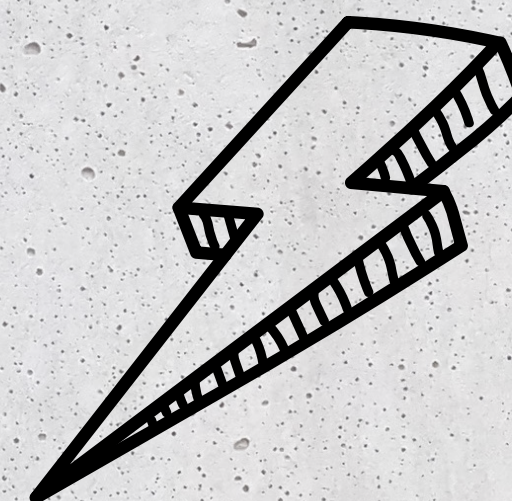
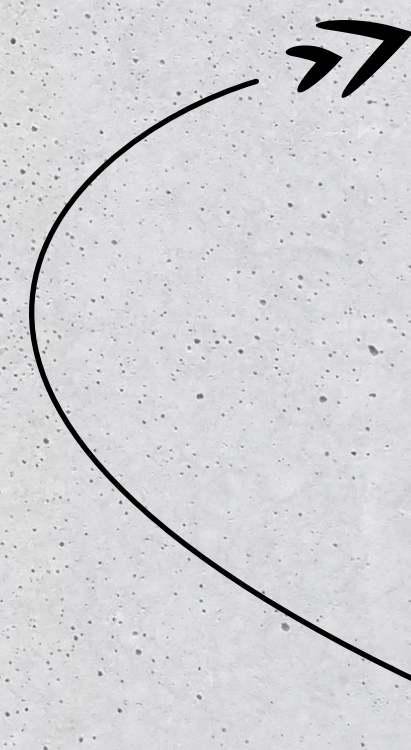




STANDARDY



WOD 02
ÚNOR 2025



RULEBOOK	1
VYHRAZENÁ PRÁVA	4
WORKOUTS + FLOWS	6
ELITE	7
ADVANCED, MASTERS 35+	9
SPORT	11
TEAM MIX SPORT / ADVANCED	15
STANDARDS	20
SPONZOŘI	24

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
- 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.

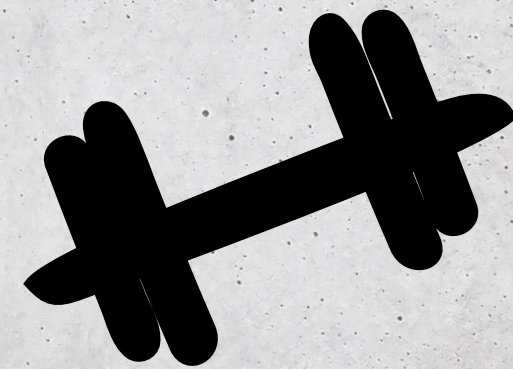
Jakákoliv část tohoto dokumentu nesmí být užita (zejm. kopírována, zveřejňována, šířena či jinak reprodukována) bez předchozího písemného udělení oprávnění k užití autorského díla ze strany Bcross Challenge, s. r. o. Užitím autorského díla bez předchozího písemného udělení oprávnění k takovému užití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

03

WORKOUTS

+

FLOWS



LEAGUE

STANDARDS

KATEGORIE

WOD 2
GRIP & GRIT

ELITE

A. AMRAP 5MIN

- 20 D-DB Suitcase hold Walking lunges 2x22.5/15kg
- 60 Double Unders

- rest 1 min -

B. EMOM 3

- MAX Unbroken Toes To Bar in each minute



FLOW:

Workout začíná pětiminutovým AMRAPem, ve kterém atleti střídavě provádějí dva cviky.

Nejprve dokončí 20 výpadů s jednoručkami v pozici suitcase hold - s činkami drženými podél těla (2x22,5 kg pro muže, 2x15kg pro ženy) - 10 výpadů tam a 10 zpět. Při každém výpadu se musí atlet dotknout kolenem země, poté se narovnat. Obě nohy musí být vedle sebe a plně propnuté (boky i kolena), než pokračuje dalším krokem. Není nutně zastavit pohyb, ale propnutá pozice a kontakt obou nohou se zemí musí být jasně viditelné! Počítá se každé dokončené opakování (pravá + levá = 2 opakování), Poslední opakování končí v plně propnuté pozici (nikoliv ve výpadu).

Po dokončení výpadů přechází na 60 double unders (dvojskoků přes švihadlo).

