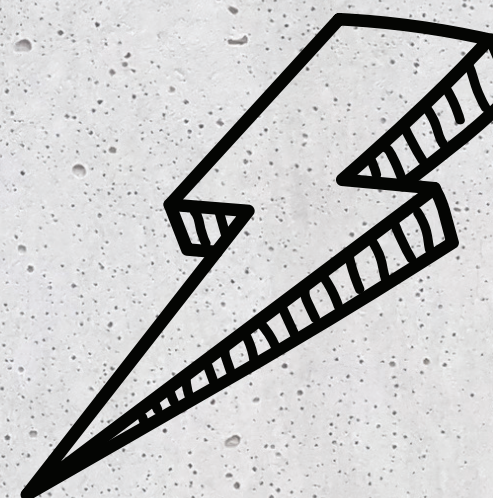




STANDARDY



WOD 04
DUBEN 2025



RULEBOOK	1
VYHRAZENÁ PRÁVA	4
WORKOUTS + FLOWS	6
ELITE, MASTERS 35+	7
ADVANCED,	13
SPORT	19
TEAM MIX ADVANCED	25
TEAM MIX SPORT	30
STANDARDS	35
SPONZOŘI	39

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.

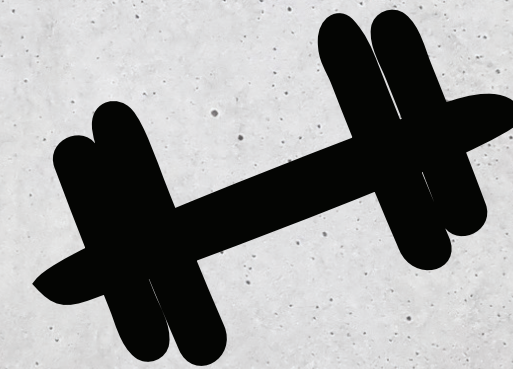
Jakákoliv část tohoto dokumentu nesmí být užita (zejm. kopírována, zveřejňována, šířena či jinak reprodukována) bez předchozího písemného udělení oprávnění k užití autorského díla ze strany Bcross Challenge, s. r. o. Užitím autorského díla bez předchozího písemného udělení oprávnění k takovému užití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

03

WORKOUTS

+

FLOWS



LEAGUE

STANDARDS

KATEGORIE

WOD 4
ROW & RAGE

ELITE, MASTERS

FOR TIME

30/25 CAL ROW
30 THRUSTER 60/37,5KG
30/25 CAL ROW



FLOW:

Workout je „For Time“, cílem je dokončit všechny tři části co nejrychleji.

Začátek workoutu:

Atlet začíná zády k ose, stojí před činkou a nesmí se otočit ani pohnout z místa, dokud nepadne startovní signál. Poté se smí otočit nebo udělat krok vzad přes osu a usednout na veslo.

První část – 30/25 cal Row:

Veslo musí být předem vynulované.

Veslo musí být značky CONCEPT

Atlet vesluje, dokud displej nezobrazí 30 kalorií pro muže / 25 pro ženy.

Atlet musí zůstat sedět na vesle až do dokončení celého počtu kalorií, může pustit madlo nebo vyndat nohy z popruhů, ale nesmí vstát.

Druhá část – 30 Thrusterů (60 kg muži / 37,5 kg ženy):

Atlet provádí thruster ze země: činku zvedne do front rack pozice a pokračuje do dřepu, který plynule přechází v tlak nad hlavu, technika je libovolná, jak power tak squat clean, pokud pojede technikou squat clean bude mu počítáno automaticky první opakování

Každé opakování začíná dřepem (kyčle pod úrovní kolen, pod 90°) a končí s činkou plně uzamčenou nad hlavou, s propnutými lokty, boky a koleny.

Atlet může dělat série podle potřeby, pohyb musí být kontrolovaný.

