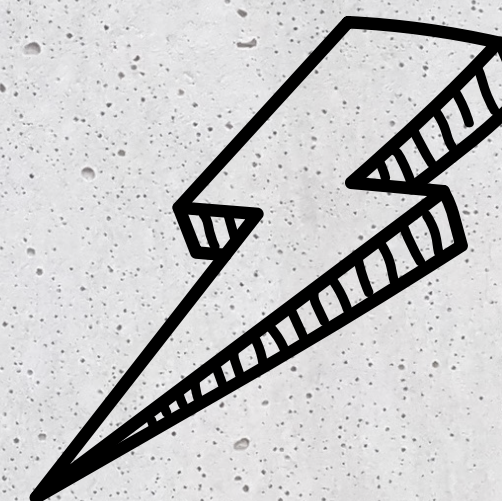
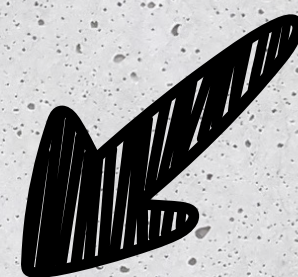




STANDARDY



WOD 03
BŘEZEN 2025



RULEBOOK	1
VYHRAZENÁ PRÁVA	4
WORKOUTS + FLOWS	6
ELITE	7
ADVANCED, MASTERS 35+	11
SPORT	15
TEAM MIX ADVANCED	19
TEAM MIX SPORT	22
STANDARDS	25
SPONZOŘI	31

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.

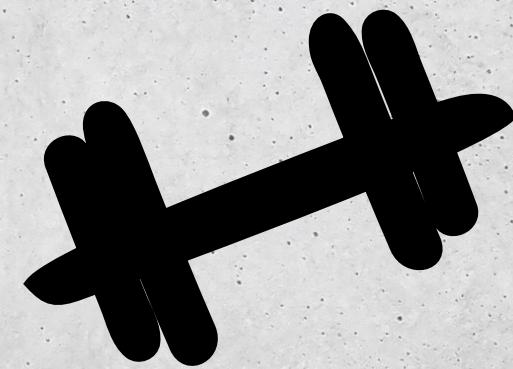
Jakákoliv část tohoto dokumentu nesmí být užita (zejm. kopírována, zveřejňována, šířena či jinak reprodukována) bez předchozího písemného udělení oprávnění k užití autorského díla ze strany Bcross Challenge, s. r. o. Užitím autorského díla bez předchozího písemného udělení oprávnění k takovému užití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

03

WORKOUTS

+

FLOWS



LEAGUE

STANDARDS

WOD 3
DIVIDER

KATEGORIE

ELITE

AMRAP 12

50/40 CAL ROW
40 PULL UP
30 BURPEE OVER ROW
20 STOH 60/40
10 RING MU



FLOW:

Workout začíná 12 minutovým AMRAPem, kde atleti postupují přes jednotlivé cviky v předepsaném pořadí.

- Veslování (50 kalorií pro muže / 40 kalorií pro ženy): Atlet začíná na veslovacím trenažéru a musí dokončit stanovený počet kalorií, než přejde na další pohyb.
- Pull-Ups (40 opakování): Atlet provádí přitahy na hrazdě. Lze použít jakoukoliv techniku (striktní, kipping, butterfly), pokud jsou dodrženy standardy pohybu.
- Burpee Over Row (30 opakování): Atlet provádí klasické burpees s hrudníkem na zemi a poté přeskakuje veslovací trenažér. Přeskok musí být sounož.
- StoH (Shoulder to Overhead) 60 kg pro muže / 40 kg pro ženy) 20 opakování: Atlet musí dostat činku ze země do front rack pozice a nad hlavu. Povolené varianty jsou strict press, push press, push jerk nebo split jerk.
- Ring Muscle-Ups (10 opakování): Atlet provádí muscle-upy na kruzích. Každé opakování musí být dokončeno ve stabilní horní pozici s uzamčenými lokty.

Po dokončení celého kola se atlet vrací zpět na veslování a pokračuje v dalším kole, dokud nevyprší časový limit 12 minut. Cílem je dokončit co nejvíce kol a opakování.

