



**BCROSS****RUN**

STANDARDS

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>RULEBOOK</b>             | <b>1</b>  |
| <b>VYHRAZENÁ PRÁVA</b>      | <b>4</b>  |
| <b>HARMONOGRAM</b>          | <b>6</b>  |
| <b>WORKOUTS</b>             | <b>8</b>  |
| <b>AREÁL</b>                | <b>10</b> |
| <b>STANDARDS</b>            | <b>12</b> |
| <b>DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE</b> | <b>22</b> |

# 01 RULEBOOK

## BRIEFING

Atleti a týmy budou informováni o workoutu prostřednictvím tohoto dokumentu a video briefingu přes oficiální účty na sociálních sítích. Je odpovědností každého atleta a týmu si pročíst nebo podívat na briefing a seznámit se standardy prostřednictvím těchto dokumentů.

Organizátor si vyhrazuje právo na jakoukoliv změnu v disciplínách, organizačním plánu a harmonogramu závodního dne.

## PRÁVA A POVINNOSTI JUDGE

- Judge počítá každý rep nahlas, jasně a zřetelně. Po splnění daného počtu opakování na daném cviku Judge dává zřetelný slovní pokyn, že atlet může vyrazit na trať.
- Judge je oprávněn během workout upravit pozici vybavení atleta pokud hrozí bezprostřední narušení bezpečnosti atleta, ostatních soutěžících nebo jemu samotnému.

## PRÁVA A POVINNOSTI ATLETA (TÝMU)

- Dostavit se včas do seřadiště, kde doporučujeme být 15 minut před zahájením workoutu. Pokud závodník přijde po startu workoutu dle harmonogramu, jeho skóre bude 0.
- Dodržovat standardy, řídit se pokyny junge, head judge i pořadatelů.
- Pokud atlet s výsledkem nesouhlasí, závodník může podat námitku hlavnímu rozhodčímu, a to neprodleně do skončení daného workoutu.

## TÝMOVÉ SLOŽENÍ

- Tým může začít pracovat na workoutu, jakmile tam budou oba členové týmů, ne dříve.
- Vyběhnutí atletů z workoutu lze až po splnění všech opakování daného workoutu, ne dříve.
- Členové týmu se u cviků střídají libovolně. Jen 4. workout 60s hang – vis na hrazdě, provádí atleti synchronně. Při přerušení jednoho z atletů se stopuje čas.

# 02 VYHRAZENÁ PRÁVA ⚡

**© 2024 BCROSS CHALLENGE. Všechna práva vyhrazena.**

Jakákoliv část tohoto dokumentu nesmí být užitá (zejm. kopírována, zveřejňována, šířena či jinak reprodukována) bez

předchozího písemného udělení oprávnění k užití autorského díla ze strany Bcross Challenge s. r. o. Užitím autorského

díla bez předchozího písemného udělení oprávnění k takovému užití je nezákonným jednáním, jímž se vystavujete riziku postihu dle příslušných právních předpisů.

# 03 HARMONOGRAM →

## STARTOVNÍ VLNY

### EASY

|             |                         |
|-------------|-------------------------|
| 08.30–08.45 | TEAM EASY ŽENY          |
| 09.00–09.15 | EASY ŽENY – JEDNOTLIVCI |
| 10.00–10.30 | TEAM EASY MUŽI          |
| 10.45–11.15 | EASY MUŽI – JEDNOTLIVCI |
| 11.45       | ŠTAFETA TEAM            |

### SPORT

|             |                          |
|-------------|--------------------------|
| 12.45–13.15 | TEAM SPORT MIX           |
| 13.45–14.00 | TEAM SPORT ŽENY          |
| 14.15       | SPORT ŽENY – JEDNOTLIVCI |
| 14.45–15.15 | TEAM SPORT MUŽI          |
| 15.30–16.30 | SPORT MUŽI – JEDNOTLIVCI |

## VYHLÁŠENÍ

|       |                  |
|-------|------------------|
| 11.50 | EASY ŽENY        |
| 13.00 | EASY MUŽI        |
| 16.00 | MIX + ŽENY SPORT |
| 18.15 | MUŽI SPORT       |