Třetí část – 30/25 cal Row:

Atlet se vrací na veslo, které musí být znovu vynulováno před začátkem veslování.

Stejná pravidla jako u první části: zůstat sedět na vesle až do dosažení cílového počtu kalorií.

Po dosažení cíle čas končí.

Cíl:

Dokončit celý workout co nejrychleji. Výsledkem je celkový čas od začátku do dokončení posledního veslování.

Důraz je kladen na správnou techniku thrusterů a dodržení pravidel pro vstup a výstup z vesla.

VIDEO standard:

Aby byl výkon uznán, musí být video jasné, plynulé a bez střihu, s viditelnou technikou a vybavením během celého workoutu.

1. Nastavení kamery:

Kamera musí být stabilní a po celou dobu snímat celé tělo atleta, veslovací trenažér, činku a časomíru.

Úhel kamery musí umožnit:

Jasný záběr na displej vesla (kalorie musí být čitelné).

Viditelný začátek – atlet stojící zády k čince.

Celý průběh thrusterů – od dřepu až po pozici nad hlavou.

Atlet musí být po celou dobu workoutu v záběru kamery

2. Před začátkem workoutu:

Atlet musí do kamery:

Představit se (jméno, kategorii, číslo WODu).

Ukázat naloženou činku a kotouče s jasnými váhami (60/37,5 kg).

Natočit displej vesla, který musí být resetován na 0 kalorií.

Ukázat časomíru, která bude použita – ta musí být viditelná po celý workout.

3. Během workoutu:

Start:

Atlet začíná zády k ose a nesmí se otočit, dokud nepadne signál

Po startu se otočí, překročí osu a usedá na veslo.

Veslování:

Displej vesla musí být viditelný a začínat od 0 kalorií.

Atlet musí zůstat sedět, dokud veslo nedosáhne předepsaného počtu kalorií (30/25).

Může pustit madlo nebo vyndat nohy z popruhů, ale nesmí vstát.

Thrusters:

Každé opakování musí být viditelné z boku nebo mírného úhlu, aby bylo jasné:

Hloubka dřepu (kyčle pod kolena).

Lockout nad hlavou (paže, boky, kolena propnuté).

Všech 30 opakování musí být jasně počítatelných.

Druhé veslování:

Před začátkem veslování musí být znovu natočeno vynulování displeje vesla na 0 kalorií.

Stejná pravidla jako u první části – sedět až do dosažení cílové hodnoty.

4. Po skončení workoutu:

Viditelný displej vesla s výsledkem

Ukaž časomíru s finálním časem.

Ukázat naloženou činku. (Pokud tak neudělal na začátku workoutu.)

KATEGORIE

WOD 4
ROW & RAGE

ADVANCED

FOR TIME

25/20 CAL ROW
30 THRUSTER 50/32,5KG
25/20 CAL ROW



FLOW:

Workout je „For Time“, cílem je dokončit všechny tři části co nejrychleji.

Začátek workoutu:

Atlet začíná zády k ose, stojí před činkou a nesmí se otočit ani pohnout z místa, dokud nepadne startovní signál. Poté se smí otočit nebo udělat krok vzad přes osu a usednout na veslo.

První část – 25/20 cal Row:

Veslo musí být předem vynulované.

Veslo musí být značky CONCEPT

Atlet vesluje, dokud displej nezobrazí 25 kalorií pro muže / 20 pro ženy.

Atlet musí zůstat sedět na vesle až do dokončení celého počtu kalorií, může pustit madlo nebo vyndat nohy z popruhů, ale nesmí vstát.

Druhá část – 30 Thrusterů (50 kg muži / 32,5 kg ženy):

Atlet provádí thruster ze země: činku zvedne do front rack pozice a pokračuje do dřepu, který plynule přechází v tlak nad hlavu, technika je libovolná, jak power tak squat clean, pokud pojede technikou squat clean bude mu počítáno automaticky první opakování

Každé opakování začíná dřepem (kyčle pod úrovní kolen, pod 90°) a končí s činkou plně uzamčenou nad hlavou, s propnutými pažemi, boky a koleny.

