicht - 10x

LAUFEN

⑤ leichte Hanteln tragen - 50 m

LAUFEN

⑥ Über die Kiste klettern - 10x





JUNIORKATEGORIE - FACHHEITEN

Die Junioren starten in mehreren aufeinanderfolgenden Startwellen. In jeder Startwelle befinden sich 3 Teilnehmer. Der Start erfolgt zu den jeweiligen Startzeiten, die den Namen der Teilnehmer weiter unten in diesem Dokument zugeordnet sind.

Alle Teilnehmer dieser Kategorie beginnen mit der ersten Disziplin gemäß dem unten aufgeführten Ablauf. Nach Abschluss der Kraftdisziplin laufen sie die gekennzeichnete Runde (KINDERLAUF) auf der Inline-Strecke rund um das Camp mit einer Länge von ca. 450 m.

In dieser Kategorie ist die Unterstützung durch die Eltern nicht mehr erlaubt.

① SLED PUSH - 20m

LAUFEN- 450

② SIT UP - 20x

LAUFEN- 450m

③ BOX STEP OVER - 20x

LAUFEN- 450m



Kategorien für Erwachsene - Standards

Alle Teilnehmer dieser Kategorien starten gemäß dem Zeitplan entsprechend ihrem Namen, siehe weiter unten in diesem Dokument.

Alle Teilnehmer beginnen mit der ersten Disziplin gemäß dem Ablaufplan.

Nach jeder Disziplin, mit Ausnahme der letzten, absolvieren die Teilnehmer die gekennzeichnete Laufstrecke (LAUFRICHTUNG), die zusätzlich mit gelb-schwarzen Bändern markiert ist und ca. 800 m lang ist. Nach der letzten Disziplin laufen sie direkt ins Ziel.

In der Kategorie ****DOUBLE**** müssen beide Teilnehmer alle Laufrunden gemeinsam absolvieren. Bei den Kraftdisziplinen können sie sich beliebig abwechseln; die Anzahl der Wiederholungen bzw. die Dauer der jeweiligen Disziplin wird für das Team zusammengerechnet. Frauen und Männer haben in dieser Kategorie die gleichen Gewichte und den gleichen Schwierigkeitsgrad der Kraftdisziplinen.

Beide Teammitglieder müssen gleichzeitig die Ziellinie überqueren.

SLED PUSH

1



CHALLENGE FRAUEN- 40m/100 kg
CHALLENGE MÄNNER- 60m/100 kg
DOUBLE - 60m/100 kg
ATHLETE FRAUEN- 60m/100 Kg
ATHLETE MÄNNER- 60m/150 kg

LAUFEN- 800 M

SLAM OVER SHOULDER

2



CHALLENGE FRAUEN- 30x/10 kg
CHALLENGE MÄNNER- 30x/20 kg
DOUBLE - 30x/20 kg
ATHLETE FRAUEN- 30x/20 Kg
ATHLETE MÄNNER - 50x/30 kg

LAUFEN- 800 M



SIT UP

3



CHALLENGE FRAUEN- 30x
CHALLENGE MÄNNER- 40x
DOUBLE - 40x
ATHLETE FRAUEN- 40x
ATHLETE MÄNNER- 80x

LAUFEN- 800 M

GOBLET SQUAT

4



CHALLENGE FRAUEN- 30x/ 12 kg
CHALLENGE MÄNNER- 30x/16 kg
DOUBLE - 30x/16 kg
ATHLETE FRAUEN- 30x/16 Kg
ATHLETE MÄNNER- 50x/24 kg

LAUFEN- 800 M

SINGLE ARM DB OVERHEAD CARRY

5



CHALLENGE FRAUEN- 100m/10kg
CHALLENGE MÄNNER - 100m/15kg
DOUBLE - 100m/15kg
ATHLETE FRAUEN - 100m/15kg
ATHLETE MÄNNER- 150m/25kg