VIDEO standard:

1. Nastavení kamery:

Kamera musí být stabilní a zachycovat celé tělo atleta během všech pohybů.

Veslování: Kamera musí zabírat displej vesla (aby bylo vidět počet kalorií) a zároveň atletovu přední pozici při veslování. V záklonu stačí, aby byly viditelné nohy.

Pull-Ups: Kamera musí jasně zachytit celé tělo atleta, včetně úplného propnutí rukou ve visu a brady nad úrovní hrazdy v horní pozici.

Burpee Over Row: Záběr musí ukazovat celého atleta a veslovací trenažér, přičemž musí být jasně vidět hrudník na zemi a sounož provedený přeskok přes veslo.

Shoulder to Overhead: Kamera musí zabírat celé tělo atleta z bočního úhlu, aby bylo vidět zamčené lokty nad hlavou a správná front rack pozice při startu.

Ring Muscle-Ups: Kamera musí ukazovat kruhy a celé tělo atleta, přičemž musí být jasně vidět startovní vis a uzamčené lokty v horní pozici.

Časomíra nebo stopky musí být viditelné po celou dobu workoutu.

2. Ukázání vybavení před začátkem workoutu:

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

Natočit a ukázat:

Veslovací trenažér s displejem nastaveným na 0 kalorií.

Činku i osu a kotouče s viditelnými hodnotami

Časomíru, která bude použita k měření workoutu.

3. Během workoutu:

Atlet musí zůstat v záběru kamery po celou dobu workoutu.

Displej vesla musí být viditelný při každém zahájení a ukončení veslování.

Pohyby musí být prováděny čelně nebo z boku, aby byly jasně viditelné standardy.

Kamera musí být stabilní – není povoleno přibližování, oddalování ani natáčení kamerou během workoutu.

4. Po skončení workoutu:

Atlet musí zůstat v záběru a ihned po dokončení workoutu ukázat časomíru s konečným časem.

Natočit veslovací trenažér s finálním počtem kalorií.

Ukázat činku a kotouče s použitou vahou pro Shoulder to Overhead.

Atlet musí na kameru přečíst a ukázat dosažené skóre (počet dokončených kol a opakování).

Dodržení těchto pravidel zajistí správné ověření výkonu a férové hodnocení výsledků workoutu.

WOD 3
DIVIDER

KATEGORIE

ADVANCED, MASTERS

AMRAP 12

50/40 CAL ROW
40 PULL UP
30 BURPEE OVER ROW
20 STOH 50/35
10 BAR MU



FLOW:

Workout začíná 12 minutovým AMRAPem, kde atleti postupují přes jednotlivé cviky v předepsaném pořadí.

- Veslování (50 kalorií pro muže / 40 kalorií pro ženy): Atlet začíná na veslovacím trenažéru a musí dokončit stanovený počet kalorií, než přejde na další pohyb.
- Pull-Ups (40 opakování): Atlet provádí přitahy na hrazdě. Lze použít jakoukoliv techniku (striktní, kipping, butterfly), pokud jsou dodrženy standardy pohybu.
- Burpee Over Row (30 opakování): Atlet provádí klasické burpees s hrudníkem na zemi a poté přeskakuje veslovací trenažér. Přeskok musí být sounož.
- StoH (Shoulder to Overhead) 50 kg pro muže / 35 kg pro ženy) 20 opakování: Atlet musí dostat činku ze země do front rack pozice a nad hlavu. Povolené varianty jsou strict press, push press, push jerk nebo split jerk.
- Bar Muscle-Ups (10 opakování): Atlet provádí muscle-upy na hrazdě. Každé opakování musí být dokončeno ve stabilní horní pozici s uzamčenými lokty.

Po dokončení celého kola se atlet vrací zpět na veslování a pokračuje v dalším kole, dokud nevyprší časový limit 12 minut. Cílem je dokončit co nejvíce kol a opakování.

VIDEO standard:

1. Nastavení kamery:

Kamera musí být stabilní a zachycovat celé tělo atleta během všech pohybů.