Atlet může dělat série podle potřeby, pohyb musí být kontrolovaný.

FLOW:

Třetí část – 25/20 cal Row:

Atlet se vrací na veslo, které musí být znovu vynulováno před začátkem veslování.

Stejná pravidla jako u první části: zůstat sedět na vesle až do dosažení cílového počtu kalorií.

Po dosažení cíle čas končí.

Cíl:

Dokončit celý workout co nejrychleji. Výsledkem je celkový čas od začátku do dokončení posledního veslování.

Důraz je kladen na správnou techniku thrusterů a dodržení pravidel pro vstup a výstup z vesla.

VIDEO standard:

Aby byl výkon uznán, musí být video jasné, plynulé a bez střihu, s viditelnou technikou a vybavením během celého workoutu.

1. Nastavení kamery:

Kamera musí být stabilní a po celou dobu snímat celé tělo atleta, veslovací trenažér, činku a časomíru.

Úhel kamery musí umožnit:

Jasný záběr na displej vesla (kalorie musí být čitelné).

Viditelný začátek – atlet stojící zády k čince.

Celý průběh thrusterů – od dřepu až po pozici nad hlavou.

Atlet musí být po celou dobu workoutu v záběru kamery

2. Před začátkem workoutu:

Atlet musí do kamery:

Představit se (jméno, kategorii, číslo WODu).

Ukázat naloženou činku a kotouče s jasnými váhami (50/32,5 kg).

Natočit displej vesla, který musí být resetován na 0 kalorií.

Ukázat časomíru, která bude použita – ta musí být viditelná po celý workout.

3. Během workoutu:

Start:

Atlet začíná zády k ose a nesmí se otočit, dokud nepadne signál

Po startu se otočí, překročí osu a usedá na veslo.

Veslování:

Displej vesla musí být viditelný a začínat od 0 kalorií.

Atlet musí zůstat sedět, dokud veslo nedosáhne předepsaného počtu kalorií (25/20).

Může pustit madlo nebo vyndat nohy z popruhů, ale nesmí vstát.

Thrusters:

Každé opakování musí být viditelné z boku nebo mírného úhlu, aby bylo jasné:

Hloubka dřepu (kyčle pod kolena).

Lockout nad hlavou (paže, boky, kolena propnuté).

Všech 30 opakování musí být jasně počítatelných.

Druhé veslování:

Před začátkem veslování musí být znovu natočeno vynulování displeje vesla na 0 kalorií.

Stejná pravidla jako u první části – sedět až do dosažení cílové hodnoty.

4. Po skončení workoutu:

Viditelný displej vesla s výsledkem

Ukaž časomíru s finálním časem.

Ukázat naloženou činku. (Pokud tak neudělal na začátku workoutu.)

KATEGORIE

WOD 4
ROW & RAGE

SPORT

FOR TIME

20/15 CAL ROW
30 THRUSTER 40/27,5KG
20/15 CAL ROW



FLOW:

Workout je „For Time“, cílem je dokončit všechny tři části co nejrychleji.

Začátek workoutu:

Atlet začíná zády k ose, stojí před činkou a nesmí se otočit ani pohnout z místa, dokud nepadne startovní signál. Poté se smí otočit nebo udělat krok vzad přes osu a usednout na veslo.

První část – 20/15 cal Row:

Veslo musí být předem vynulované.

Veslo musí být značky CONCEPT

Atlet vesluje, dokud displej nezobrazí 20 kalorií pro muže / 15 kalorií pro ženy.

Atlet musí zůstat sedět na vesle až do dokončení celého počtu kalorií, může pustit madlo nebo vyndat nohy z popruhů, ale nesmí vstát.