LAUFEN- 800 M

BOX JUMP OVER STEP DOWN

6



CHALLENGE FRAUEN- 50cm/20x
CHALLENGE MÄNNER- 50cm/40x
DOUBLE - 50cm/40x
ATHLETE FRAUEN- 50cm/40x
ATHLETE MÄNNER- 60cm/50x

FINISH

ASSKÝ
ATLET

KRAFTDISZIPLINIEN - REGELN

SLED PUSH

Der Schlitten muss bis hinter den gelb markierten Bereich auf dem Boden geschoben werden. Der Schlitten darf auf drei verschiedene Arten geschoben werden – mit angewinkelten Ellenbogen, mit ausgestreckten Armen oder mit aufgestützten Unterarmen. Der Teilnehmer darf jederzeit nach Belieben Pausen einlegen. Das Gewicht darf in keiner Weise bewegt oder verändert werden.

SLAM BALL OVER SHOULDER

Der Slam Ball darf auf beliebige Weise vom Boden aufgehoben werden (z. B. über eine Kniebeuge, über die Hüfte usw.). Der Slam Ball muss über die Schulter geworfen werden, wobei der Teilnehmer dabei aufrecht stehen und die Hüfte vollständig gestreckt sein muss. Nach dem Aufprall des Balls auf dem Boden darf der Teilnehmer die nächste Wiederholung beginnen. Der Teilnehmer darf jederzeit nach Belieben Pausen einlegen. Bei Nichteinhaltung dieser Regeln wird die Wiederholung nicht gewertet.

SIT UP

Bei dieser Disziplin müssen die Hände des Teilnehmers mithilfe eines Seilrings hinter dem Kopf miteinander verbunden sein. Die erste Wiederholung beginnt in liegender Position, wobei die Füße an der Gewichtsscheibe abgestützt werden. In der unteren Position müssen der Kopf oder die Ellenbogen die Matte berühren. In der oberen Position müssen die Ellenbogen die Knie berühren. Der Teilnehmer darf jederzeit nach Belieben Pausen einlegen. Bei Nichteinhaltung dieser Regeln wird die Wiederholung nicht gewertet.

GOBLET SQUAT

Die erste Wiederholung beginnt im Stehen mit vollständig gestreckten Hüften. Die Kettlebell darf im Goblet-Griff (mit der Unterseite nach oben) oder an den „Hörnern“ der Kettlebell gehalten werden. Der Teilnehmer muss mit der Hüfte bzw. dem Becken unter die Höhe der Knie kommen. In der oberen Position müssen die Hüften wieder vollständig gestreckt sein. Der Teilnehmer darf jederzeit nach Belieben Pausen einlegen. Bei Nichteinhaltung dieser Regeln wird die Wiederholung nicht gewertet.

SINGLE ARM DB OVERHEAD CARRY

Der Teilnehmer muss die Hantel auf beliebige Weise über den Kopf bringen, bei Bedarf auch mithilfe der anderen Hand. Mit der Hantel über dem Kopf darf der Teilnehmer auch laufen, die Hantel muss sich während der gesamten Bewegung über Kopfhöhe befinden. Wenn der Teilnehmer die Hand wechseln möchte, muss er anhalten, die Hand wechseln und darf anschließend weiterlaufen. Pausen sind jederzeit erlaubt.

BOX JUMP OVER STEP DOWN

Jede Wiederholung beginnt mit einem Sprung auf die Box. Anschließend setzt der Teilnehmer seine Bewegung über die Box auf die andere Seite fort. Beim Heruntersteigen muss sich gleichzeitig ein Fuß auf der Box und der andere Fuß auf dem Boden befinden. Der Teilnehmer darf sowohl vorwärts als auch rückwärts von der Box heruntersteigen. Es ist nicht erlaubt, von der Box herunterzuspringen. Der Abstieg muss gemäß den oben genannten Regeln erfolgen.