Veslování: Kamera musí zabírat displej vesla (aby bylo vidět počet kalorií) a zároveň atletovu přední pozici při veslování. V záklonu stačí, aby byly viditelné nohy.

Pull-Ups: Kamera musí jasně zachytit celé tělo atleta, včetně úplného propnutí rukou ve visu a brady nad úrovní hrazdy v horní pozici.

Burpee Over Row: Záběr musí ukazovat celého atleta a veslovací trenažér, přičemž musí být jasně vidět hrudník na zemi a sounož provedený přeskok přes veslo.

Shoulder to Overhead: Kamera musí zabírat celé tělo atleta z bočního úhlu, aby bylo vidět zamčené lokty nad hlavou a správná front rack pozice při startu.

Bar Muscle-Ups: Kamera musí ukazovat hrazdu a celé tělo atleta, přičemž musí být jasně vidět startovní vis a uzamčené lokty v horní pozici.

Časomíra nebo stopky musí být viditelné po celou dobu workoutu.

2. Ukázání vybavení před začátkem workoutu:

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

Natočit a ukázat:

Veslovací trenažér s displejem nastaveným na 0 kalorií.

Činku i osu a kotouče s viditelnými hodnotami

Časomíru, která bude použita k měření workoutu.

3. Během workoutu:

Atlet musí zůstat v záběru kamery po celou dobu workoutu.

Displej vesla musí být viditelný při každém zahájení a ukončení veslování.

Pohyby musí být prováděny čelně nebo z boku, aby byly jasně viditelné standardy.

Kamera musí být stabilní – není povoleno přibližování, oddalování ani natáčení kamerou během workoutu.

4. Po skončení workoutu:

Atlet musí zůstat v záběru a ihned po dokončení workoutu ukázat časomíru s konečným časem.

Natočit veslovací trenažér s finálním počtem kalorií.

Ukázat činku a kotouče s použitou vahou pro Shoulder to Overhead.

Atlet musí na kameru přečíst a ukázat dosažené skóre (počet dokončených kol a opakování).

Dodržení těchto pravidel zajistí správné ověření výkonu a férové hodnocení výsledků workoutu.

WOD 3
DIVIDER

KATEGORIE

SPORT

AMRAP 12

40/30 CAL ROW
30 BURPEE OVER ROW
20/15 PULL UP
10 STOH 40/27,5
10/5 CHEST TO BAR



FLOW:

Workout začíná 12 minutovým AMRAPem, kde atleti postupují přes jednotlivé cviky v předepsaném pořadí.

- Veslování (40 kalorií pro muže / 30 kalorií pro ženy): Atlet začíná na veslovacím trenažéru a musí dokončit stanovený počet kalorií, než přejde na další pohyb.
- Burpee Over Row (30 opakování): Atlet provádí klasické burpees s hrudníkem na zemi a poté přeskakuje veslovací trenažér. Přeskok musí být souňož
- Pull-Ups (20 opakování pro muže / 15 opakování pro ženy): Atlet provádí přitahy na hrazdě. Lze použít jakoukoliv techniku (striktní, kipping, butterfly), pokud jsou dodrženy standardy pohybu..
- StoH (Shoulder to Overhead) 40 kg pro muže / 27,5 kg pro ženy) 10 opakování: Atlet musí dostat činku ze země do front rack pozice a nad hlavu. Povolené varianty jsou strict press, push press, push jerk nebo split jerk.
- Chest to bar (10 opakování pro muže / 5 opakování pro ženy): Atlet provádí chest to bar na hrazde. Každé opakování musí být dokončeno s dotekem hrudníku hrazdy

Po dokončení celého kola se atlet vrací zpět na veslování a pokračuje v dalším kole, dokud nevyprší časový limit 12 minut. Cílem je dokončit co nejvíce kol a opakování.

VIDEO standard:

1. Nastavení kamery:

Kamera musí být stabilní a zachycovat celé tělo atleta během všech pohybů.

Veslování: Kamera musí zabírat displej vesla (aby bylo vidět počet kalorií) a zároveň atletovu přední pozici při veslování. V záklonu stačí, aby byly viditelné nohy.