Druhá část – 30 Thrusterů (40 kg muži / 27,5 kg ženy):

Atlet provádí thruster ze země: činku zvedne do front rack pozice a pokračuje do dřepu, který plynule přechází v tlak nad hlavu, technika je libovolná, jak power tak squat clean, pokud pojede technikou squat clean bude mu počítáno automaticky první opakování

Každé opakování začíná dřepem (kyčle pod úrovní kolen, pod 90°) a končí s činkou plně uzamčenou nad hlavou, s propnutými lokty, boky a koleny.

Atlet může dělat série podle potřeby, pohyb musí být kontrolovaný.

Třetí část – 20/15 cal Row:

Atlet se vrací na veslo, které musí být znovu vynulováno před začátkem veslování.

Stejná pravidla jako u první části: zůstat sedět na vesle až do dosažení cílového počtu kalorií.

Po dosažení cíle čas končí.

Cíl:

Dokončit celý workout co nejrychleji. Výsledkem je celkový čas od začátku do dokončení posledního veslování.

Důraz je kladen na správnou techniku thrusterů a dodržení pravidel pro vstup a výstup z vesla.

VIDEO standard:

Aby byl výkon uznán, musí být video jasné, plynulé a bez stříhu, s viditelnou technikou a vybavením během celého workoutu.

1. Nastavení kamery:

Kamera musí být stabilní a po celou dobu snímat celé tělo atleta, veslovací trenažér, činku a časomíru.

Úhel kamery musí umožnit:

Jasný záběr na displej vesla (kalorie musí být čitelné).

Viditelný začátek – atlet stojící zády k čince.

Celý průběh thrusterů – od dřepu až po pozici nad hlavou.

Atlet musí být po celou dobu workoutu v záběru kamery

2. Před začátkem workoutu:

Atlet musí do kamery:

Představit se (jméno, kategorii, číslo WODu).

Ukázat naloženou činku a kotouče s jasnými váhami (40/27,5 kg).

Natočit displej vesla, který musí být resetován na 0 kalorií.

Ukázat časomíru, která bude použita – ta musí být viditelná po celý workout.

3. Během workoutu:

Start:

Atlet začíná zády k ose a nesmí se otočit, dokud nepadne signál

Po startu se otočí, překročí osu a usedá na veslo.

Veslování:

Displej vesla musí být viditelný a začínat od 0 kalorií.

Atlet musí zůstat sedět, dokud veslo nedosáhne předepsaného počtu kalorií (20/15).

Může pustit madlo nebo vyndat nohy z popruhů, ale nesmí vstát.

Thrusters:

Každé opakování musí být viditelné z boku nebo mírného úhlu, aby bylo jasné:

Hloubka dřepu (kyčle pod kolena).

Lockout nad hlavou (paže, boky, kolena propnuté).

Všech 30 opakování musí být jasně počítatelných.

Druhé veslování:

Před začátkem veslování musí být znovu natočeno vynulování displeje vesla na 0 kalorií.

Stejná pravidla jako u první části – sedět až do dosažení cílové hodnoty.

4. Po skončení workoutu:

Viditelný displej vesla s výsledkem

Ukaž časomíru s finálním časem.

Ukázat naloženou činku. (Pokud tak neudělal na začátku workoutu.)

KATEGORIE

WOD 4
THE DEVIL'S WALK

TEAM ADVANCED

AMRAP 9

3 SYNCHRO SINGLE ARM DEVILS PRESS
6 SINGLE ARM DB OVERHEAD HOLD WALKING
LUNGES, BOTH ATHLETES

6 SYNCHRO SINGLE ARM DEVILS PRESS
12 SINGLE ARM DB OVERHEAD HOLD WALKING
LUNGES, BOTH ATHLETES

9 SYNCHRO SINGLE ARM DEVILS PRESS
18 SINGLE ARM DB OVERHEAD HOLD WALKING
LUNGES, BOTH ATHLETES

....



