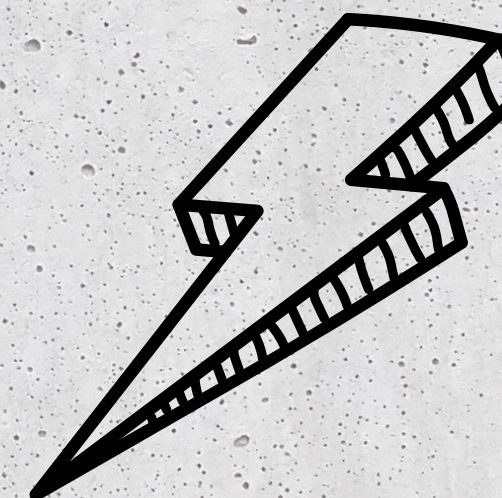
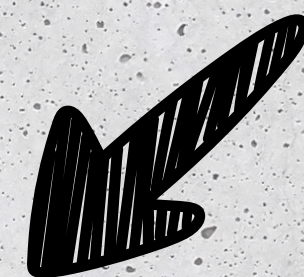




STANDARDY



WOD 01
LEDEN 2025



RULEBOOK	1
VYHRAZENÁ PRÁVA	4
WORKOUTS + FLOWS	6
ELITE	7
ADVANCED, MASTERS 35+	11
SPORT	15
MIX ADVANCED	20
MIX SPORT	27
STANDARDS	34
SPONZOŘI	40

01 RULEBOOK



BRIEFING

Atleti a týmy budou informováni o workoutech přes oficiální účty na sociálních sítích, webu a distribucí dokumentu standardů mezi atlety.

Je odpovědností každého atleta a týmu nastudovat tento dokument se seznámit se standardy.

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

Všechny osy musí být pro každý workout opatřeny pojistkami v průběhu celého workoutu.

Organizátor si vyhrazuje právo rozhodnout o úspěšném či neúspěšném videu i zpětně na základě dostupného videa nebo jiných podkladů k vyhodnocení.

POVOLENÉ VYBAVENÍ ATLETŮ NA WORKOUT:

- Vzpěračský pás, bandáže, magnézium
- Podložku pod hlavu na hspu, jak pod hlavou tak pod rukama. (Podložka musí být v jedné rovině)
- Mezi zakázané vybavení mimo jiné patří: trhačky
- Pořadatel/Head Judges si vyhrazují právo zakázat využití určitých pomůcek na daný workout.

02

VYHRAZENÍ PRÁVA



LEAGUE STANDARDS

© 2025 BCROSS CHALLENGE. Všechna práva vyhrazena.

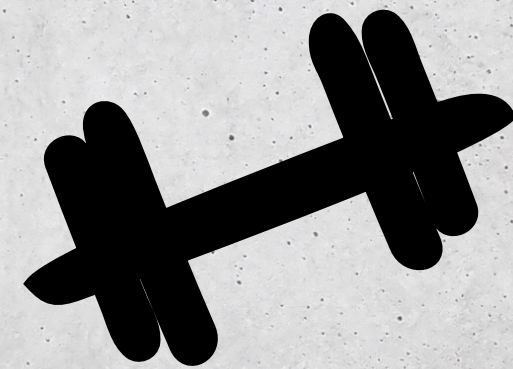
Jakákoliv část tohoto dokumentu nesmí být užita (zejm. kopírována, zveřejňována, šířena či jinak reprodukována) bez předchozího písemného udělení oprávnění k užití autorského díla ze strany Bcross Challenge, s. r. o. Užitím autorského díla bez předchozího písemného udělení oprávnění k takovému užití je nezákonným jednáním, jímž se vystavujete riziku postihu dle příslušných právních předpisů.

03

WORKOUTS

+

FLOWS



LEAGUE

STANDARDS

KATEGORIE

WOD 1
IRON WILL 25

ELITE

25 ROUND FOR TIME

- 5 Wall Balls
- 3 Strict Handstand Push-Ups
- 1 Power Clean

Medicinbal 9/6 kg, Barbell: 90/60 kg
Time Cap: 20 min



FLOW:

Tento workout je postaven na rychlém tempu a precizní technice. Cílem je dokončit všech 25 kol co nejrychleji, přičemž časový limit je stanoven na 20 minut.

Workout začíná 5 Wall Balls. Atleti používají medicinbal o váze 9 kg (muži) nebo 6 kg (ženy) a házejí ho na cílovou výšku podle standardu (Muži: 3 metry, Ženy: 2,7 metru). Důležité je správné provedení dřepu a přesný zásah cíle při každém opakování.