Burpee Over Row: Záběr musí ukazovat celého atleta a veslovací trenažér, přičemž musí být jasně vidět hrudník na zemi a sounož provedený přeskok přes veslo.

Pull-Ups: Kamera musí jasně zachytit celé tělo atleta, včetně úplného propnutí rukou ve visu a brady nad úrovní hrazdy v horní pozici.

Shoulder to Overhead: Kamera musí zabírat celé tělo atleta z bočního úhlu, aby bylo vidět zamčené lokty nad hlavou a správná front rack pozice při startu.

Chest to bar: Kamera musí ukazovat hrazdu a celé tělo atleta, přičemž musí být jasně vidět startovní pozice, dotyk hrudníku a propnutí ve spodní pozici.

Časomíra nebo stopky musí být viditelné po celou dobu workoutu.

2. Ukázání vybavení před začátkem workoutu:

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

Natočit a ukázat:

Veslovací trenažér s displejem nastaveným na 0 kalorií.

Činku i osu a kotouče s viditelnými hodnotami

Časomíru, která bude použita k měření workoutu.

3. Během workoutu:

Atlet musí zůstat v záběru kamery po celou dobu workoutu.

Displej vesla musí být viditelný při každém zahájení a ukončení veslování.

Pohyby musí být prováděny čelně nebo z boku, aby byly jasně viditelné standardy.

Kamera musí být stabilní – není povoleno přibližování, oddalování ani natáčení kamerou během workoutu.

4. Po skončení workoutu:

Atlet musí zůstat v záběru a ihned po dokončení workoutu ukázat časomíru s konečným časem.

Natočit veslovací trenažér s finálním počtem kalorií.

Ukázat činku a kotouče s použitou vahou pro Shoulder to Overhead.

Atlet musí na kameru přečíst a ukázat dosažené skóre (počet dokončených kol a opakování).

Dodržení těchto pravidel zajistí správné ověření výkonu a férové hodnocení výsledků workoutu.

WOD 3
DIVIDED

KATEGORIE

TEAM ADVANCED

AMRAP 10

10 SYNCHRO SHUTTLE RUN 7,5M (=75M)

ATHLETE A: 10 POWER SNATCH 50/35KG

10 SYNCHRO SHUTTLE RUN 7,5M

ATHLETE B: 10 POWER CLEAN 60/40KG

-REST 3 MIN-

AMRAP 10

10 SYNCHRO SHUTTLE RUN 7,5M

ATHLETE B: 15 OVERHEAD SQUATS 50/35KG

10 SYNCHRO SHUTTLE RUN 7,5M

ATHLETE A: 15 DEADLIFT 60/40KG



FLOW:

Workout se skládá ze dvou 10minutových AMRAPů, mezi kterými je 3 minuty odpočinku. Atleti se střídají v provádění jednotlivých cviků, přičemž každý blok začíná a končí synchronizovaným shuttle runem. Na začátku workoutu si atleti zvolí kdo bude ATLET A a kdo ATLET B, podle toho se budou střídát po celou dobu workoutu.

První AMRAP (10 minut)

10 synchro shuttle run (7,5 m = 75 m): Oba atleti běží společně, synchronizace se počítá až oba atleti překročí oběma nohama čáru.

Athlete A – 10 Power Snatch (50/35 kg): Atlet A dokončí všech 10 opakování, zatímco Athlete B čeká.

10 synchro shuttle run (7,5 m = 75 m): Oba atleti opět běží společně se stejnou synchronizací jako na začátku.

Athlete B – 10 Power Clean (60/40 kg): Atlet B dokončí všech 10 opakování, zatímco Athlete A čeká.

Atleti pokračují ve střídání, dokud nevyprší čas.

Po skončení prvního AMRAPu následuje 3 minuty odpočinku.

Druhý AMRAP (10 minut)

10 synchro shuttle run (7,5 m = 75 m): Stejný princip jako v první části.

Athlete B – 15 Overhead Squats (50/35 kg): Atlet B provede všech 15 opakování, Athlete A čeká.

10 synchro shuttle run (7,5 m = 75 m): Opět běží oba atleti společně.

Athlete A – 15 Deadlift (60/40 kg): Atlet A dokončí všech 15 opakování, Athlete B čeká.