**BCROSSRUN**  
STANDARDS



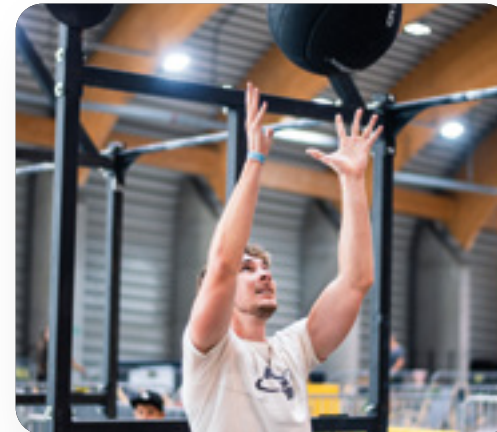
HARMONOGRAM

# 04 WORKOUTS

50×  
KB Box Step Over  
2× 24/16 kg  
  
EASY  
1× 24/16 kg



60 s hang +  
100× Wallballs  
9/6 kg  
  
EASY  
9/6 kg



150 m  
Sandbag carry  
68/45 kg  
  
EASY  
100 m 68/45 kg



50×  
DB Lunges  
2× 22.5/15 kg  
  
EASY  
1× 22,5/15 kg



RUN  
800 m

1



RUN  
800 m

2



RUN  
800 m

3



RUN  
800 m

4



RUN  
800 m

5



RUN  
800 m

6



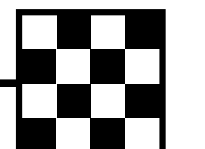
RUN  
800 m

7



RUN  
800 m

8



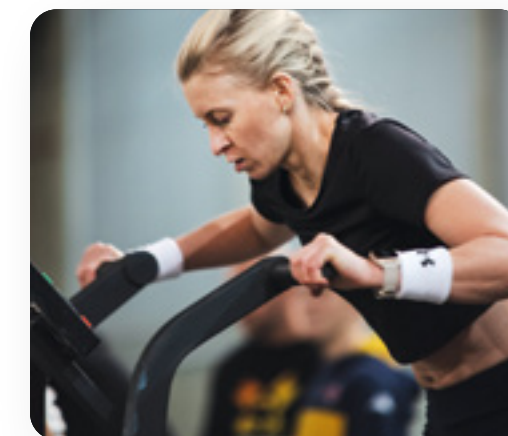
20 burpee +  
80/64  
Row Cals  
  
EASY  
80/64 Cals



60 m  
Prowler pull  
160/110 kg  
  
EASY  
130/90 kg



100/80  
Ski Cals  
  
EASY  
100/80 Cals



100/80  
EchoBike Cals  
  
EASY  
100/80 Cals

# 04 AREÁL →

## WORKOUTS

- 1 Burpees + row
- 2 KB box step over
- 3 Prowler pull
- 4 Hang + wallballs
- 5 Ski cals
- 6 Sandbag carry
- 7 Echo bike
- 8 DB lunges