Po Wall Balls následují 3 Strict Handstand Push-Ups. Tyto cviky vyžadují sílu v horní části těla a precizní kontrolu. Atleti musí dodržet techniku bez použití kippingu. Hlava se musí dotknout podložky a paže se musí plně narovnat v horní pozici.

Poslední částí každého kola je 1 Power Clean s činkou o váze 90 kg (muži) nebo 60 kg (ženy). Power Clean vyžaduje správnou techniku a výbušnou sílu. Atleti musí zvednout činku ze země a přenést ji do front rack pozice, kde musí dojít k plnému propnutí nohou. Cvik je potřeba udělat bez plného dřepu.

Po dokončení každého kola se okamžitě přechází na další, dokud atlet neprovede všech 25 kol, nebo dokud nevyprší časový limit. Pokud se workout nedokončí v časovém limitu, počítá se počet dokončených kol a opakování.

Správné rozvržení tempa a zachování techniky jsou klíčem k úspěchu v tomto workoutu. Začněte konzistentním tempem a vyhněte se zbytečným přestávkám mezi jednotlivými cviky.

UMÍSTĚNÍ KAMERY

Kamera by měla být umístěna v dostatečné vzdálenosti, aby bylo zřetelně vidět celé tělo atleta při všech cvicích.

Záběr musí zahrnovat:

Celý rozsah pohybu (dřep pro Wall Balls, pozice při Handstand Push-Ups a zvedání činky při Power Clean).

Cíl pro Wall Balls (terč nebo značka na stěně).

Váhu činky a medicinbal před začátkem workoutu.

ZAČÁTEK VIDEO

Před zahájením workoutu se atlet musí představit (jméno a příjmení).

Oznámit kategorii (např. muži/ženy, kategorie ELITE/AD./SPORT).

Uvést číslo workoutu (např. WOD #1).

Jasně ukázat váhy použité na čince a medicinbal.

BĚHEM WORKOUTU

Atlet musí zůstat viditelný v záběru po celou dobu natáčení.

Každé opakování musí být zřetelné, aby bylo možné zkontrolovat správnost provedení podle standardů (např. hloubka dřepu při Wall Balls, dotyk hlavou při Handstand Push-Ups, kontrola pohybu při Power Clean).

Pokud dojde k přerušení (např. pád medicinbalu), kameru nesmí nikdo vypnout ani přesunout.

KONEC VIDEOA

Po dokončení workoutu se atlet musí znovu objevit v záběru, aby potvrdil dokončení a případně oznámil svůj čas nebo počet opakování.

Ukázat finální stav váhy činky a medicinbalu, pokud je to relevantní.

TECHNICKÉ DETAILY

Video musí být nahráno na YouTube jako veřejné nebo neveřejné (pouze s odkazem).

Kvalita videa by měla být dostatečně vysoká (doporučené rozlišení: minimálně 720p), aby bylo vše jasně viditelné.

Dbejte na dobré osvětlení prostoru, aby bylo možné zřetelně posoudit pohyb.

Dodržení těchto pravidel zajistí, že video bude při kontrole považováno za validní a vaše výsledky budou započítány do hodnocení.

KATEGORIE

WOD 1
IRON WILL 25

ADVANCED, MASTERS

25 ROUND FOR TIME

- 5 Wall Balls
- 3 Handstand Push-Ups
- 1 Power Clean

- medicinbal 9/6 kg, Barbell: 70/45 kg
- Time Cap: 20 min



FLOW:

Tento workout je postaven na rychlém tempu a precizní technice. Cílem je dokončit všech 25 kol co nejrychleji, přičemž časový limit je stanoven na 20 minut.

Workout začíná 5 Wall Balls. Atleti používají medicinbal o váze 9 kg (muži) nebo 6 kg (ženy) a házejí ho na cílovou výšku podle standardu (Muži: 3 metry, Ženy: 2,7 metru). Důležité je správné provedení dřepu a přesný zásah cíle při každém opakování.

Po Wall Balls následují 3 Handstand Push-Ups. Tyto cviky vyžadují sílu v horní části těla a precizní kontrolu. Atleti musí dodržet techniku, možnost použití kippingu. Hlava se musí dotknout podložky a paže se musí plně narovnat v horní pozici.

Poslední částí každého kola je 1 Power Clean s činkou o váze 70 kg (muži) nebo 45 kg (ženy). Power Clean vyžaduje správnou techniku a výbušnou sílu. Atleti musí zvednout činku ze země a přenést ji do front rack pozice, kde musí dojít k plnému propnutí nohou. Cvik je potřeba udělat bez plného dřepu.

Po dokončení každého kola se okamžitě přechází na další, dokud atlet neprovede všech 25 kol, nebo dokud nevyprší časový limit. Pokud se workout nedokončí v časovém limitu, počítá se počet dokončených kol a opakování.