Atleti pokračují ve střídání, dokud nevyprší čas.

Cílem workoutu je dokončit co nejvíce kol a opakování v každém 10 minutovém bloku. Synchronizace při shuttle runu a plynulé střídání mezi cviky jsou klíčové pro dosažení vysokého skóre.

VIDEO STANDRAD

1. Nastavení kamery:

Kamera musí být stabilní a zachytit celé tělo obou atletů během všech pohybů.

Shuttle Run: Kamera musí být umístěna tak, aby bylo jasně vidět překročení čáry obou atletů.

Power Snatch, Power Clean, Overhead Squat, Deadlift: Kamera musí zabírat celé tělo atleta z boku nebo čelně, aby bylo vidět správné provedení pohybu a dosažení plně propnuté pozice.

Časomíra nebo stopky musí být viditelné po celou dobu workoutu.

2. Ukázání vybavení před začátkem workoutu:

Atleti musí nahlas oznámit své jméno, kategorii a číslo workoutu.

Natočit a ukázat:

Délku shuttle runu (7,5 m) s jasně označenými čarami.

Činku a kotouče s viditelnými hodnotami.

Časomíru, která bude použita k měření workoutu.

3. Během workoutu:

Atleti musí být stále v záběru kamery.

U shuttle runu musí být vidět, že oba atleti současně překročí čáru oběma nohama.

Pohyby s činkou musí být jasně viditelné z vhodného úhlu (celé tělo, činka, uzamčená pozice).

Kamera musí být stabilní – není povoleno přibližování, oddalování ani natáčení kamerou během workoutu.

4. Po skončení workoutu:

Atleti musí zůstat v záběru a ihned po dokončení workoutu ukázat časomíru s konečným časem.

Natočit činku a kotouče s použitou váhou.

Atleti musí na kameru přečíst a ukázat dosažené skóre (počet dokončených kol a opakování v každém AMRAPu).

WOD 3
DIVIDED

KATEGORIE

TEAM SPORT

AMRAP 10

8 SYNCHRO SHUTTLE RUN 7,5M (=60M)

ATHLETE A: 8 POWER SNATCH 40/27.5KG

8 SYNCHRO SHUTTLE RUN 7,5M (=60M)

ATHLETE B: 8 POWER CLEAN 50/35KG

-REST 3 MIN-

AMRAP 10

8 SYNCHRO SHUTTLE RUN 7,5M (=60M)

ATHLETE B: 10 OVERHEAD SQUATS 40/27.5KG

8 SYNCHRO SHUTTLE RUN 7,5M (=60M)

ATHLETE A: 10 DEADLIFT 50/35KG



FLOW:

Workout se skládá ze dvou 10minutových AMRAPů, mezi kterými je 3 minuty odpočinku. Atleti se střídají v provádění jednotlivých cviků, přičemž každý blok začíná a končí synchronizovaným shuttle runem. Na začátku workoutu si atleti zvolí kdo bude ATLET A a kdo ATLET B, podle toho se budou střídát po celou dobu workoutu.

První AMRAP (10 minut)

8 synchro shuttle run (7,5 m = 60 m): Oba atleti běží společně, synchronizace se počítá až oba atleti překročí oběma nohama čáru.

Athlete A – 8 Power Snatch (40 kg pro muže/ 27,5 kg pro ženy): Atlet A dokončí všech 8 opakování, zatímco Athlete B čeká.

8 synchro shuttle run (7,5 m = 60 m): Oba atleti opět běží společně se stejnou synchronizací jako na začátku.

Athlete B – 8 Power Clean (50 kg pro muže/ 35 kg pro ženy): Atlet B dokončí všech 8 opakování, zatímco Athlete A čeká.

Atleti pokračují ve střídání, dokud nevyprší čas.

Po skončení prvního AMRAPu následuje 3 minuty odpočinku.

Druhý AMRAP (10 minut)

8 synchro shuttle run (7,5 m = 60 m): Stejný princip jako v první části.

Athlete B – 10 Overhead Squats (40 kg pro muže/ 27,5 kg pro ženy): Atlet B provede všech 10 opakování, Athlete A čeká.