Laufen - Regeln

Der Teilnehmer ist verpflichtet, die gesamte Laufstrecke entsprechend der Markierung durch gelb-schwarze Bänder und die Hinweisschilder „LAUFRICHTUNG“ zu absolvieren. Es ist verboten, die Laufstrecke auf irgendeine Weise abzukürzen. Jeder Teilnehmer absolviert die gekennzeichnete Laufstrecke insgesamt 5-mal. Der Teilnehmer darf jederzeit vom Laufen ins Gehen übergehen.

LAGEPLAN





STARTPLAN

KATEGORIE MINI

START 9:00

Karolína Kopecká
Charlotte Rudolfová
Karla Kabelková
Radek Roch
Anežka Kopřivová
Magdaléna Lelovská
Přemek Lelovský

START 9:20

Natalia Ureš
Tomáš Semotán
Samuel Walchetseder
Vallery Pari
Tobias Kränkel
Miroslav Volek
Matyáš Zeitler

START 9:40

Luiza Harakalová
Helena Hovorková
Emma Bláhová
Jakub Cejnar
Honzík Janský
Viktor Lukačovič
Eva Rupert

KATEGORIE JUNIOR

START 10:00

Ferdinand Fafel
Artur Gerháth
David Průša

START 10:10

Filip Moťovský
Jan Staněk
Patrik Draksl

START 10:20

Petr Dolog
Samuel Zavadil
Denis Kliman

START 10:30

Christian Dunka
Adam Hradský
Lukáš Houdek

START 10:40

David Vališ
Nikolas Petrášek
Kevin Ngoc

START 10:50

Ondra Šnajdr
Ondřej Bureš
Melanie Reichmannová

START 11:00

Libor Hybler
Matěj Maštera
Vojtěch Jánský

START 11:10

Vít Pergler
Adam Pergler





STARTPLAN

KATEGORIE CHALLENGE FRAUEN

START 11:30

Jaroslava Strunzová
Eliška Trampuschová
Anna Hanzlíčková

START 11:40

Ivona Burešová
Daniela Synáčková
Svenja Matzke

START 11:50

Vendula Husáková
Barbora Tomanová
Amálie Poršová

START 12:00

Annalena Riedelbauch
Lucie Strnadová
Olga Taušnerová

START 12:10

Daniela Osadská
Anna Zakuťanská
Lucie Krejčová

START 12:20

Kateřina Ludvíková
Kristýna Pohlotová
Lucie Janská

START 12:30

Laura Werner
Monika Neukirchner
Eliška Čechvalová

START 12:40

Martina Mojžišová
Adéla Hodulová
Zdeňka Dvořáčková

START 12:50

Jana Tomášková
Markéta Vítková





STARTPLAN

KATEGORIE CHALLENGE MÄNNER

START 13:20

Jakub Maštera
Aleš Šudoma
Jiří Požár

START 13:30

Daniel Jeníček
Lukáš Lelovský
Pavel Zeman

START 13:40

Petr Haláček
Vojín Kouba
David Krupka

START 13:50

Jan Karafiát
Martin Reichmann
Alexandr Labuda

START 14:00

Petr Zedník
Jan Macoun
Christoph Holz

START 14:10

Vítek Huml
David Ureš
Mario Werner

START 14:20

Vít Veselý
Roman Videnský
Dan Šlegr

START 14:30

Luděk Bubanec





STARTPLAN

KATEGORIE DOUBLE

START 14:30

PADÍCI

Daniel Padevět
Vendula Padevět

START 14:40

ROJKY

Milan Rojkovič
Štěpánka Rojkovičová