Správné rozvržení tempa a zachování techniky jsou klíčem k úspěchu v tomto workoutu. Začněte konzistentním tempem a vyhněte se zbytečným přestávkám mezi jednotlivými cviky.

UMÍSTĚNÍ KAMERY

Kamera by měla být umístěna v dostatečné vzdálenosti, aby bylo zřetelně vidět celé tělo atleta při všech cvicích.

Záběr musí zahrnovat:

Celý rozsah pohybu (dřep pro Wall Balls, pozice při Handstand Push-Ups a zvedání činky při Power Clean).

Cíl pro Wall Balls (terč nebo značka na stěně).

Váhu činky a medicinbal před začátkem workoutu.

ZAČÁTEK VIDEO

Před zahájením workoutu se atlet musí představit (jméno a příjmení).

Oznámit kategorii (např. muži/ženy, kategorie ELITE/AD./SPORT).

Uvést číslo workoutu (např. WOD #1) a jméno atleta/ týmu.

Jasně ukázat váhy použité na čince a medicinbal.

BĚHEM WORKOUTU

Atlet musí zůstat viditelný v záběru po celou dobu natáčení.

Každé opakování musí být zřetelné, aby bylo možné zkontrolovat správnost provedení podle standardů (např. hloubka dřepu při Wall Balls, dotyk hlavou při Handstand Push-Ups, kontrola pohybu při Power Clean).

Pokud dojde k přerušení (např. pád medicinbalu), kameru nesmí nikdo vypnout ani přesunout.

KONEC VIDEOA

Po dokončení workoutu se atlet musí znovu objevit v záběru, aby potvrdil dokončení a případně oznámil svůj čas nebo počet opakování.

Ukázat finální stav váhy činky a medicinbalu, pokud je to relevantní.

TECHNICKÉ DETAILY

Video musí být nahráno na YouTube jako veřejné nebo neveřejné (pouze s odkazem).

Kvalita videa by měla být dostatečně vysoká (doporučené rozlišení: minimálně 720p), aby bylo vše jasně viditelné.

Dbejte na dobré osvětlení prostoru, aby bylo možné zřetelně posoudit pohyb.

Dodržení těchto pravidel zajistí, že video bude při kontrole považováno za validní a vaše výsledky budou započítány do hodnocení.

KATEGORIE

WOD 1
IRON WILL 25

SPORT

25 ROUNDS FOR TIME

- 5 Wall Balls
- 3 Deadlift
- 2 Power Clean
- 1 Shoulder to Overhead

Medicinbal 9/6 kg, Barbell: 50/35 kg
TC: 20 min



FLOW:

Tento workout je navržen tak, aby otestoval vytrvalost, sílu a efektivitu pohybů. Cílem je dokončit všech 25 kol co nejrychleji v časovém limitu 20 minut.

Workout začíná s 5 Wall Balls. Atleti používají medicinbal o váze 9 kg (muži) nebo 6 kg (ženy). Každý Wall Ball začíná v hlubokém dřepu, přičemž kyčle musí klesnout pod úroveň kolen, a balon musí zasáhnout cíl v předepsané výšce (muži: 3 metry, ženy: 2,7 metru).

Po Wall Balls přichází 3 Deadlifty. Atlet musí začít s činkou (muži 50 kg/ ženy 35 kg) na zemi, přičemž pohyb končí ve vzpřímené poloze, kdy jsou boky i kolena plně natažená a ramena za činkou. Činka se musí při každém opakování vrátit na zem, než se začne další rep.

Následují 2 Power Cleany. Atlet zvedá činku ze země a přenáší ji do pozice na ramenou (front rack), přičemž se neprovádí plný dřep. Pohyb musí být plynulý a kontrolovaný, se zřetelným zastavením činky v horní pozici.

Poslední částí každého kola je 1 Shoulder to Overhead. Z front rack pozice atlet zvedne činku nad hlavu. Může zvolit variantu strict press, push press, push jerk nebo split jerk, ale pohyb končí s plně nataženými pažemi a kontrolovanou činkou nad hlavou.

Po dokončení každého kola se atlet okamžitě vrací na Wall Balls a začíná další kolo. Workout pokračuje, dokud atlet nedokončí všech 25 kol, nebo dokud nevyprší časový limit 20 minut. Pokud se workout nestihne dokončit v časovém limitu, počítá se počet dokončených kol a opakování.

Strategie je klíčová – důležité je zachovat konzistentní tempo, minimalizovat pauzy mezi jednotlivými pohyby a dbát na správnou techniku, aby se předešlo zranění. Tento workout prověří vaše schopnosti v celé škále pohybů a energetických systémů.

UMÍSTĚNÍ KAMERY

Kamera musí být umístěna tak, aby byly vidět všechny pohyby a celé tělo atleta během každého cviku.