Cílem je dokončit co nejvíce kol a opakování během 5 minut.

Po první části workoutu následuje 1 minuta odpočinku, během které si atlet připraví hrazdu na další část. Pokud není hrazda dobře vidět, Atlet si kameru může v pauze přesunout blíže k hrazdě tak, aby TTB bylo lépe vidět.

* (když je hrazda vidět zřetelně od začátku, Atlet s kamerou nemusí hýbat)

Druhá část workoutu je EMOM 3 minuty, kde atlet provádí Toes To Bar (TTB). Každou minutu musí udělat co nejvíce unbroken opakování (unbroken set). Počet opakování v každé minutě se zapisuje a sčítá. (Atleti se mohou pustit ale pouze jednou rukou z důvodu "restu" nesmí se ale dotknout jakkoliv země či opory)

UNBROKEN set se bere tak, že dokud se atlet drží hrazdy a nedotkne se podlahy (bedny, opory).

Skórování:

Score A: Celkový počet opakování z AMRAP 5 (lunges + double unders).

Score B: Součet nejvyššího počtu unbroken TTB v každé minutě (1. min + 2. min + 3. min).

Cílem workoutu je udržet konstantní tempo během první části a poté zvládnout co nejvíce TTB v druhé části s důrazem na nepřerušované série.

KATEGORIE

WOD 2
GRIP & GRIT

ADVANCED, MASTERS

A. AMRAP 5MIN

- 16 D-DB Suitcase hold Walking lunges 2x22.5/15kg
- 45 Double Unders

- rest 1 min -

B. EMOM 3

- MAX Unbroken Toes To Bar in each minute



FLOW:

Workout začíná pětiminutovým AMRAPem, ve kterém atleti střídavě provádějí dva cviky.

Nejprve dokončí 16 výpadů s jednoručkami v pozici suitcase hold - s činkami drženými podél těla (2x22,5 kg pro muže, 2x15kg pro ženy) - 8 výpadů tam a 8 zpět. Při každém výpadu se musí atlet dotknout kolenem země, poté se narovnat. Obě nohy musí být vedle sebe a plně propnuté (boky i kolena), než pokračuje dalším krokem. Není nutně zastavit pohyb, ale propnutá pozice a kontakt obou nohou se zemí musí být jasně viditelné! Počítá se každé dokončené opakování (pravá + levá = 2 opakování), Poslední opakování končí v plně propnuté pozici (nikoliv ve výpadu).

Po dokončení výpadů přechází na 45 double unders (dvojskoků přes švihadlo).

Cílem je dokončit co nejvíce kol a opakování během 5 minut.

Po první části workoutu následuje 1 minuta odpočinku, během které si atlet připraví hrazdu na další část. Pokud není hrazda dobře vidět, Atlet si kameru může v pauze přesunout blíže k hrazdě tak, aby TTB bylo lépe vidět.

* (když je hrazda vidět zřetelně od začátku, Atlet s kamerou nemusí hýbat)

Druhá část workoutu je EMOM 3 minuty, kde atlet provádí Toes To Bar (TTB). Každou minutu musí udělat co nejvíce unbroken opakování (unbroken set). Počet opakování v každé minutě se zapisuje a sčítá. (Atleti se mohou pustit ale pouze jednou rukou z důvodu "restu" nesmí se ale dotknout jakkoliv země či opory)

UNBROKEN set se bere tak, že dokud se atlet drží hrazdy a nedotkne se podlahy (bedny, opory).

Skórování:

Score A: Celkový počet opakování z AMRAP 5 (lunges + double unders).

Score B: Součet nejvyššího počtu unbroken TTB v každé minutě (1. min + 2. min + 3. min).

Cílem workoutu je udržet konstantní tempo během první části a poté zvládnout co nejvíce TTB v druhé části s důrazem na nepřerušované série.

KATEGORIE

WOD 2
GRIP & GRIT

SPORT

A. AMRAP 5MIN

- 16 D-DB Suitcase hold Walking lunges 2x15/9kg
- 25 Double Unders

- rest 1 min -

B. EMOM 3

- MAX Unbroken Toes To Bar in each minute



FLOW:

Workout začíná pětiminutovým AMRAPem, ve kterém atleti střídavě provádějí dva cviky.