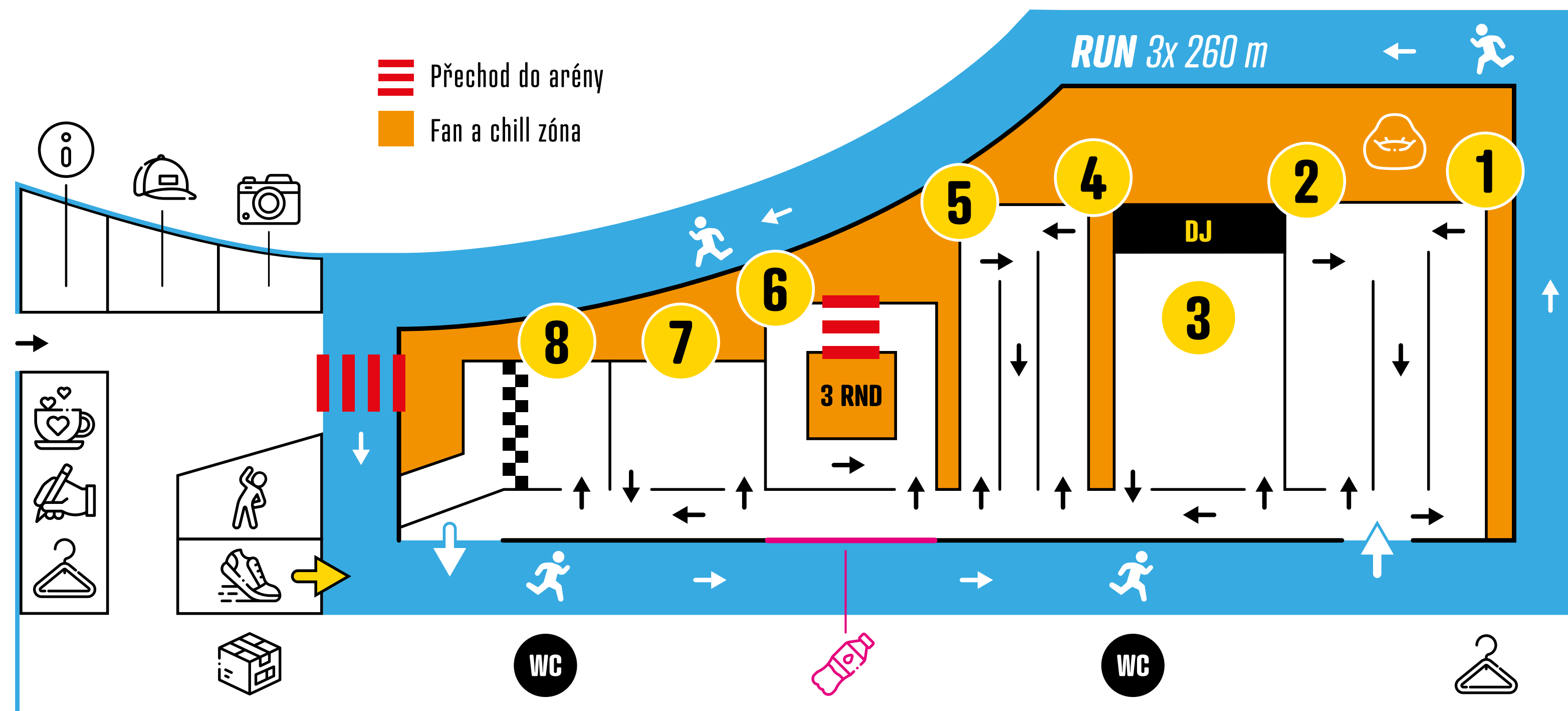
## OSTATNÍ

-  Merch
-  Občerstvení
-  Kafáro a nápoje

## PRO ZÁVODNÍKY

-  Start
-  Warm-up
-  Úschovna věcí
-  Informace
-  Registrace
-  Šatna
-  Pitný režim

-  Chill, posezení
-  Fotostěna
-  Sklad



# 05 STANDARDS ✓

## RUN (800 m)

Běh mezi stanovišti. Pro splnění standardu je nutné vždy splnit 3 kola běhu k dokončení celkem 800 m. Každé kolo měří 266 m. Pokud nebude splněn standard a pro příklad atlet uběhne pouze 2 kola, je mu započítána časová penalizace 10 minut. Běh je mezi workouty celkem 8×.



## BURPEE OVER ROWER

Atlet se libovolným způsobem dostává z pozice ve stoje do lehu (hrudník a stehna se musí dotknout země). Atlet si lehá k veslu bokem. Poté jde zpět na nohy (avšak nemusí projít extenzí) a překonává veslo snožmo. Atlet se musí odrážet do přeskoku z obou nohou současně, dopadat už může ale libovolně. Dotek vesla při přeskoku není považován za no rep, pokud atlet dopadne na nohy. Při neplatném opakování přeskoku musí atlet opakovat celé opakování včetně burpee (angličáku) znovu, ale nemusí se vracet na stranu vesla, kde neplatné opakování započal.

## ROWERG

Úprava/nastavení uchycení nohou a zátěže je povoleno (i v průběhu workoutu). Atlet může opustit veslo až ve chvíli, kdy se na displeji objeví daný počet kalorií 80 ženy / 64 muži. Veškerou obsluhu vesla musí provádět pouze atlet. Asistence jiného člověka je zakázána.

Damper neboli zátěž vesla.

- 7. muži easy, sport – jednotlivci a týmy
- 6. team sport mix
- 5. ženy easy, sport – jednotlivci a týmy





## BOX STEP OVER (W/KB)

Cvik začíná před bednou s KB umístěným kdekoliv v rukou. KB může být umístěn kdekoliv, nesmí se však dotýkat bedny v žádné fázi přestupu. Poté atlet pokračuje na přestup s kettlebbelem přes box. Atlet se musí na boxu dotknout oběma chodidly, poté libovolně sestupuje z boxu na druhou stranu. Zahození KB z jakékoliv polohy bude klasifikováno jako neplatné opakování celé série (no reps). Z důvodu bezpečnosti se KTB odhazovat nesmí.

KB se nesmí odkládat na bednu. Pokud rozdělujete opakování na více sérii, KB musíte pokládat na zem.

## PROWLER PULL (60 m)

Atlet začíná se saněmi před startovní čarou, poté přitahuje saně jakoukoliv technikou na druhou stranu, kde musí celé saně projít čarou na zemi. Poté atlet pokračuje zpět na druhou stranu. Atlet se po celou dobu drží ve své dráze, tak aby neohrozil nebo nepřekážel ostatním atletům.

Zoná je pro každého atleta vyhrazena.

Kategorie MIX má jednotnou váhu 120 kg.





## BAR HANG

Atlet se libovolným způsobem dostává na hrazdu do visu. Atlet se musí držet hrazdy alespoň jednou rukou a nohy se nesmí dotýkat země, konstrukce, či jiného nářadí.