Činka a medicinbal musí být jasně viditelné po celou dobu workoutu.

Cíl pro Wall Balls (značka nebo terč) musí být v záběru a dostatečně zřetelný.

ZAČÁTEK VIDEO

Před zahájením workoutu se atlet představí (jméno a příjmení).

Uvede číslo workoutu (např. „WOD 25 Rounds for Time“) a svou kategorii.

Jasně ukáže:

Medicinbal s váhou (9 kg/6 kg).

Činku s váhou kotoučů (50 kg/35 kg).

BĚHEM WORKOUTU

Atlet musí zůstat v záběru po celou dobu natáčení.

Každý pohyb musí být proveden podle předepsaných standardů:

Wall Balls: Jasný dřep pod úroveň kolen a zásah cíle ve správné výšce.

Deadlift: Plně natažené boky a kolena v horní pozici, činka se musí dotknout země při každém opakování.

Power Clean: Činka se musí dostat do front rack pozice bez plného dřepu, pohyb musí být kontrolovaný.

Shoulder to Overhead: Činka nad hlavou s plně nataženými pažemi, stabilní kontrola v horní pozici.

Pohyby musí být plynulé, bez zbytečných přerušení, aby bylo možné kontrolovat správnost provedení.

KONEC VIDEO

Po dokončení workoutu atlet zůstane v záběru a oznámí svůj konečný čas (pokud workout stihne dokončit).

Pokud časový limit vyprší, atlet ukáže stav činky a medicinbalu, aby potvrdil aktuální stav vybavení.

TECHNICKÉ DETAILY

Video musí být nahráno na YouTube jako veřejné nebo neveřejné (pouze s odkazem).

Doporučené rozlišení videa je minimálně 720p, aby bylo možné jasně vidět každý pohyb.

Prostor musí být dobře osvětlený, aby byly pohyby a vybavení snadno rozpoznatelné.

Dbejte na dobré osvětlení prostoru, aby bylo možné zřetelně posoudit pohyb.

Dodržení těchto pravidel zajistí, že video bude při kontrole považováno za validní a vaše výsledky budou započítány do hodnocení.

DODATEČNÁ DOPORUČENÍ

Před zahájením natáčení si zkontrolujte, že je kamera správně nastavena a záběr zahrnuje všechny potřebné prvky.

Během workoutu se vyhněte zbytečným přechodům mimo kameru nebo manipulaci s kamerou.

Dodržení těchto standardů zajistí, že vaše video bude platné a umožní hladkou kontrolu vašeho výkonu.

KATEGORIE

WOD 1
SYNCHRO GRIND

MIX ADVANCED

SYNCHRO GRIND

- 10 Burpee Box Jump overs
- 10 Alternating DB Snatch
- 10 Alt. DB Hang Clean and Jerk
- 20 Burpee Box Jump overs
- 20 Alt. DB Snatch
- 20 Alt. DB Hang Clean and Jerk
- 30 Burpee Box Jump overs
- 30 Alt. DB Snatch
- 30 Alt. DB Hang Clean and Jerk

No time cap.

60/50 cm box, 22,5/15 kg DB



FLOW:

Tento workout je zaměřen na spolupráci, synchronizaci a vytrvalost dvojice atletů. Cílem je dokončit všechny opakování v předepsaném pořadí, přičemž všechny cviky musí být provedeny synchronně. Workout nemá časový limit.

První část: 10 Burpee Box Jump Overs

Workout začíná synchronizovanými Burpee Box Jump Overs. Oba atleti provádějí burpee před boxem, poté společně přeskočí na druhou stranu boxu. Synchronizace je platná, když oba atleti přistanou na druhé straně boxu ve stejnou chvíli.

Následuje: 10 Alternating Dumbbell Snatches

Každý atlet střídá ruce při provádění DB Snatch. Synchronizace se počítá v horní pozici, kdy mají oba atleti činku plně zvednutou nad hlavou s nataženými pažemi. Pohyb musí být kontrolovaný, aby synchronizace byla jasná.

Pokračování: 10 Alternating DB Hang Clean and Jerks

Z pozice na hang (v úrovni boků) atlet provádí Clean a následný Jerk, střídající ruce. Synchronizace se počítá v horní pozici Jerku, kdy mají oba atleti činku nad hlavou s plně nataženými pažemi a stabilním postojem.

Druhá část: 20 Burpee Box Jump Overs

Dvojice opět provádí synchronizované Burpee Box Jump Overs. Princip synchronizace zůstává stejný – oba atleti musí současně přistát na druhé straně boxu.

Pokračování: 20 Alternating Dumbbell Snatches

Stejný princip jako u předchozích DB Snatch. Atlet střídá ruce a synchronizace je v horní pozici.

