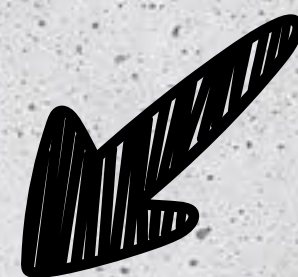


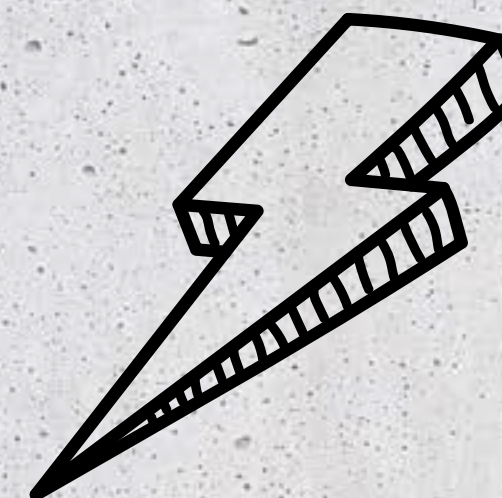


WOD 05
KVETEN 2025



LEAGUE

STANDARDY



RULEBOOK	1
VYHRAZENÁ PRÁVA	4
WORKOUTS + FLOWS	6
ELITE	7
ADVANCED,	13
MASTERS 35+	19
SPORT	25
TEAM MIX ADVANCED	32
TEAM MIX SPORT	37
STANDARDS	42
SPONZOŘI	46

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, vzpěračské boty
- Mezi zakázané vybavení mimo jiné patří: trhačky
- Pořadatel/Head Judges si vyhrazují právo zakázat využití určitých pomůcek na daný workout.

02

VYHRÁZENÍ PRÁVA



LEAGUE STANDARDS

© 2025 BCROSS CHALLENGE. Všechna práva vyhrazena.

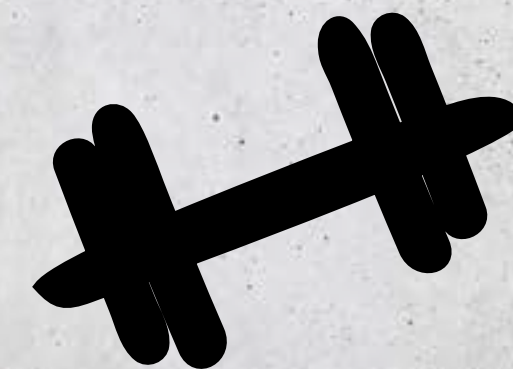
Jakákoliv část tohoto dokumentu nesmí být užitá (zejm. kopírována, zveřejňována, šířena či jinak reprodukována) bez předchozího písemného udělení oprávnění k užití autorského díla ze strany Bcross Challenge, s. r. o. Užitím autorského díla bez předchozího písemného udělení oprávnění k takovému užití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

03

WORKOUTS

+

FLOWS



LEAGUE

STANDARDS

WOD 5

KATEGORIE

SOMETHING NEW, SOMETHING HEAVY

ELITE

3 RND

5X BACK SQUAT

4X WALL WALK

3 RND

5X BACK SQUAT

2X 8M HANDSTAND WALK

TC: 10 MIN



FLOW:

Workout se skládá ze dvou částí, každá po třech kolech. Prvně se střídají back squaty a wall walky, poté back squaty a handstand walky. Atleti dokončí první tři kola v plném rozsahu, a teprve poté mohou přejít na druhou část.

První část – 3 kola:

5x Back Squat (122,5/82,5 kg):

- Činka je umístěna ve stojanu/racku.
- Každý dřep musí být pod paralel (kyčle pod úrovní kolen, pod 90°) a končit plným propnutím kolen a boků.

4 Wall Walks:

- Atlet začíná a končí v leže - hrudník a stehna v kontaktu se zemí
- Dlaně začínají celé za 100cm čarou od stěny.
- Obě nohy musí být současně na stěně a v kontaktu, dokud se obě ruce nedotknou čáry u stěny (25 cm).
- V návratu do dalšího opakování musí nejprve ruce atleta opustit čáru blíže a poté se atlet vrací do startovní pozice, přičemž nohy může spustit na zem až po překročení čáry (100cm od stěny) oběma rukama

Druhá část – 3 kola:

5x Back Squat (stejná váha, stejný stojan):

- Opět ze zadního racku, stejný standard.

2× 8m Handstand Walk:

- Atlet musí ujít 8 metrů bez přerušení (Unbroken) v jednom směru, obě ruce začínají před čarou.
- Platný pokus je pouze když na konci Handstand walku přejde atlet oběma rukama čáru 8m.
- Po dokončení úseku se otočí a jde zpět stejných 8 metrů.
- Pokud spadne, začíná daný směr znovu od začátku.