START 14:50

KOBRY NA ÚTĚKU

Hana Endlerová
Monika Reichmannová

ŠNECI

Matěj Berger
Klára Bělohávková

PROKOPOVCI

Karolína Blanková
Petr Prokop

START 15:00

CHEBSKÉ DUO

Bechný Marek
Kateřina Hříbalová

START 15:10

VESELÝ HUMLÍCI

Pavel Huml
Martin Veselý

START 15:20

LUMPÍCI

Natálie Humlová
Filip Klasna

LADEVA

Eva Petružálková
Ladislav Barta

PUPÍCI

Ondřej Šedý
Vítek Mizner

DUO CEJNÁRE

Tomáš Cejnar
Martina Cejnarová

START 15:30

KARDIO TÝM FR. LÁZNĚ

Karel Pavlík
Renata Pavlík

WEDÍCI

Jan Wedochovič
Agáta Wedochovič





STARTPLAN

KATEGORIE ATHLETE FRAUEN

START 15:40

Hanka Báchorová
Iveta Krásná
Karolína Veselá

START 15:50

Luiza Harakalová
Miroslava Kopečná
Karolína Bílková

START 16:00

Miluše Walterová
Karolína Malečková
Šarlota Feltová

START 16:10

Eva Forchová
Vanda Janušková
Alina Kondor

START 16:20

Jaroslava Bíbrová
Karin Soukupová
Karolína Turková

KATEGORIE ATHLETE MÄNNER

START 16:40

Vlastimil Rudolf
Jan Endler
Zdeněk Hlaváček

START 16:50

Jakub Šlegl
Tomáš Mandzák
Jiří Šrámek

START 17:00

Jan Macoun
Daniel Vaidiš
Václav Taušek

START 17:10

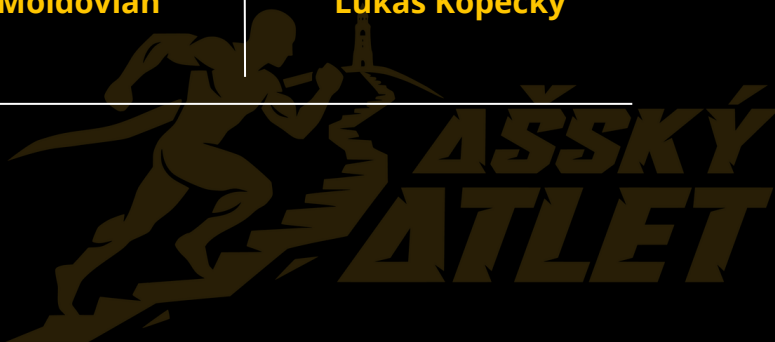
Pavel Janča
Tomáš Walter
Michal Maštera

START 17:20

Jan Burian
Petr Janoušek
Vladyslav Moldovian

START 17:30

Ctirad Ludvík
Robert Popelka
Lukáš Kopecký





WEITERE INFORMATIONEN

VERANSTALTUNGORT

Der Wettkampf findet auf dem Parkplatz des Sportareals am Berg Háj in Aš statt.
Adresse- U rozhledny 2933, 35201, Aš

Duschen und Umkleidekabinen

Auf dem Campingplatz befinden sich im Gebäude der Rezeption sowohl Damen- als auch Herrenduschen. In diesem Gebäude können sich die Teilnehmer auch umziehen.

TOILETTE UND ERFRISCHUNGEN

Die Toiletten können die Teilnehmer sowohl im Gebäude des Campingplatzes, in dem sich auch die Duschen befinden, als auch im Gebäude des Sportareals nutzen, wo sich außerdem eine Gaststätte mit Erfrischungen befindet.

EINVERSTÄNDNIS MIT FOTO- UND VIDEOAUFNAHMEN

Der Teilnehmer erklärt sich damit einverstanden, dass während des Wettkampfs Foto- und Videoaufnahmen gemacht werden, die anschließend ausschließlich zur Bewerbung des Wettkampfs ****Ašský Atlet**** sowie für zukünftige Jahrgänge verwendet werden.

VERANSTALTER

Veranstalter des Wettkampfs ist Lukáš Kopecký, IČO: 01198882

Kontakt: +420 720 450 151, [kopecky.lukass@seznam.cz]
(mailto:kopecky.lukass@seznam.cz), www.asskyatlet.cz,
www.telocvicnaas.cz,
FB und IG: @asskyatlet, @telocvicnaas