Další část: 20 Alternating DB Hang Clean and Jerks

Dvojice provádí synchronizované Hang Clean and Jerks s důrazem na synchronizaci v horní pozici.

Třetí část: 30 Burpee Box Jump Overs

Zvýšený počet opakování vyžaduje důraz na udržení tempa a konzistentní synchronizaci.

Pokračování: 30 Alternating Dumbbell Snatches

Dvojice pokračuje stejným způsobem – synchronizace v horní pozici, kontrolovaný přechod mezi rukama.

Závěrečná část: 30 Alternating DB Hang Clean and Jerks

Workout končí poslední sérií Hang Clean and Jerks. Důraz je kladen na preciznost a správné provedení synchronizace v horní pozici pohybu.

KLÍČOVÉ BODY

SYNCHRONIZACE:

Burpee Box Jump Overs: Oba atleti musí přistát na druhé straně boxu současně.

DB Snatch: Synchronizace v horní pozici s nataženými pažemi.

DB Hang Clean and Jerk: Synchronizace v horní pozici Jerku s kontrolovanou činkou nad hlavou.

STRATEGIE: Plánujte rozvržení tempa a střídání podle kondice obou atletů, aby nedošlo k vyčerpání jednoho z nich.

KOMUNIKACE: Důležitá je průběžná komunikace mezi partnery pro zachování synchronizace a minimalizaci chyb.

Tento workout prověří schopnost dvojice pracovat jako tým a udržet přesnost i při zvyšujícím se počtu opakování.

UMÍSTĚNÍ KAMERY

Kamera musí být umístěna tak, aby bylo zřetelně vidět oba atleti během celého workoutu.

Záběr musí zahrnovat:

Box na Burpee Box Jump Overs.

Dumbbell v celé dráze pohybu během DB Snatch a DB Hang Clean and Jerk.

Celé tělo obou atletů musí být viditelné ve všech cvicích.

ZAČÁTEK VIDEO

Na začátku videa se oba atleti představí (jméno a příjmení).

Oznámí číslo workoutu (např. „WOD 1“) a svou kategorii.

Ukážou:

Výšku boxu (60 cm pro muže, 50 cm pro ženy).

Váhu použitých dumbbell (22,5 kg pro muže, 15 kg pro ženy).

BĚHEM WORKOUTU

Kamera musí zůstat stabilní a nesmí být během workoutu přesunuta.

Oba atleti musí být vidět v synchronizaci při všech pohybech:

Burpee Box Jump Overs: Synchronizace je platná, pokud oba atleti současně přistanou na druhé straně boxu.

DB Snatch: Synchronizace se počítá v horní pozici s činkou plně zvednutou nad hlavou a nataženými pažemi.

DB Hang Clean and Jerk: Synchronizace se počítá v horní pozici Jerku, kdy jsou paže plně natažené a činka stabilní nad hlavou.

Pohyby musí být plynulé a jasně viditelné, aby bylo možné posoudit správnost a synchronizaci.

KONEC VIDEOA

Po dokončení workoutu se oba atleti musí znovu objevit v záběru a oznámit, že workout dokončili.

Pokud dojde k přerušení nebo vyprší čas (při neomezeném čase by to nemělo být relevantní), musí atleti ukázat aktuální stav vybavení (např. váhu dumbbell).

TECHNICKÉ DETAILY

Video musí být nahráno na YouTube jako veřejné nebo neveřejné (s přístupem přes odkaz).

Doporučené rozlišení videa je minimálně 720p, aby bylo možné zřetelně vidět všechny pohyby a synchronizaci.

Prostor musí být dobře osvětlený, aby byl každý cvik jasně viditelný.

DODATEČNÁ DOPORUČENÍ

Ujistěte se, že záběr pokrývá celou dráhu pohybu u všech cviků. Pokud se během workoutu přemísťujete, nastavte kameru tak, aby zůstala pozice konstantní.

Zkontrolujte, že box, dumbbell a těla atletů jsou po celou dobu plně viditelná.

Dodržení těchto standardů zajistí, že video bude platné pro kontrolu a výsledky budou uznány.

KATEGORIE

WOD 1
SYNCHRO GRIND

MIX SPORT

SYNCHRO GRIND

- 10 Burpee Box Jump overs
- 10 DB Hang Snatch
- 10 DB Hang Clean and Jerk
- 15 Burpee Box Jump overs
- 20 DB Hang Snatch
- 20 DB Hang Clean and Jerk
- 20 Burpee Box Jump overs
- 30 DB Hang Snatch
- 30 DB Hang Clean and Jerk

No time cap.