8 synchro shuttle run (7,5 m = 60 m): Opět běží oba atleti společně.

Athlete A – 10 Deadlift (50 kg pro muže/ 35 kg pro ženy): Atlet A dokončí všech 10 opakování, Athlete B čeká.

Atleti pokračují ve střídání, dokud nevyprší čas.

Cílem workoutu je dokončit co nejvíce kol a opakování v každém 10 minutovém bloku. Synchronizace při shuttle runu a plynulé střídání mezi cviky jsou klíčové pro dosažení vysokého skóre.

VIDEO STANDRAD

1. Nastavení kamery:

Kamera musí být stabilní a zachytit celé tělo obou atletů během všech pohybů.

Shuttle Run: Kamera musí být umístěna tak, aby bylo jasné vidět překročení čáry obou atletů.

Power Snatch, Power Clean, Overhead Squat, Deadlift: Kamera musí zabírat celé tělo atleta z boku nebo čelně, aby bylo vidět správné provedení pohybu a dosažení plně propnuté pozice.

Časomíra nebo stopky musí být viditelné po celou dobu workoutu.

2. Ukázání vybavení před začátkem workoutu:

Atleti musí nahlas oznámit své jméno, kategorii a číslo workoutu.

Natočit a ukázat:

Délku shuttle runu (7,5 m) s jasně označenými čarami.

Činku a kotouče s viditelnými hodnotami.

Časomíru, která bude použita k měření workoutu.

3. Během workoutu:

Atleti musí být stále v záběru kamery.

U shuttle runu musí být vidět, že oba atleti současně překročí čáru oběma nohama.

Pohyby s činkou musí být jasné viditelné z vhodného úhlu (celé tělo, činka, uzamčená pozice).

Kamera musí být stabilní – není povoleno přibližování, oddalování ani natáčení kamerou během workoutu.

4. Po skončení workoutu:

Atleti musí zůstat v záběru a ihned po dokončení workoutu ukázat časomíru s konečným časem.

Natočit činku a kotouče s použitou váhou.

Atleti musí na kameru přečíst a ukázat dosažené skóre (počet dokončených kol a opakování v každém AMRAPu).

05

STANDARDS ✓



STANDARDS

Pull-Ups

Pohyb začíná, když atlet visí na hrazdě s pažemi plně propnutými a nohama mimo zem. Atlet se musí přitáhnout tak, aby jeho brada jasně překonala horizontální rovinu hrazdy. Je povolena jakákoliv technika – striktní, kipping nebo butterfly, pokud jsou splněny všechny požadované standardy. Opakování je platné, když se atlet vrátí do výchozí pozice s plně propnutými pažemi. Pokud atlet nedosáhne plného propnutí v dolní pozici nebo se brada nedostane nad hrazdu v horní pozici, opakování je neplatné. Atlet musí mít pohyb pod kontrolou po celou dobu, přičemž jakýkoliv nadměrný švih nebo nedodržení standardů znamená neplatné opakování.

Burpee Over (jakoukoliv překážku)

Pohyb začíná ve vzpřímené pozici vedle překážky. Atlet provede klasický burpee, přičemž hrudník se musí dotknout země. Následně se atlet zvedne a přeskakuje překážku (SOUNOŽ - obě nohy se odlepí naráz při výskoku)

Platná opakování:

Burpee: Hrudník musí být v kontaktu se zemí. Atlet se může postavit libovolným způsobem (např. přes krok nebo přímo).

Překonání překážky: Atlet musí přeskocit sounož .

Pohyb musí být plynulý, ale není nutné plné propnutí těla mezi burpee a přeskokem.

Shoulder To Overhead (S2OH)

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 opakováním Squat Clean Thruster, zároveň mezi opakováními není povolena technika Thruster.

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 značky **CONCEPT 2** a 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.

Ring Muscle-Up

Pohyb začíná v plném visu na kruzích, s propnutými pažemi a nohama mimo zem. Atlet se poté přitahuje a přechází přes kruhy do dipu, aby se dostal do horní pozice. (s falešným úchopem nebo bez něj)

Platná opakování: Atlet musí začít z plného visu s propnutými lokty.