Nejprve dokončí 16 výpadů s jednoručkami v pozici suitcase hold - s činkami drženými podél těla (2x15kg pro muže, 2x9 kg pro ženy) - 8 výpadů tam a 8 zpět. Při každém výpadu se musí atlet dotknout kolenem země, poté se narovnat. Obě nohy musí být vedle sebe a plně propnuté (boky i kolena), než pokračuje dalším krokem. Není nutné zastavit pohyb, ale propnutá pozice a kontakt obou nohou se zemí musí být jasně viditelné! Počítá se každé dokončené opakování (pravá + levá = 2 opakování), Poslední opakování končí v plně propnuté pozici (nikoliv ve výpadu).

Po dokončení výpadů přechází na 25 double unders (dvojskoků přes švihadlo).

Cílem je dokončit co nejvíce kol a opakování během 5 minut.

Po první části workoutu následuje 1 minuta odpočinku, během které si atlet připraví hrazdu na další část. Pokud není hrazda dobře vidět, Atlet si kameru může v pauze přesunout blíže k hrazdě tak, aby TTB bylo lépe vidět.

* (když je hrazda vidět zřetelně od začátku, Atlet s kamerou nemusí hýbat)

Druhá část workoutu je EMOM 3 minuty, kde atlet provádí Toes To Bar (TTB). Každou minutu musí udělat co nejvíce unbroken opakování (unbroken set). Počet opakování v každé minutě se zapisuje a sčítá. (Atleti se mohou pustit ale pouze jednou rukou z důvodu "restu" nesmí se ale dotknou jakkoliv země či opory)

UNBROKEN set se bere tak, že dokud se atlet drží hrazdy a nedotkne se podlahy (bedny, opory).

Skórování:

Score A: Celkový počet opakování z AMRAP 5 (lunges + double unders).

Score B: Součet nejvyššího počtu unbroken TTB v každé minutě (1. min + 2. min + 3. min).

Cílem workoutu je udržet konstantní tempo během první části a poté zvládnout co nejvíce TTB v druhé části s důrazem na nepřerušované série.

VIDEO STANDARD

1. Nastavení kamery:

- Kamera musí být umístěna tak, aby bylo vidět celé tělo atleta po celou dobu workoutu.
- Během výpadů a double unders musí být kamera nastavena tak, aby bylo vidět pohyb nohou a švihadla po celou dobu workoutu.
- Při Toes to Bar musí být zřetelně vidět startovní pozice pod hrazdou, při provedení cviku musí být vidět dotek hrazdy obou nohou současně. (lze provést i stricktně)
- 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.
- Časomíra musí být viditelná během celého workoutu.

2. Ukázání vybavení před začátkem, nebo po skončení workoutu:

- Atlet musí ukázat
- Jednoručky s viditelnými váhami

3. Zahájení workoutu:

- Atlet musí před začátkem, nebo na konci oznámit své jméno, číslo workoutu a kategorii

4. Během workoutu:

- Atlet musí zůstat v záběru kamery po celou dobu workoutu.
- Pohyby musí být prováděny čelně nebo ze strany tak, aby byly jasně viditelné pohybové standardy.
- Kamera musí být stabilní, bez pohybu nebo přibližování/oddalování.

Dodržení těchto požadavků zajistí správnou kontrolu a férové hodnocení výsledků workoutu.

KATEGORIE

WOD 2
GRIP & GRIT

TEAM SPIADV

A. AMRAP 15MIN, I GO YOU GO

- 3-6-9-... Cal Row
- 3-6-9-... Wall Ball Shot 9/6kg

- rest 1 min -

B. 5 MIN WINDOW

- Find max weight for synchro complex
- 1 Clean + 1 Shoulder To Overhead + 1 Hang Clean + 1 Shoulder To Overhead



FLOW:

Část 1 – AMRAP 15 minut (I go, you go)

Workout začíná formátem „I go, you go“, kde se atleti střídají po celých kolech. První atlet odstartuje na veslovacím trenažéru a dokončí stanovený počet kalorií v rostoucím schématu (3-6-9-...). Po veslování (až dojde poslední daná kalorie) přechází na Wall Ball Shots (9 kg muži / 6 kg ženy), kde provede stejný počet opakování jako na vesle.

Jakmile atlet dokončí veslování a Wall Ball Shots, druhý atlet přebírá a absolvuje své kolo s vyšším počtem opakování a kalorií. Tento systém pokračuje po celých 15 minut, přičemž atleti se střídají a zvyšují počet kalorií a opakování ve vzestupném schématu. Po každém kole je nutné resetovat displej vesla, aby byla zaznamenána přesná hodnota pro každého atleta.