60/50 cm box, 22,5/15 kg DB



FLOW:

Tento workout je zaměřen na spolupráci, synchronizaci a vytrvalost dvojice atletů. Cílem je dokončit všechny opakování v předepsaném pořadí, přičemž všechny cviky musí být provedeny synchronně. Workout nemá časový limit.

První část: 10 Burpee Box Jump Overs

Workout začíná synchronizovanými Burpee Box Jump Overs. Oba atleti provádějí burpee před boxem, poté společně přeskočí na druhou stranu boxu. Synchronizace je platná, když oba atleti přistanou na druhé straně boxu ve stejnou chvíli.

Následuje: 10 Alternating Dumbbell Snatches

Každý atlet střídá ruce při provádění DB Snatch. Synchronizace se počítá v horní pozici, kdy mají oba atleti činku plně zvednutou nad hlavou s nataženými pažemi. Pohyb musí být kontrolovaný, aby synchronizace byla jasná.

Pokračování: 10 Alternating DB Hang Clean and Jerks

Z pozice na hang (v úrovni boků) atlet provádí Clean a následný Jerk, střídající ruce. Synchronizace se počítá v horní pozici Jerku, kdy mají oba atleti činku nad hlavou s plně nataženými pažemi a stabilním postojem.

Druhá část: 15 Burpee Box Jump Overs

Dvojice opět provádí synchronizované Burpee Box Jump Overs. Princip synchronizace zůstává stejný – oba atleti musí současně přistát na druhé straně boxu.

Pokračování: 20 Alternating Dumbbell Snatches

Stejný princip jako u předchozích DB Snatch. Atlet střídá ruce a synchronizace je v horní pozici.

Další část: 20 Alternating DB Hang Clean and Jerks

Dvojice provádí synchronizované Hang Clean and Jerks s důrazem na synchronizaci v horní pozici.

Třetí část: 20 Burpee Box Jump Overs

Zvýšený počet opakování vyžaduje důraz na udržení tempa a konzistentní synchronizaci.

Pokračování: 30 Alternating Dumbbell Snatches

Dvojice pokračuje stejným způsobem – synchronizace v horní pozici, kontrolovaný přechod mezi rukama.

Závěrečná část: 30 Alternating DB Hang Clean and Jerks

Workout končí poslední sérií Hang Clean and Jerks. Důraz je kladen na preciznost a správné provedení synchronizace v horní pozici pohybu.

KLÍČOVÉ BODY

SYNCHRONIZACE:

Burpee Box Jump Overs: Oba atleti musí přistát na druhé straně boxu současně.

DB Snatch: Synchronizace v horní pozici s nataženými pažemi.

DB Hang Clean and Jerk: Synchronizace v horní pozici Jerku s kontrolovanou činkou nad hlavou.

STRATEGIE: Plánujte rozvržení tempa a střídání podle kondice obou atletů, aby nedošlo k vyčerpání jednoho z nich.

KOMUNIKACE: Důležitá je průběžná komunikace mezi partnery pro zachování synchronizace a minimalizaci chyb.

Tento workout prověří schopnost dvojice pracovat jako tým a udržet přesnost i při zvyšujícím se počtu opakování.

UMÍSTĚNÍ KAMERY

Kamera musí být umístěna tak, aby bylo zřetelně vidět oba atleti během celého workoutu.

Záběr musí zahrnovat:

Box na Burpee Box Jump Overs.

Dumbbell v celé dráze pohybu během DB Snatch a DB Hang Clean and Jerk.

Celé tělo obou atletů musí být viditelné ve všech cvicích.

ZAČÁTEK VIDEO

Na začátku videa se oba atleti představí (jméno a příjmení).

Oznámí číslo workoutu (např. „WOD 1“) a svou kategorii.

Ukážou:

Výšku boxu (60 cm pro muže, 50 cm pro ženy).

Váhu použitých dumbbell (22,5 kg pro muže, 15 kg pro ženy).

BĚHEM WORKOUTU

Kamera musí zůstat stabilní a nesmí být během workoutu přesouvána.

Oba atleti musí být vidět v synchronizaci při všech pohybech:

Burpee Box Jump Overs: Synchronizace je platná, pokud oba atleti současně přistanou na druhé straně boxu.

DB Snatch: Synchronizace se počítá v horní pozici s činkou plně zvednutou nad hlavou a nataženými pažemi.

DB Hang Clean and Jerk: Synchronizace se počítá v horní pozici Jerku, kdy jsou paže plně natažené a činka stabilní nad hlavou.

Pohyby musí být plynulé a jasně viditelné, aby bylo možné posoudit správnost a synchronizaci.

KONEC VIDEOA

Po dokončení workoutu se oba atleti musí znovu objevit v záběru a oznámit, že workout dokončili.