FLOW:

Workout probíhá v páru (2 atleti) a trvá 9 minut. Oba atleti pracují současně, ale pouze některé části vyžadují synchronizaci.

Struktura kola:

3 Synchro Single Arm Devil's Press

6 Single Arm Overhead Hold Walking Lunges (oba zároveň)

6 Synchro Single Arm Devil's Press

12 Single Arm Overhead Hold Walking Lunges (oba zároveň)

9 Synchro Single Arm Devil's Press

18 Single Arm Overhead Hold Walking Lunges (oba zároveň)

... a dále každé kolo přidávat:

+3 Synchro Devil's Press

+6 OH Lunges

DBs: 1x 22,5/15kg



Devil's Press (synchro):

Každý atlet pracuje s 1 jednoručkou (22,5 muž/15 kg žena).

Pohyb začíná klasickým burpee s dotekem hrudníku na zemi.

Poté atlet zvedne činku přímo nad hlavu v pohybu typu snatch (není potřeba přechod přes rameno, ale je povolený).

Synchronizace probíhá v horní pozici, kdy oba atleti musí mít jednoručku uzamčenou nad hlavou ve stejný čas, nebo na sebe počkají. Není nutné střídat ruce.

Single Arm Overhead Hold Walking Lunges (oba):

Oba atleti provádějí výpady současně, ale nemusí být synchronní.

Každý drží jednu jednoručku nad hlavou (overhead hold) v libovolné ruce. Jednoručka se nesmí dotýkat hlavy

Po každých 6 výpadech musí atleti změnit směr. (6 výpadů tam a 6 výpadů zpět)

Výpady musí být nepřerušené (unbroken) – každý úsek 6 výpadů musí být proveden bez zastavení.

Ruku s jednoručkou je možné měnit dle potřeby mezi sériemi, po 6 výpadech.

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).

Cíl:

Dvojice se snaží během 9 minut dokončit co nejvíce kol a opakování podle rostoucího schématu (3-6-9... / 6-12-18...).

Tempo je určeno přesností synchronizace při devil's press a kontrolou pohybu při výpadech.

Výsledkem je celkový počet dokončených opakování za 9 minut.

VIDEO STANDRAD

Aby byl výkon uznán, musí být video kompletní, bez střihů, s jasným pohledem na všechny pohyby, vybavení a atlety po celou dobu workoutu.

1. Nastavení kamery:

Kamera musí být stabilní a nehybná.

Celý záběr musí zahrnovat:

Oba atlety současně (celá postava)

Používané jednoručky

Dostatečný prostor pro výpady (dopředu i zpět)

Časomíru, která běží po celou dobu workoutu

2. Před začátkem workoutu:

Atleti se do kamery představí:

Jméno, kategorie, číslo workoutu

Natočí a jasně ukážou:

Jednoručky (s označenou váhou 22,5 kg / 15 kg)

Funkční časomíru připravenou ke startu

VIDEO STANDRAD

3. Během workoutu:

Synchro Single Arm Devil's Press:

Oba atleti musí být viditelní zároveň při každém opakování.

Synchronizace probíhá v horní pozici, kde musí být obě činky současně uzamčené nad hlavou.

Není nutné střídat ruce – pohyb může být jednostranný.

Single Arm Overhead Hold Walking Lunges:

Oba atleti provádějí výpady současně – nemusí být synchronní, ale oba musí být v záběru po celou dobu.

Po každých 6 výpadech musí být zaznamenaná změna směru.

4. Po workoutu:

Záznam končí ukázáním:

Časomíry po uplynutí 9 minut

Jednoruček (pokud tak neučiní na začátku workout)

Dobrovolně: Ohlášení dosaženého skóre (celkový počet dokončených opakování)

Důležité:

Celé video musí být bez přerušení, bez střihu, s viditelným zvukem.

Přesnost synchronizace a techniky výpadů musí být jasně čitelná na kameře.