Po uplynutí 15 minut následuje 1 minuta odpočinku, během které si atleti připraví činku na druhou část workoutu. (činku si atleti mohou připravit a naložit už před začátkem celého workoutu)

Část 2 – 5minutové okno na nalezení maximální váhy pro synchronizovaný komplex

Po skončení odpočinku mají atleti 5 minut na dosažení nejvyšší možné váhy ve synchronizovaném komplexu:

1 Clean

1 Shoulder to Overhead

1 Hang Clean

1 Shoulder to Overhead

FLOW:

V průběhu komplexu se musí atleti synchronizovat v následujících pozicích:

Clean – oba musí být ve front rack pozici současně, nebo na sebe počkat

Shoulder to Overhead – oba musí mít činku ve stabilní uzamčené pozici nad hlavou současně, nebo na sebe počkat

Hang Clean – oba musí začít pohyb ve stejném momentě z hang pozice a setkat se ve front rack pozici současně, nebo na sebe počkat

Shoulder to Overhead – dokončit synchronně nad hlavou, nebo na sebe počkat

Atleti mohou libovolně zvyšovat i snižovat váhu. Není povinné, aby oba zvedali stejnou váhu, ale skóre se počítá jako součet úspěšného pokusu obou atletů (např. 50 kg + 100 kg = 150 kg, stejně jako 55 kg + 95 kg = 150 kg).

Povolené varianty pohybů:

Clean: power clean, squat clean nebo muscle clean.

Shoulder to Overhead: strict press, push press, push jerk nebo split jerk.

Skórování:

Score A: Celkový počet dokončených opakování v části AMRAP 15 minut.

Score B: Nejvyšší dosažený součet váhy v synchronizovaném komplexu.

Tento workout klade důraz na vytrvalost, strategické střídání v první části a sílu, techniku a synchronizaci ve druhé části. Efektivní komunikace mezi atlety bude klíčem k úspěchu!

VIDEO STANDRAD

1. Nastavení kamery:

- Kamera musí být stabilní a umístěna tak, aby bylo vidět celého atleta během všech pohybů.
- Veslování: Na záběru musí být viditelná polovina vesla, především displej s počtem kalorií a atlet v přední pozici (nohy natažené). V záklonu stačí, aby byly viditelné nohy.
- Wall Ball Shots: Kamera musí jasně zachytit atlety, cíl pro míč a dřepovou pozici.
- Synchronizovaný komplex: Kamera musí zabírat oba atlety současně, aby bylo jasně vidět synchronizaci a splnění pohybových standardů.
- Časomíra nebo stopky musí být viditelné po celou dobu workoutu.

2. Ukázání vybavení před začátkem workoutu:

- Atlet musí na kameru ukázat a říct:
- Váhu míče pro Wall Ball Shots (9 kg muži, 6 kg ženy).
- Nastavení výšky cíle pro Wall Ball Shots.
- Veslovací trenažér s viditelným displejem vynulovaným na 0 kalorií.
- Činku a kotouče s viditelnými hodnotami (před naložením na osu).
- 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.

VIDEO STANDRAD

- Dbejte na dobré osvětlení prostoru, aby bylo možné zřetelně posoudit pohyb.
- Časomíra musí být viditelná během celého workoutu.

3. Během workoutu:

- Atleti musí zůstat v záběru kamery po celou dobu workoutu.
- Po každém kole musí být displej vesla resetován na 0 kalorií, aby bylo zajištěno správné měření.
- Při synchronizovaném komplexu musí být na videu jasně vidět oba atleti, aby bylo možné ověřit správnou synchronizaci v požadovaných pozicích.
- Pokud atleti zvyšují nebo snižují váhu činky, musí to být jasně zaznamenáno a viditelné na videu.

4. Po skončení workoutu:

- Na kameru musí být ukázána váha činky použita pro nejvyšší úspěšný pokus v synchronizovaném komplexu.
- Atleti musí před začátkem, nebo na konci oznámit své jméno, číslo workoutu a kategorii
- Atleti musí ukázat konečné skóre (součet nejvyšší dosažené váhy komplexu).

05 STANDARDS ✓

D-DB Suitcase hold Walking lunges

Walking lunges začínají ve vzpřímené pozici s nohama vedle sebe a boky i koleny plně propnutými. Atlet vykročí jednou nohou vpřed do výpadu, přičemž se zadní koleno musí dotknout země. Následně se atlet narovná do plně propnuté pozice, kde musí mít obě nohy vedle sebe a boky i kolena propnutá, než pokračuje dalším krokem.

Není nutné zastavit pohyb, ale propnutá pozice a kontakt obou nohou se zemí musí být jasně viditelné! Pokud atlet nezaujme plně vzpřímenou pozici mezi opakováními, pohyb se nepočítá.