Cíl workoutu:

Dokončit všech 6 kol (3+3) co nejrychleji v časovém limitu do 10 minut.

Výsledkem je dosažený čas.

V případě nedokončení všech "6ti" kol se počítá čas workoutu (10 minut) plus všechna nedokončená opakování.

(*Každé nedokončené opakování je za 1s.)

Tento workout je kombinací síly, techniky a pokročilé gymnastiky – vyžaduje kontrolu, tempo a efektivní přechody.



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, po celou dobu zabírat:

Stojan s činkou (viditelné odebrání činky)

Celé tělo atleta při všech pohybech (squat, wall walk, handstand walk)

Obě čáry pro wall walk (100 cm od stěny a u stěny 25 cm)

Celou vzdálenost pro handstand walk (8 m) – ideálně shora nebo z úhlu, kde je vidět začátek i konec

Časomíru, která běží od začátku do konce workoutu

S kamerou lze pohybovat, pro zkvalitnění a jasnost pohybů, ale vždy musí být vidět celé tělo atleta

2. Před začátkem videa:

Atlet musí do kamery:

Představit se (jméno, kategorii, číslo WODu).

Natočí a ukáže:

Naloženou činku s kotouči a jejich váhou (122,5 kg muži / 82,5 kg ženy)

Obě vyznačené čáry pro wall walk (včetně změřené vzdálenosti 100 cm od stěny a 25 cm od stěny)

Vyznačenou vzdálenost 8 metrů pro handstand walk

Funkční časomíru připravenou na start

3. Během workoutu:

Back Squat:

Činka se odebírá ze stojanu zezadu (back rack)

Musí být vidět:

Hloubka dřepu (kyčle pod úrovní kolen, pod 90°)

Plné propnutí boků a kolen v horní pozici

Všech 5 opakování musí být jasně počítatelných

Wall Walks (NOVÝ standard): Přesný popis ve STANDARDS níže

Začátek i konec v ležící pozici (hrudník + stehna na zemi)

Dlaně celé před čarou vzdálenou 100 cm od stěny

Obě nohy musí být v kontaktu se stěnou a kontakt nesmí být přerušen, dokud se obě dlaně nedotknou čáry u stěny

Návrat: obě ruce za čarou 100 cm od stěny, až poté mohou nohy dolů

Musí být jasně viditelné obě čáry i tělo atleta



Handstand Walk (8m tam a zpět):

Každý úsek musí být proveden unbroken (bez pádu)

Pokud atlet spadne, vrací se na začátek daného směru

Dosažení 8m musí být zřetelně vidět (ideálně vyznačeno čarou). Atlet musí přejít oběma rukama čaru ukončující vzdálenost 8m.

Celé tělo musí být v záběru, včetně startu i konce

4. Po workoutu:

Ukázat časomíru s konečným časem

Ukázat kotouče na čince (Pokud tak neudělal na začátku WOD)

Ukázat vyznačené vzdálenosti a čáry (wall walk, handstand walk)

Dobrovolně: nahlásit dosažený výsledek do kamery

Důležité:

Video musí být nepřerušené, bez střihu, se zvukem

Všechny standardy musí být jasně rozpoznatelné na záznamu

Pokud je něco mimo záběr nebo nečitelné, výsledek může být neplatný

WOD 5

KATEGORIE

SOMETHING NEW, SOMETHING HEAVY

ADVANCED

3 RND

5X BACK SQUAT

2X 8M HANDSTAND WALK

3 RND

5X BACK SQUAT

4X WALL WALK

TC: 10 MIN



FLOW:

Workout se skládá ze dvou částí, každá po třech kolech. Prvně se střídají back squaty a handstand walky, poté back squaty a wall walky. Atleti dokončí první tři kola v plném rozsahu, a teprve poté mohou přejít na druhou část.

První část – 3 kola:

5x Back Squat (105/70kg):

- Činka je umístěna ve stojanu/racku.
- Každý dřep musí být pod paralel (kyčle pod úrovní kolen, pod 90°) a končit plným propnutím kolen a boků.

2x 8m Handstand Walk:

- Atlet musí ujít 8 metrů v jednom směru, obě ruce začínají před čarou.(4m unbroken)
- Platný pokus je pouze když na konci Handstand walku přejde atlet oběma rukama čáru 8m.
- Po dokončení úseku se otočí a jde zpět stejných 8 metrů.
- Pokud spadne, pokračuje tam kde skončil/přerušil Handstand walk

Druhá část – 3 kola:

5x Back Squat (stejná váha, stejný stojan)):

- Opět ze zadního racku, stejný standard.