KATEGORIE

WOD 4
THE DEVIL'S WALK

TEAM SPORT

AMRAP 9

3 SYNCHRO SINGLE ARM DEVILS PRESS
6 SINGLE ARM DB SUITCASE HOLD WALKING LUN-
GES, BOTH ATHLETES

6 SYNCHRO SINGLE ARM DEVILS PRESS
12 SINGLE ARM DB SUITCASE HOLD WALKING
LUNGES, BOTH ATHLETES

9 SYNCHRO SINGLE ARM DEVILS PRESS
18 SINGLE ARM DB SUITCASE HOLD WALKING
LUNGES, BOTH ATHLETES

....



FLOW:

Workout probíhá v páru (2 atleti) a trvá 9 minut. Oba atleti pracují současně, ale pouze některé části vyžadují synchronizaci.

Struktura kola:

3 Synchro single arm devils press

6 Single arm DB Suitcase Hold Walking Lunges, both athletes

6 Synchro single arm devils press

12 Single arm DB Suitcase Hold Walking Lunges, both athletes

9 Synchro single arm devils press

18 Single arm DB Suitcase Hold Walking Lunges, both athletes

... a dále každé kolo přidávat:

+3 Synchro Devil's Press

+6 DB Suitcase Hold Walking Lunges

DBs: 1x 15/9kg



Devil's Press (synchro):

Každý atlet pracuje s 1 jednoručkou (15 muž/9 kg žena).

Pohyb začíná klasickým burpee s dotekem hrudníku na zemi.

Poté atlet zvedne činku přímo nad hlavu v pohybu typu snatch (není potřeba přechod přes rameno, ale je povolený).

Synchronizace probíhá v horní pozici, kdy oba atleti musí mít jednoručku uzamčenou nad hlavou ve stejný čas, nebo na sebe počkají.

Není nutné střídat ruce.

Single arm DB Suitcase Hold Walking Lunges (oba):

Oba atleti provádějí výpady současně, ale nemusí být synchronní.

Každý drží jednu jednoručku natažené ruce (Suitcase hold) v libovolné ruce.

Po každých 6 výpadech musí atleti změnit směr. (6 výpadů tam a 6 výpadů zpět)

Výpady musí být nepřerušené (unbroken) – každý úsek 6 výpadů musí být proveden bez zastavení.

Ruku s jednoručkou je možné měnit dle potřeby mezi sériemi, po 6 výpadech.

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).

Cíl:

Dvojice se snaží během 9 minut dokončit co nejvíce kol a opakování podle rostoucího schématu (3-6-9... / 6-12-18...).

Tempo je určeno přesností synchronizace při devil's press a kontrolou pohybu při výpadech.

Výsledkem je celkový počet dokončených opakování za 9 minut.

VIDEO STANDRAD

Aby byl výkon uznán, musí být video kompletní, bez střihů, s jasným pohledem na všechny pohyby, vybavení a atlety po celou dobu workoutu.

1. Nastavení kamery:

Kamera musí být stabilní a nehybná.

Celý záběr musí zahrnovat:

Oba atlety současně (celá postava)

Používané jednoručky

Dostatečný prostor pro výpady (dopředu i zpět)

Časomíru, která běží po celou dobu workoutu

2. Před začátkem workoutu:

Atleti se do kamery představí:

Jméno, kategorii, číslo workoutu

Natočí a jasně ukážou:

Jednoručky (s označenou váhou 15 kg / 9 kg)

Funkční časomíru připravenou ke startu

3. Během workoutu:

Synchro Single Arm Devil's Press:

Oba atleti musí být viditelní zároveň při každém opakování.

Synchronizace probíhá v horní pozici, kde musí být obě činky současně uzamčené nad hlavou.

Není nutné střídat ruce – pohyb může být jednostranný.