Přechod přes kruhy musí být plynulý a kontrolovaný – není povoleno odrážet se od kruhů nebo od země.

Pohyb končí ve stabilní horní pozici, kde musí být paže plně propnuté a tělo zcela nad kruhy.

Lze použít jakoukoliv techniku – striktní, kipping, pokud jsou dodrženy všechny standardy pohybu.

Bar Muscle Up

Každé opakování začíná v plně propnutých pažích a nohama ve vzduchu. Kipping Muscle Up je povolen na rozdíl od výmyku či sklopky. Žádná část chodidla se nesmí dostat nad úroveň hrazdy během provádění cviku. V horní pozici jsou paže plně propnuté nad hrazdou a ramena jsou nad osou hrazdy nebo před ní. Žádná jiná část paže kromě dlaní se nesmí dotknout hrazdy. Rukavice, mozolníky či jiné pomůcky k ochraně rukou jsou povoleny. Není povoleno jakkoliv upravovat hrazdu (jinak než nanesením magnesia). Závodní gymnastické mozolníky povoleny nejsou.

Chest-to-Bar Pull-Up

Pohyb začíná ve visu na hrazdě s úplně propnutými pažemi a nohama mimo zem. Atlet se musí přitáhnout tak, aby část hrudníku (pod úrovní klíčních kostí) jasně kontaktovala hrazdu. Dotek musí být viditelný a kontrolovaný, ne pouze letmý dotyk trikem nebo ramenem. Lze použít jakoukoliv techniku přitahů – striktní, kipping nebo butterfly, pokud jsou dodrženy všechny standardy pohybu. Opakování je neplatné, pokud: Atlet nedosáhne plného propnutí paží v dolní pozici. Hrudník se nedotkne hrazdy nebo se dotkne pouze brada, rameno nebo jiná část těla. Pohyb není pod kontrolou (neplatné opakování zahrnuje např. odraz od hrazdy bez jasného kontaktu hrudníku). Každé opakování začíná z plného visu s propnutými pažemi a končí dotekem hrudníku o hrazdu.

Shuttle Run

Pohyb začíná ve startovní pozici za vyznačenou čarou. Atlet běží k protější čáře na vzdálenost určenou v workoutu a musí oběma nohama překročit čaru a dotknout se země rukou za čarou, než se otočí a běží zpět (Pokud není ve workoutu napsáno jinak). Platná opakování: Atlet musí každé kolo překročit čaru oběma nohama a dotknout se země rukou za čarou, než změní směr. Celý pohyb musí být plynulý a kontrolovaný. Start a konec běhu musí být vždy za vyznačenou čarou.

Power Snatch

Pohyb začíná s činkou na zemi a atlet ji musí v jednom plynulém pohybu dostat nad hlavu s plně propnutými pažemi, boky a koleny.

Pohyb nesmí být proveden jako Squat snatch, kyčle se nesmí dostat pod úroveň kolen (pod 90°)

Platná opakování:

Činka musí být zvednuta ze země přímo nad hlavu bez zastavení na ramenou.

Pohyb končí ve stabilní horní pozici, kde musí být paže, boky a kolena plně propnuté a činka pod kontrolou.

Power Clean

Atlet začíná s činkou na zemi. Pohyb začíná zvednutím činky tahem, kdy atlet přenese 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 kontrolovaná. 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

Pohyb nesmí být proveden jako Squat clean, kyčle se nesmí dostat pod úroveň kolen (pod 90°)

Overhead Squat (OHS)

Pohyb začíná s činkou drženou nad hlavou v plně propnutých pažích. Atlet poté provádí dřep, dokud kyčle neklesnou pod úroveň kolen (min.90°), a následně se vrací do vzpřímené pozice.

Platná opakování:

Činka musí být po celou dobu nad hlavou, s pažemi plně propnutými a kontrolovanými.

Atlet musí klesnout do dřepu, kde spodní část kyčlí je jasně pod úrovní kolen min 90°

Pohyb končí ve stabilní vzpřímené pozici, s boky, koleny a pažemi plně propnutými a činkou pod kontrolou.

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.



LEAGUE

STANDARDS