4 Wall Walks:

- Atlet začíná a končí v leže - hrudník a stehna v kontaktu se zemí
- Dlaně začínají celé za 100cm čarou od stěny.
- Obě nohy musí být současně na stěně a v kontaktu, dokud se obě ruce nedotknou čáry u stěny (25 cm).
- V návratu do dalšího opakování musí nejprve ruce atleta opustit čáru blíže a poté se atlet vrací do startovní pozice, přičemž nohy může spustit na zem až po překročení čáry (100cm od stěny) oběma rukama

Cíl workoutu:

Dokončit všech 6 kol (3+3) co nejrychleji v časovém limitu do 10 minut.

Výsledkem je dosažený čas.

V případě nedokončení všech "6ti" kol se počítá čas workoutu (10 minut) plus všechna nedokončená opakování.

(*Každé nedokončené opakování je za 1s.)

Tento workout je kombinací síly, techniky a pokročilé gymnastiky – vyžaduje kontrolu, tempo a efektivní přechody.

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, po celou dobu zabírat:

Stojan s činkou (viditelné odebírání činky)

Celé tělo atleta při všech pohybech (squat, wall walk, handstand walk)

Obě čáry pro wall walk (100 cm od stěny a u stěny 25 cm)

Celou vzdálenost pro handstand walk (8 m) – ideálně shora nebo z úhlu, kde je vidět začátek i konec

Časomíru, která běží od začátku do konce workoutu

S kamerou lze pohybovat, pro zkvalitnění a jasnost pohybů, ale vždy musí být vidět celé tělo atleta

2. Před začátkem videa:

Atlet musí do kamery:

Představit se (jméno, kategorii, číslo WODu).

Natočí a ukáže:

Naloženou činku s kotouči a jejich váhou (105 kg muži / 70 kg ženy)

Obě vyznačené čáry pro wall walk (včetně změřené vzdálenosti 100 cm od stěny a 25 cm od stěny)

Vyznačenou vzdálenost 8 metrů pro handstand walk

Funkční časomíru připravenou na start

3. Během workoutu:

Back Squat:

Činka se odebírá ze stojanu zezadu (back rack)

Musí být vidět:

Hloubka dřepu (kyčle pod úroveň kolen, pod 90°)

Plné propnutí boků a kolen v horní pozici

Všech 5 opakování musí být jasně počítatelných

Wall Walks (NOVÝ standard): Přesný popis ve STANDARDS níže

Začátek i konec v ležící pozici (hrudník + stehna na zemi)

Dlaně celé před čarou vzdálenou 100 cm od stěny

Obě nohy musí být v kontaktu se stěnou a kontakt nesmí být přerušen, dokud se obě dlaně nedotknou čáry u stěny

Návrat: obě ruce za čarou 100 cm od stěny, až poté mohou nohy dolů

Musí být jasně viditelné obě čáry i tělo atleta

Handstand Walk (8m tam a zpět):

Každý úsek (4m) musí být proveden unbroken (bez pádu)

Pokud atlet spadne, vrací se na začátek daného směru

Dosažení 8m musí být zřetelně vidět (ideálně vyznačeno čarou). Atlet musí přejít oběma rukama čáru ukončující vzdálenost 8m.

Celé tělo musí být v záběru, včetně startu i konce

4. Po workoutu:

Ukázat časomíru s konečným časem

Ukázat kotouče na čince (Pokud tak neudělal na začátku WOD)

Ukázat vyznačené vzdálenosti a čáry (wall walk, handstand walk)

Dobrovolně: nahlásit dosažený výsledek do kamery

Důležité:

Video musí být nepřerušené, bez střihu, se zvukem

Všechny standardy musí být jasně rozpoznatelné na záznamu

Pokud je něco mimo záběr nebo nečitelné, výsledek může být neplatný

WOD 5

KATEGORIE

SOMETHING NEW, SOMETHING HEAVY

MASTERS

3 RND

5X BACK SQUAT

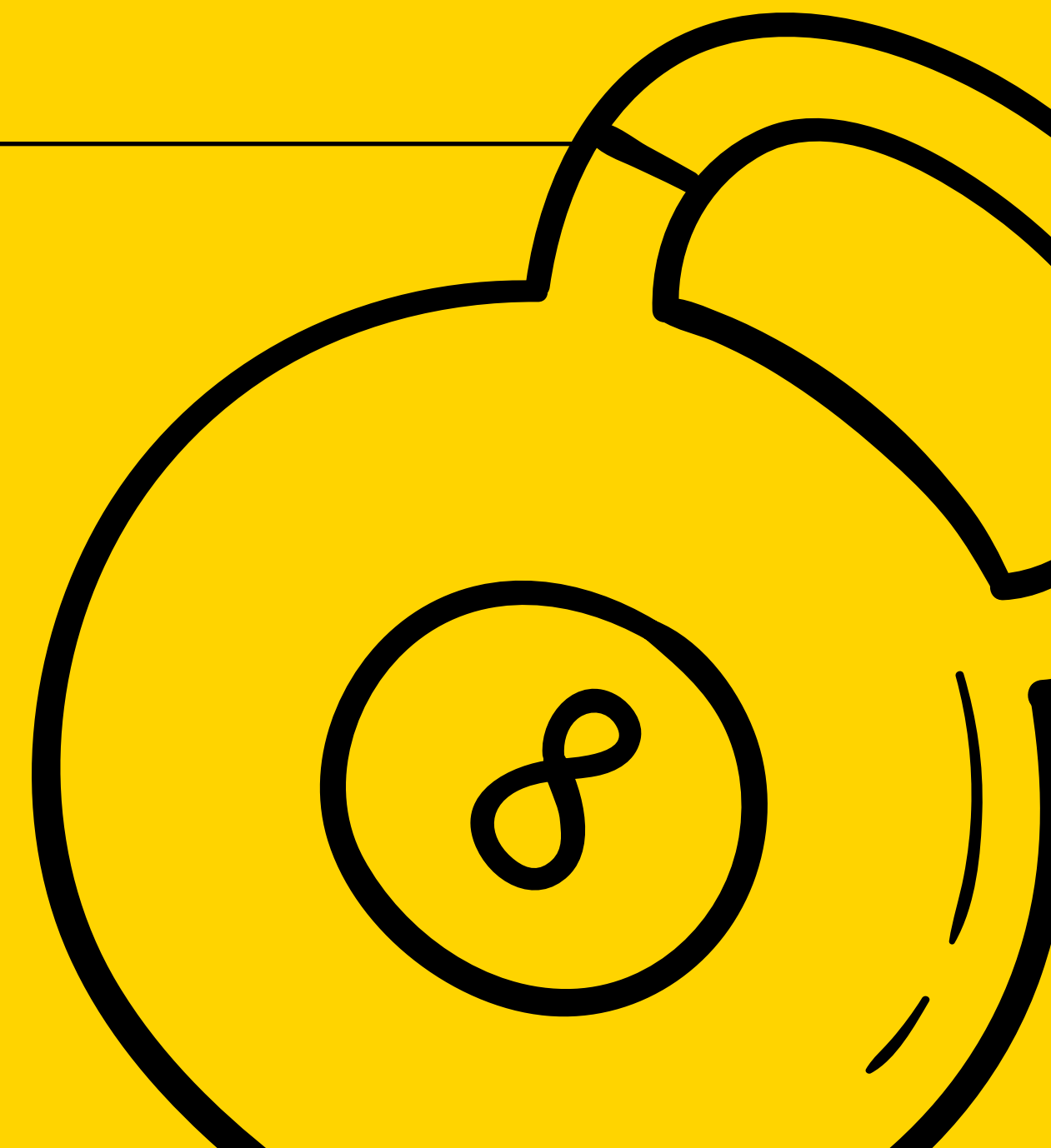
4X WALL WALL

3 RND

5X BACK SQUAT

2X 8M HANDSTAND WALK

TC: 10 MIN



FLOW:

Workout se skládá ze dvou částí, každá po třech kolech. Prvně se střídají back squaty a handstand walky, poté back squaty a wall walky. Atleti dokončí první tři kola v plném rozsahu, a teprve poté mohou přejít na druhou část.

První část – 3 kola:

5x Back Squat (105/70kg):

- Činka je umístěna ve stojanu/racku.
- Každý dřep musí být pod paralel (kyčle pod úrovní kolen, pod 90°) a končit plným propnutím kolen a boků.

4 Wall Walks:

- Atlet začíná a končí v leže - hrudník a stehna v kontaktu se zemí
- Dlaně začínají celé za 100cm čarou od stěny.
- Obě nohy musí být současně na stěně a v kontaktu, dokud se obě ruce nedotknou čáry u stěny (25 cm).
- V návratu do dalšího opakování musí nejprve ruce atleta opustit čáru blíže a poté se atlet vrací do startovní pozice, přičemž nohy může spustit na zem až po překročení čáry (100cm od stěny) oběma rukama

Druhá část – 3 kola:

5x Back Squat (stejná váha, stejný stojan)):

- Opět ze zadního racku, stejný standard.

2× 8m Handstand Walk:

- Atlet musí ujít 8 metrů v jednom směru, obě ruce začínají před čarou.(4m unbroken)
- Platný pokus je pouze když na konci Handstand walku přejde atlet oběma rukama čáru 8m.
- Po dokončení úseku se otočí a jde zpět stejných 8 metrů.
- Pokud spadne, pokračuje tam kde skončil/přerušil Handstand walk

Cíl workoutu:

Dokončit všech 6 kol (3+3) co nejrychleji v časovém limitu do 10 minut.

Výsledkem je dosažený čas.

V případě nedokončení všech "6ti" kol se počítá čas workoutu (10 minut) plus všechna nedokončená opakování.

(*Každé nedokončené opakování je za 1s.)

Tento workout je kombinací síly, techniky a pokročilé gymnastiky – vyžaduje kontrolu, tempo a efektivní přechody.