Single arm DB Suitcase Hold Walking Lunges:

Oba atleti provádějí výpady současně – nemusí být synchronní, ale oba musí být v záběru po celou dobu.

Po každých 6 výpadech musí být zaznamenaná změna směru.

4. Po workoutu:

Záznam končí ukázáním:

Časomíry po uplynutí 9 minut

Jednoruček (pokud tak neučiní na začátku workout)

Dobrovolně: Ohlášení dosaženého skóre (celkový počet dokončených opakování)

Důležité:

Celé video musí být bez přerušení, bez střihu, s viditelným zvukem.

Přesnost synchronizace a techniky výpadů musí být jasně čitelná na kameře.

05 STANDARDS ✓

ROW

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.

Thruster

Startovní pozice: Činka začíná na zemi. Není dovoleno používat stojany.

Atlet provádí thruster plynulým pohybem ze spodní pozice předního dřepu (front squat), kdy kyčelní kloub jasně projde pod úroveň horní části kolen.

Přechod do tlaku: Z dolní pozice dřepu plynule přejděte do tlaku nad hlavu. Pohyb by měl být kontinuální bez přerušení mezi dřepem a tlakem.

Dokončení: Činka musí být v plném zámku nad hlavou s plně nataženými boky, koleny a pažemi, přičemž činka je přímo nad tělem.

Devil Press

Pohyb začíná s jednoručkami položenými na zemi. Atlet musí provést burpee, přičemž hrudník a stehna se musí dotknout země, a to buď s uchopením jednoruček, nebo s rukama vedle nich. Z dolní pozice se atlet zvedá a v jednom plynulém pohybu dostává jednoručky nad hlavu.

Jednoručky musí skončit plně propnuté nad hlavou, s pažemi zarovnanými s ušima a boky, koleny a chodidly v jedné linii ve stabilní pozici. Pohyb může být proveden jako obloukový švih nebo snatch, ale musí být plynulý, bez zastavení v pozici na ramenou. Pokud jednoručky nejsou pod kontrolou nad hlavou nebo nejsou splněny standardy pohybu, opakování je neplatné. Jednoručky musí být kontrolovaně spuštěny zpět na zem, aby mohl začít další opakování.

Single Arm Dumbbell Suitcase hold Walking lunges

Pohyb začíná ve vzpřímené pozici s jednoručkou drženou v suitcase pozici (natažená paže podél těla držící jednoručku) s nohama vedle sebe a boky i kolena 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 kolen v meziopakovací fázi.

Nedosažení plné vzpřímené pozice na konci posledního opakování.

Atlet nezaujme plně vzpřímenou pozici mezi kroky nebo na konci posledního výpadu.

Single Arm Dumbbell Overhead Hold Walking Lunges

Pohyb začíná ve vzpřímené pozici, s jednoručkou drženou nad hlavou jednou rukou. Paže musí být plně propnutá, s činkou stabilně nad hlavou a ne mimo osu těla.

Atlet vykročí jednou nohou vpřed do výpadu, přičemž zadní koleno se musí dotknout země. Poté se narovná do plné stojné pozice, kde má obě nohy vedle sebe a boky i kolena plně propnuté, než pokračuje dalším krokem.

Není nutné zastavit pohyb, ale kontrola, vzpřímení a kontakt obou nohou se zemí musí být jasně viditelné. Pokud atlet nezaujme plně vzpřímenou pozici mezi jednotlivými výpady, opakování se nepočítá.

Každý výpad (pravá + levá) se počítá jako 2 opakování. Poslední výpad musí být zakončen ve vzpřímené pozici, nikoliv uprostřed kroku.

Neplatná opakování nastávají, pokud:

Zadní koleno nedotkne se země.

Paže s činkou není nad hlavou nebo je pokrčená.

Atlet nezaujme plně vzpřímenou pozici mezi kroky nebo na konci posledního výpadu.

Činka klesne pod úroveň hlavy během pohybu.