Pokud dojde k přerušení nebo vyprší čas (při neomezeném čase by to nemělo být relevantní), musí atleti ukázat aktuální stav vybavení (např. váhu dumbbell).

TECHNICKÉ DETAILY

Video musí být nahráno na YouTube jako veřejné nebo neveřejné (s přístupem přes odkaz).

Doporučené rozlišení videa je minimálně 720p, aby bylo možné zřetelně vidět všechny pohyby a synchronizaci.

Prostor musí být dobře osvětlený, aby byl každý cvik jasně viditelný.

DODATEČNÁ DOPORUČENÍ

Ujistěte se, že záběr pokrývá celou dráhu pohybu u všech cviků. Pokud se během workoutu přemísťujete, nastavte kameru tak, aby zůstala pozice konstantní.

Zkontrolujte, že box, dumbbell a těla atletů jsou po celou dobu plně viditelná.

Dodržení těchto standardů zajistí, že video bude platné pro kontrolu a výsledky budou uznány.

05 STANDARDS ✓

WALL BALLS

Atlet začíná pohyb s medicinbalem drženým oběma rukama na úrovni hrudníku. Každé opakování začíná plným dřepem, kdy kyčle klesnou pod úroveň kolen (depth below parallel). Po provedení dřepu atlet vrhne medicinbal na stanovený cíl na zdi (muži: 3 metry, ženy: 2,7 metru). Balon musí zasáhnout cíl, aby bylo opakování platné. Pokud balon nedosáhne cíle, dřep není dostatečně hluboký nebo není balon pod kontrolou, opakování se nepočítá. Celý pohyb musí být plynulý a proveden v plném rozsahu, přičemž medicinbal je vždy vrácen zpět do výchozí pozice před zahájením dalšího opakování.

HANDSTAND PUSH UP

Atlet začíná pohyb nejprve ve stabilní stojce s propnutými lokty, patami v kontaktu se stěnou a tělem v jedné linii. Kromě pat se žádná jiná část v horní pozici stěny nedotýká. Poté atlet zahajuje opakování, kdy se musí dotknout hlavou podložky (ne pouze vlasy!), až poté může atlet zahájit tlak ramen a dojít zpět do pozice stojky. Během pohybu dolů nebo nahoru se nemusí paty stěny dotýkat. Opakování je dokončeno opět v pozici stojky s propnutými lokty, patami v kontaktu se stěnou a tělem v jedné linii. Kromě pat se žádná jiná část v horní pozici stěny nedotýká. Hlava musí být mezi rukama. Je zakázáno si nad rámec standardu pro danou kategorii zkracovat rozsah pohybu vypodložením prostoru pod hlavou, např. ručníkem. Pokud není specifikováno, může být využita striktní i kipovací technika pohybu.

Obě ruce musí zůstat na vyznačené pásce. (Standard stejný jako na games 23.3)

▪ Pokud se jedna nebo obě ruce v jakémkoli okamžiku nedotýkají pásky, opakování nebude uznáno. Atlet bude muset začít znovu z uzamčené pozice.

ZEĎ



STANDARDS

POWER CLEAN

Atlet začíná s činkou na zemi. Pohyb začíná zvednutím činky tahem, kdy atlet přenesení činku do front rack pozice na ramenou v jednom plynulém pohybu. Lokty musí být v horní pozici jasně před činkou, kolena i boky plně natažené a činka kontrolována. Během pohybu není povolen žádný plný dřep (clean musí být proveden jako „power“). Činka se musí před dalším opakováním vrátit na zem. Pokud není pohyb proveden plynule, činka není stabilní v horní pozici nebo nedosáhne předepsané výchozí a konečné pozice, opakování se nepočítá.

DEADLIFT

Atlet začíná s činkou na zemi, přičemž činka musí být na obou stranách opatřena kotouči. Pohyb začíná současným zvedáním činky s aktivním zapojením nohou, boků a zad. Opakování je platné, pokud atlet dosáhne plně vzpřímené polohy, kdy jsou kolena i boky zcela natažené, ramena se nacházejí za činkou a činka je kontrolována. Při návratu na zem musí být činka spuštěna pod kontrolou. Pokud činka není plně kontrolována, boky či kolena nejsou zcela natažené nebo činka nedosáhne požadované výchozí a konečné pozice, opakování se nepočítá.

STOH

Pokud není stanoveno provést cvik ze stojanů, musí atlet dostat jakkoliv činku do počáteční pozice frontracku s plnou extenzí kolen a kyčlí. Následně atlet jakoukoliv technikou dostává osu nad hlavu (Strict Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk). Pro platné opakování musí atlet v horní pozici mít plnou extenzi v loktech, kolenou a kyčlích a oběma chodidly vedle sebe. Osa musí být kontrolovaně v přímce těla. Následně může atlet pokračovat na další opakování. Atlet může využít techniku touch and go. Pokud atlet přeruší a zahodí osu, další opakování opět začíná opět ve front racku. Při provedení cviku ze země není povoleno provést prvním opakování Squat Clean Thruster, zároveň mezi opakováními není povolena technika Thruster.