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, po celou dobu zabírat:

Stojan s činkou (viditelné odebírání činky)

Celé tělo atleta při všech pohybech (squat, wall walk, handstand walk)

Obě čáry pro wall walk (100 cm od stěny a u stěny 25 cm)

Celou vzdálenost pro handstand walk (8 m) – ideálně shora nebo z úhlu, kde je vidět začátek i konec

Časomíru, která běží od začátku do konce workoutu

S kamerou lze pohybovat, pro zkvalitnění a jasnost pohybů, ale vždy musí být vidět celé tělo atleta

2. Před začátkem videa:

Atlet musí do kamery:

Představit se (jméno, kategorii, číslo WODu).

Natočí a ukáže:

Naloženou činku s kotouči a jejich váhou (105 kg muži / 70 kg ženy)

Obě vyznačené čáry pro wall walk (včetně změřené vzdálenosti 100 cm od stěny a 25 cm od stěny)

Vyznačenou vzdálenost 8 metrů pro handstand walk

Funkční časomíru připravenou na start

3. Během workoutu:

Back Squat:

Činka se odebírá ze stojanu zezadu (back rack)

Musí být vidět:

Hloubka dřepu (kyčle pod úrovní kolen, pod 90°)

Plné propnutí boků a kolen v horní pozici

Všech 5 opakování musí být jasně počítatelných

Wall Walks (NOVÝ standard): Přesný popis ve STANDARDS níže

Začátek i konec v ležící pozici (hrudník + stehna na zemi)

Dlaně celé před čarou vzdálenou 100 cm od stěny

Obě nohy musí být v kontaktu se stěnou a kontakt nesmí být přerušen, dokud se obě dlaně nedotknou čáry u stěny

Návrat: obě ruce za čarou 100 cm od stěny, až poté mohou nohy dolů

Musí být jasně viditelné obě čáry i tělo atleta

Handstand Walk (8m tam a zpět):

Každý úsek (4m unbroken) musí být proveden unbroken (bez pádu)

Pokud atlet spadne, vrací se na začátek daného směru

Dosažení 8m musí být zřetelně vidět (ideálně vyznačeno čarou). Atlet musí přejít oběma rukama čáru ukončující vzdálenost 8m.

Celé tělo musí být v záběru, včetně startu i konce

4. Po workoutu:

Ukázat časomíru s konečným časem

Ukázat kotouče na čince (Pokud tak neudělal na začátku WOD)

Ukázat vyznačené vzdálenosti a čáry (wall walk, handstand walk)

Dobrovolně: nahlásit dosažený výsledek do kamery

Důležité:

Video musí být nepřerušené, bez střihu, se zvukem

Všechny standardy musí být jasně rozpoznatelné na záznamu

Pokud je něco mimo záběr nebo nečitelné, výsledek může být neplatný



WOD 5

KATEGORIE

SOMETHING NEW, SOMETHING HEAVY

SPORT

3 RND

6X BACK SQUAT

3X WALL WALK

12X D-DB SHOULDER TO OVERHEAD

3 RND

6X BACK SQUAT

10X D-DB SHOULDER TO OVERHEAD

2X WALL WALK

TC: 12 MIN



FLOW:

Workout se skládá ze dvou částí, každá po třech kolech. Prvně se střídají back squaty a wall walky s D-DB shoulder to overhead, poté back squaty a D-DB shoulder to overhead a wall walky. Atleti dokončí první tři kola v plném rozsahu, a teprve poté mohou přejít na druhou část.

První část – 3 kola:

6x Back Squat (60/37.5kg):

- Činka je umístěna ve stojanu/racku.
- Každý dřep musí být pod paralel (kyčle pod úrovní kolen, pod 90°) a končit plným propnutím kolen a boků.

3x Wall Walks:

- Atlet začíná a končí v leže - hrudník a stehna v kontaktu se zemí
- Dlaně začínají celé za 100cm čarou od stěny.
- Obě nohy musí být současně na stěně a v kontaktu, dokud se obě ruce nedotknou čáry u stěny (25 cm).
- V návratu do dalšího opakování musí nejprve ruce atleta opustit čáru blíže a poté se atlet vrací do startovní pozice, přičemž nohy může spustit na zem až po překročení čáry (100cm od stěny) oběma rukama

12x D-DB Shoulder to overhead (DBs: 2x15/9kg)

Atlet začne s jednoručkami v rack pozici na ramenou. Každé opakování začíná s činkami na ramenou a končí nad hlavou v uzamčené pozici – paže, boky a kolena plně propnuté, činky v linii nad tělem.

Povolené techniky: strict press, push press, push jerk.

Po každém opakování musí být vidět stabilní horní pozice, než se činky vrátí zpět na ramena. Opakuje se celkem 12x.