## WALL BALL

Cvik začíná ve spodní pozici dřepu – kyčelní kloub se musí dostat pod úroveň kolene, v horní pozici je nutný dotyk míče terče (případně nad stanovenou čarou) ve výšce pro příslušnou kategorii. Není povoleno medicinbal chytnout ve vzduchu po odrazu ze země.

Výška terče – muži 305 cm, ženy 270 cm

## SKI CALS

Atlet je povinen dodržovat pokyny Judges ohledně obsluhy trenažéru SkiErg. Pokud nebude u workoutu specificky povoleno/určeno, že obsluha/nastavení displeje trenažéru je na atletovi, je zakázáno se displeje trenažéru jakkoliv dotýkat.

Atlet může opustit SkiErg až ve chvíli, kdy se na displeji objeví daný počet kalorií.

Atlet je povinen si kontrolovat, že display běží a jeli SkiErg je aktivní. V případě zjištění jakéhokoliv problému, musí atlet tento problém neprodleně ohlásit svému judgovi a postupovat dále dle jeho instrukcí.





## SANDBAG CARRY

Cvik začíná přemístěním sandbagu do pozice bear hug, atlet musí držet sandbag oběma rukama zároveň a před tělem – nesení na rameni není povoleno. Start i konec za čarou.

Sport má 3 kola (150m). Kategorie easy 2 kola (100 m).

Kategorie tým MIX – má 150 m. Každý z týmu musí ujít 50m (jedno kolo) a poté se mohou vystřídat z důvodu jiné váhy sandbagu.

## ECHO BIKE

Atlet je povinen dodržovat pokyny Judges ohledně obsluhy trenažéru. Pokud mu nebude výslovně povoleno obsluhování/nastavení displeje, je zakázáno se displeje stroje jakkoliv dotýkat. Upravení výšky sedla a zátěže je povoleno. Během workoutu je povoleno výšku sedla i zátěže měnit dle potřeby. Atlet se při jízdě nemusí dotýkat zadkem sedla. Atlet může opustit kolo až ve chvíli, kdy se na displeji objeví daný počet kalorií.

Pokud tedy není ve workoutu stanoveno jinak, atlet se displeje nedotýká, avšak je povinen si kontrolovat, že display běží a kolo je aktivní. V případě zjištění jakéhokoliv problému, musí atlet tento problém neprodleně ohlásit svému judgovi a postupovat dále dle jeho instrukcí.



## LUNGES W/ DB

Atlet sport drží jednoručky podél nohou. Atlet easy má jednoručku na hrudníku. Jednoručka se nesmí dotýkat země. U výpadu musí být dotyk kolene země. Pro platné opakování ve vzpřímené poloze je nutné mít dopnutá kolena a kyčle. Je povinné střídát nohy do každého výpadu (alternating). Atlet si nesmí druhou rukou jakkoliv pomoci dotykem těla či jednoručky. Zahození DB z jakékoliv výšky je zakázáno! Dumbbells nejsou odhozové nářadí, proto bude atletovi za tento čin odebrán poslední set opakování.

Směr je pouze v před. V aréně je připraveno 5 sektorů, kde se závodník po každých 10 opakování posouvá.

Při dokončení všech opakování musí atlet vrátit jednoručky zpět na startovní pozici, poté až může běžet do cíle.



# 06 DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE

## ADRESA ZÁVODU A PARKOVÁNÍ

Husova 523/30, 370 05 České Budějovice

- vjezd hlavním vchodem
- parkování zdarma v areálu – P5, hned vedle pavilonu T

## REGISTRACE

- Je otevřena od 7:30.
- Registrovat se můžete kdykoliv v průběhu dne.
- Doporučujeme min. hodinu před startem.

## BAG DROP

- Úschování batohů/věcí je možné hned vedle registrace, 20 kaček za kus.

## ŠATNY A SPRCHY

- V areálu se nachází šatny a sprchy, které můžete využít.
- Najdete je vyznačené na mapě areálu.

## ČIP SYSTÉM

- Každý závodník obdrží při registraci měřicí čip na kterým je číslo.
- Doporučujeme ho zkontrolovat se souborem čipů.
- Atlet je povinen ho připnout nad kotník, ne jinak. V týmu má čip pouze jeden z atletů týmu.
- Po závodě musí atlet odevzdat čip.
- Organizátor může chtít náhradu škody vzniklou za neodevzdaný startovní čip.

## FOTOGALERIE

- Na registračním porále **wodcomp.app** budou v sekci závodun do 7 dnů nahrány fotografie za akce, které budou pro všechny účastníky zdarma.

## VSTUP

- Pro fanoušky je vstupné 100 Kč.
- Děti do 15 let zdarma
- Jsme dog friendly.

# STARTUP

*GAMES*

2.-4. 5. 2024

VÝSTAVIŠTĚ PRAHA

the  
**Chilli**Doctor



VOUCHER: CROSSFIT15