BURPEE BOX JUMP OVERS

Oba atleti začínají ve vzpřímené poloze před boxem. Pohyb začíná synchronizovaným provedením burpee, při kterém se hrudník a stehna každého atleta musí jasně dotknout země. Následně oba atleti provádějí výskok na box. Plné narovnání těla na vrcholu boxu není nutné. Po výskoku nebo přechodu přes box musí oba atleti přistát na druhé straně boxu ve stejnou chvíli, aby bylo opakování platné. Synchronizace se počítá pouze v momentě přistání obou atletů na druhé straně. Pokud jeden z atletů přistane později, opakování se nepočítá. Pohyb musí být plynulý a každý atlet musí být po celou dobu v záběru, pokud je workout natáčen.

DB HANG SNATCH

Oba atleti musí pracovat synchronně. Pohyb začíná s dumbbellem v hang pozici, kdy dumbbell visí v úrovni boků (činka nesmí začínat na zemi). Atlet zvedne dumbbell v jednom plynulém pohybu nad hlavu, přičemž paže musí být plně natažená a dumbbell stabilní v horní pozici. Synchronizace je platná, když oba atleti dosáhnou horní pozice současně.

Po každém opakování musí vrátit dumbbell do hang pozice před zahájením dalšího opakování. Pohyb musí být kontrolovaný, přičemž je důležité, aby se obě dvojice udržely v plynulé synchronizaci. Pokud jeden atlet dosáhne horní pozice dříve než druhý, opakování se nepočítá. Každý pohyb musí být jasně viditelný pro kontrolu.

ALT DB SNATCH

Každý atlet střídá ruce při provádění DB Snatch, přičemž oba atleti musí pracovat synchronně. Pohyb začíná s dumbbellem na zemi. Atlet zvedne dumbbell v jednom plynulém pohybu nad hlavu, přičemž paže musí být plně natažená a dumbbell stabilní v horní pozici. Synchronizace je platná, když oba atleti dosáhnou horní pozice současně.

Po každém opakování musí atlet vystřídat ruku a vrátit dumbbell na zem před zahájením dalšího opakování. Pohyb musí být kontrolovaný, přičemž je důležité, aby se obě dvojice udržely v plynulé synchronizaci. Pokud jeden atlet dosáhne horní pozice dříve než druhý, opakování se nepočítá. Každý pohyb musí být jasně viditelný pro kontrolu.

DB HANG CLEAN AND JERK

Oba atleti musí pracovat synchronně. Pohyb začíná v hang pozici, kdy dumbbell visí v úrovni boků (činka nesmí začínat na zemi). Atlet provede clean, přičemž přenesse dumbbell do front rack pozice, a následně z této pozice provede jerk, při kterém je dumbbell zvednut nad hlavu. Synchronizace je platná, pokud oba atleti současně dosáhnou horní pozice jerku, kdy je paže plně natažená, dumbbell stabilní nad hlavou a tělo v kontrolovaném postoji (boky, kolena a lokty plně natažené). Po každém opakování musí atlet vrátit dumbbell zpět do hang pozice. Pohyb musí být kontrolovaný a plynulý. Pokud jeden z atletů nedosáhne synchronizace v horní pozici nebo pokud není dodržena hang pozice na začátku opakování, opakování se nepočítá. Obě těla musí být po celou dobu zřetelně viditelná.

ALT DB HANG CLEAN AND JERK

Každý atlet střídá ruce při provádění DB Hang Clean and Jerk, přičemž oba atleti musí pracovat synchronně. Pohyb začíná v hang pozici, kdy dumbbell visí v úrovni boků (činka nesmí začínat na zemi). Atlet provede clean, přičemž přenesse dumbbell do front rack pozice, a následně z této pozice provede jerk, při kterém je dumbbell zvednut nad hlavu. Synchronizace je platná, pokud oba atleti současně dosáhnou horní pozice jerku, kdy je paže plně natažená, dumbbell stabilní nad hlavou a tělo v kontrolovaném postoji (boky, kolena a lokty plně natažené). Po každém opakování musí atlet vystřídat ruku a vrátit dumbbell zpět do hang pozice. Pohyb musí být kontrolovaný a plynulý. Pokud jeden z atletů nedosáhne synchronizace v horní pozici nebo pokud není dodržena hang pozice na začátku opakování, opakování se nepočítá. Obě těla musí být po celou dobu zřetelně viditelná.