Druhá část – 3 kola:

6x Back Squat (stejná váha, stejný stojan):

– Opět ze zadního racku, stejný standard.

10x D-DB Shoulder to overhead

Atlet začne s jednoručkami v rack pozici na ramenou. Každé opakování začíná s činkami na ramenou a končí nad hlavou v uzamčené pozici – paže, boky a kolena plně propnuté, činky v linii nad tělem.

Povolené techniky: strict press, push press, push jerk.

Po každém opakování musí být vidět stabilní horní pozice, než se činky vrátí zpět na ramena. Opakuje se celkem 10x.

2x Wall Walks:

- Atlet začíná a končí v leže - hrudník a stehna v kontaktu se zemí
- Dlaně začínají celé za 100cm čarou od stěny.
- Obě nohy musí být současně na stěně a v kontaktu, dokud se obě ruce nedotknou čáry u stěny (25 cm).
- V návratu do dalšího opakování musí nejprve ruce atleta opustit čáru blíže a poté se atlet vrací do startovní pozice, přičemž nohy může spustit na zem až po překročení čáry (100cm od stěny) oběma rukama

Cíl workoutu:

Dokončit všech 6 kol (3+3) co nejrychleji v časovém limitu do 12 minut.

Výsledkem je dosažený čas.

V případě nedokončení všech "6ti" kol se počítá čas workoutu (12 minut) plus všechna nedokončená opakování.

(*Každé nedokončené opakování je za 1s.)

Tento workout je kombinací síly, techniky a pokročilé gymnastiky – vyžaduje kontrolu, tempo a efektivní přechody.

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, po celou dobu zabírat:

Stojan s činkou (viditelné odebírání činky)

Celé tělo atleta při všech pohybech (squat, wall walk, handstand walk)

Obě čáry pro wall walk (100 cm od stěny a u stěny 25 cm)

Celou vzdálenost pro handstand walk (8 m) – ideálně shora nebo z úhlu, kde je vidět začátek i konec

Časomíru, která běží od začátku do konce workoutu

S kamerou lze pohybovat, pro zkvalitnění a jasnost pohybů, ale vždy musí být vidět celé tělo atleta

2. Před začátkem videa:

Atlet musí do kamery:

Představit se (jméno, kategorii, číslo WODu).

Natočí a ukáže:

Naloženou činku s kotouči a jejich váhou (60 kg muži / 37,5 kg ženy)

Obě vyznačené čáry pro wall walk (včetně změřené vzdálenosti 100 cm od stěny a 25 cm od stěny)

Vyznačenou vzdálenost 8 metrů pro handstand walk

Funkční časomíru připravenou na start

3. Během workoutu:

Back Squat:

Činka se odebírá ze stojanu zezadu (back rack)

Musí být vidět:

Hloubka dřepu (kyčle pod úrovní kolen, pod 90°)

Plné propnutí boků a kolen v horní pozici

Všech 5 opakování musí být jasně počítatelných

Wall Walks (NOVÝ standard): Přesný popis ve STANDARDS níže

Začátek i konec v ležící pozici (hrudník + stehna na zemi)

Dlaně celé před čarou vzdálenou 100 cm od stěny

Obě nohy musí být v kontaktu se stěnou a kontakt nesmí být přerušen, dokud se obě dlaně nedotknou čáry u stěny

Návrat: obě ruce za čarou 100 cm od stěny, až poté mohou nohy dolů

Musí být jasně viditelné obě čáry i tělo atleta

D-DB shoulder to overhead,

Musí být jasně vidět:

Startovní pozice (činky na ramenou)

Horní pozice (činky uzamčené nad hlavou, plně propnuté paže, boky i kolena)

4. Po workoutu:

Ukázat časomíru s konečným časem

Ukázat kotouče na čince (Pokud tak neudělal na začátku WOD)

Ukázat vyznačené vzdálenosti a čáry (wall walk, handstand walk)

Dobrovolně: nahlásit dosažený výsledek do kamery

Důležité:

Video musí být nepřerušené, bez stříhu, se zvukem

Všechny standardy musí být jasně rozpoznatelné na záznamu

Pokud je něco mimo záběr nebo nečitelné, výsledek může být neplatný

KATEGORIE

WOD 5
HANG & BANG

TEAM ADVANCED

FOR TIME

20 CLEAN AND JERK 60/40KG
60 TOES TO BAR
20 CLEAN AND JERK 60/40KG
60 TOES TO BAR

SPLIT ALL REPETITIONS ANYHOW



FLOW:

Tento workout je na čas a pracují na něm dva atleti v týmu, kteří si mohou všechny opakování rozdělit libovolně (split anyhow). Vždy pracuje jen jeden atlet, druhý odpočívá.

Struktura workoutu:

20x Clean and Jerk (60/40 kg)

- Atleti se střídají jakkoliv podle potřeby.
- Každé opakování začíná činkou na zemi a končí nad hlavou ve stabilní pozici.
- Povolené techniky: power/squat clean + shoulder to overhead (press, push press, jerk...).