Každé dokončené opakování se počítá jako dva kroky (pravá + levá = 2 opakování). Poslední opakování musí končit ve vzpřímené pozici, nikoliv ve výpadu.

Chyby, které vedou k neplatnému opakování:

Nedotknutí se zadním kolenem země.

Nepropnutí boků a kolén v meziopakovací fázi.

Nedosažení plně vzpřímené pozice na konci posledního opakování.

DOUBLE UNDERS

Pro započítání platného opakování musí atletovi při každém výskoku projít lanko dvakrát pod chodidly. Švihadlo se musí točit směrem dopředu.

TOES TO BAR, TTB

V každém platném opakování se musí atlet oběma nohama současně dotknout hrazdy v oblasti mezi rukama. Pohyb začíná z plného visu, kde nohy nejsou v kontaktu se zemí a paže jsou plně natažené. Před každým opakováním se nohy musí vrátit zpět za osu hrazdy, což znamená, že pokud zůstávají před tělem, opakování nebude uznáno. Pohyb lze provádět striktně nebo s kippingem, ale musí splňovat všechny technické požadavky. Neplatné opakování (No Rep) nastává, pokud se nohy hrazdy nedotknou, pokud se dotkne pouze jedna noha, pokud je kontakt mimo oblast mezi rukama, nebo pokud nohy nepřejdou za osu hrazdy – v těchto případech opakování nebude uznáno. Použití mozolníků na ruce je povoleno, gymnastické gripy jsou zakázané.

CAL ROW

Pohyb začíná, když atlet sedí na veslovacím trenažéru s nohama upevněnými v řemíncích a rukama držícími madlo. Displej vesla musí být resetován na 0 kalorií před každým kolem a zůstat viditelný během veslování. Opakování se počítají na základě kalorií zobrazených na displeji. Výsledný počet kalorií musí být dokončen před přechodem na další pohyb.

Důležité pravidla:

- Veslo musí být resetováno před každým kolem.

- Atlet musí zůstat na vesle, dokud displej neukáže požadovaný počet kalorií.

- Při natáčení videa musí být viditelná polovina vesla, zejména displej a přední pozice atletova těla (v záklonu stačí viditelné nohy).

- Přerušení veslování před dosažením požadovaného počtu kalorií vede k neplatnému opakování.

WALLBALL

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.

COMPLEX

1 CLEAN + 1 STOH + 1 HANG CLEAN + 1 SHOULDER TO OVERHEAD

Tento komplex se skládá ze čtyř po sobě jdoucích pohybů, které musí být dokončeny v uvedeném pořadí, bez puštění činky mezi jednotlivými fázemi.

Clean: Pohyb začíná s činkou na zemi. Atlet musí dostat činku do front rack pozice, přičemž se mohou použít varianty power clean, squat clean nebo muscle clean. Pohyb je platný, pokud atlet dosáhne plně stabilní pozice s činkou na ramenou a boky i kolena jsou propnutá.

Shoulder to Overhead: Z front rack pozice musí atlet dostat činku nad hlavu do plně uzamčené pozice s propnutými pažemi, boky, kolena a chodidly v jedné linii. Povolené varianty jsou strict press, push press, push jerk nebo split jerk, ale činka musí být pod kontrolou, než je spuštěna zpět do front racku.

Hang Clean: Po dokončení prvního Shoulder to Overhead musí atlet spustit činku do hang pozice (v oblasti kolen, pod, nebo nad a pod kyčle), odkud provede hang clean. Pohyb je platný, pokud atlet dostane činku zpět do front rack pozice stejným způsobem jako při prvním cleanu (power, squat nebo muscle clean).

Shoulder to Overhead: Atlet znovu provede Shoulder to Overhead dle stejných pravidel jako v první opakování (strict press, push press, push jerk nebo split jerk). Pohyb je platný, pokud atlet zůstane ve stabilní pozici s činkou plně uzamčenou nad hlavou.

Další pravidla:

Činku nelze pustit mezi pohyby. Jakékoliv odložení činky na zem znamená neplatný pokus.

Každá fáze musí být dokončena správně, než atlet přejde k další. Pokud některý pohyb nesplní standardy, celý komplex je neplatný.

U split jerku musí atlet před spouštěním činky srovnat nohy do jedné linie.

Hang clean musí začínat nad kolena. Pokud atlet činku pustí pod kolena, musí ji nejprve dostat zpět nad kolena, než provede clean.

Komplex je dokončen ve chvíli, kdy je činka plně uzamčená nad hlavou po druhém Shoulder to Overhead a atlet má stabilní postoj.