60x Toes to Bar

- Atleti se střídají jakkoliv podle potřeby.
- Každé opakování začíná z visu a končí dotykem obou nohou na hrazdu mezi dlaněmi.

20x Clean and Jerk (60/40 kg)

- Stejný princip jako v první části. Atleti pokračují ve střídání.

60x Toes to Bar

- Závěrečná série, atleti si zvolí strategii podle únavy a času.

Cíl:

Dokončit celý workout co nejrychleji. Taktické střídání, plynulé přechody a rozložení tempa jsou klíčem k úspěchu. Výsledkem je celkový čas týmu.

VIDEO STANDRAD

1. Nastavení kamery:

Kamera musí být stabilní a po celou dobu zabírat:

V záběru musí být vidět těla obou atletů

Činku a kotouče (viditelné zvedání a uzamčené pozice nad hlavou)

Hrazdu (Toes to Bar) – záběr musí jasně ukazovat výchozí vis a dotyk nohou na hrazdu

Časomíru, která běží od začátku až do konce workoutu

2. Před začátkem videa:

Oba atleti se představí: jméno/název teamu, číslo workoutu

Ukázání:

Použité váhy (60 kg muži / 40 kg ženy)

Samotná osa a označení kotoučů

Hrazda s dostatečnou výškou

Funkční časomíry, která bude snímat celý průběh workoutu

3. Během workoutu:

Clean & Jerk:

Každé opakování začíná s činkou na zemi a končí nad hlavou

Atlet musí ukázat kontrolu v horní pozici (paže, boky a kolena plně propnuté)

Povolené techniky: power clean, squat clean + press, push press, push jerk nebo split jerk

Toes to Bar:

Každé opakování začíná z visu s propnutýma rukama

Obě nohy se musí dotknout hrazdy mezi dlaněmi současně

Musí být jasně vidět výchozí i koncová pozice

Technika může být striktní nebo kipping

Pracuje vždy pouze jeden atlet, druhý atlet čeká stranou

4. Po skončení workoutu:

Ukázání časomíry s konečným časem

Ukázání činky s použitými kotouči (případně opětovné potvrzení váhy)

Dobrovolně: nahlášení finálního času a skóre do kamery

Důležité poznámky:

Atleti musí být po celou dobu WOD v záběru kamery. (Alespoň z větší části)

Video musí být natočeno bez střihu, v jednom záběru a se slyšitelným zvukem

Pokud není vidět celý rozsah pohybů, váha nebo čas, výsledek může být označen jako neplatný

Jasná viditelnost uzamčených pozic a správného provedení je nezbytná pro uznání výkonu

KATEGORIE

WOD 5
HANG & BANG

TEAM SPORT

FOR TIME

20 CLEAN AND JERK 40/27.5
40 TOES TO BAR
20 CLEAN AND JERK 40/27.5
40 TOES TO BAR

SPLIT ALL REPETITIONS ANYHOW



FLOW:

Tento workout je na čas a pracují na něm dva atleti v týmu, kteří si mohou všechny opakování rozdělit libovolně (split anyhow). Vždy pracuje jen jeden atlet, druhý odpočívá.

Struktura workoutu:

20x Clean and Jerk (40/27,5 kg)

- Atleti se střídají jakkoliv podle potřeby.
- Každé opakování začíná činkou na zemi a končí nad hlavou ve stabilní pozici.
- Povolené techniky: power/squat clean + shoulder to overhead (press, push press, jerk...).

40x Toes to Bar

- Atleti se střídají jakkoliv podle potřeby.
- Každé opakování začíná z visu a končí dotykem obou nohou na hrazdu mezi dlaněmi.

20x Clean and Jerk (40/27,5 kg)

- Stejný princip jako v první části. Atleti pokračují ve střídání.

40x Toes to Bar

- Závěrečná série, atleti si zvolí strategii podle únavy a času.

Cíl:

Dokončit celý workout co nejrychleji. Taktické střídání, plynulé přechody a rozložení tempa jsou klíčem k úspěchu. Výsledkem je celkový čas týmu.

VIDEO STANDRAD

1. Nastavení kamery:

Kamera musí být stabilní a po celou dobu zabírat:

V záběru musí být vidět těla obou atletů

Činku a kotouče (viditelné zvedání a uzamčené pozice nad hlavou)

Hrazdu (Toes to Bar) – záběr musí jasně ukazovat výchozí vis a dotyk nohou na hrazdu

Časomíru, která běží od začátku až do konce workoutu

2. Před začátkem videa:

Oba atleti se představí: jméno/název teamu, číslo workoutu

Ukázání:

Použité váhy (40 kg muži / 27,5 kg ženy)

Samotná osa a označení kotoučů

Hrazda s dostatečnou výškou

Funkční časomíry, která bude snímat celý průběh workoutu

3. Během workoutu:

Clean & Jerk:

Každé opakování začíná s činkou na zemi a končí nad hlavou



Atlet musí ukázat kontrolu v horní pozici (paže, boky a kolena plně propnuté)

Povolené techniky: power clean, squat clean + press, push press, push jerk nebo split jerk

Toes to Bar:

Každé opakování začíná z visu s propnutýma rukama

Obě nohy se musí dotknout hrazdy mezi dlaněmi současně

Musí být jasně vidět výchozí i koncová pozice

Technika může být striktní nebo kipping

Pracuje vždy pouze jeden atlet, druhý atlet čeká stranou

4. Po skončení workoutu:

Ukázání časomíry s konečným časem

Ukázání činky s použitými kotouči (případně opětovné potvrzení váhy)

Dobrovolně: nahlášení finálního času a skóre do kamery

Důležité poznámky:

Atleti musí být po celou dobu WOD v záběru kamery. (Alespoň z větší části)

Video musí být natočeno bez střihu, v jednom záběru a se slyšitelným zvukem

Pokud není vidět celý rozsah pohybů, váha nebo čas, výsledek může být označen jako neplatný

Jasná viditelnost uzamčených pozic a správného provedení je nezbytná pro uznání výkonu

05 STANDARDS ✓

Wall Walk (NOVÝ standard)

Wall walk začíná i končí v ležící pozici na zemi, kdy má atlet hrudník a stehna v kontaktu se zemí.

Start: Obě dlaně musí být celé před čarou vzdálenou 100 cm od stěny (tzn. blíže ke středu místnosti).

Atlet se zvedá na ruce a obě nohy musí být současně ve styku se stěnou – tento kontakt nesmí být přerušen, dokud nedojde k dalšímu bodu.

Atlet může překročit 100cm čaru rukou až ve chvíli, kdy jsou obě nohy na stěně a kontakt stále trvá.

Obě ruce se musí jasně dotknout čáry u stěny (25 cm od stěny).

Návrat: Atlet se stejným způsobem vrací zpět.

Až když jsou obě dlaně opět za vzdálenější (100cm) čarou, může spustit nohy dolů ze zdi.

Opakování končí v leže, s hrudníkem a stehny na zemi.

Neplatné opakování nastává, pokud:

Dlaně nezačnou celé před 100cm čarou

Nohy nejsou obě na zdi, nebo kontakt se stěnou je přerušen dříve než je dovoleno rukou překročit čaru

Není jasný dotek rukou čáry u stěny

Nohy jdou dolů ze stěny dříve, než jsou ruce za 100cm čarou



LEAGUE

STANDARDS

Toes To Bar

Atlet musí nejprve před začátkem Toes To Bars projít plnou extenzí paží ve visu na hrazdě a zároveň dostat paty za svislici – za úroveň hrazdy, v horní pozici se musí současně dotknout obě boty/chodidla hrazdy mezi rukami.

Back Squat from Rack

Pohyb začíná s činkou umístěnou ve stojanu ve výšce přiměřené výšce atleta. Atlet si činku zvedne na záda do back rack pozice (činka leží na horní části trapézů nebo zadních ramen), zvedne ji ze stojanu a ustoupí do volného prostoru.

Platná opakování:

Pohyb začíná ve vzpřímené pozici s činkou na zádech, boky a kolena jsou plně propnuté. Atlet provede dřep tak, aby spodní část kyčlí klesla pod vrchol kolen (kyčle pod úroveň kolen, pod 90°).

Z dolní pozice se atlet zvedá zpět do plně vzpřímené pozice se zamčenými boky a koleny.

Činka musí být během celého opakování stabilně na zádech.

Každé opakování začíná a končí plným propnutím boků a kolen.

Handstand Walk

Každá kategorie má samostatně stanovený počet m, který je předepsaný provést unbroken. Pro započítání platného opakování musí atlet ujít stanovený počet m UB. Atlet musí začít s nohama a také celými rukama včetně prstů před páskou segmentu, o který se bude pokoušet. Pokud atlet začne opakování s jakýmkoliv dotykem rukou čáry, jedná se o neplatné opakování. Platné opakování končí v případě, že se atlet dostane oběma rukama za stanovenou čáru daného úseku.

D-DB Shoulder to overhead

Atlet začne s jednoručkami v rack pozici na ramenou. Každé opakování začíná s činkami dorýkajícími se ramenou a končí nad hlavou v uzamčené pozici – paže, boky a kolena plně propnuté, činky v linii nad tělem.

Povolené techniky: strict press, push press, push jerk.

Po každém opakování musí být vidět stabilní horní pozice, než se činky vrátí zpět na ramena.

Clean and Jerk

Pohyb se skládá ze dvou částí: Clean a Jerk. Atlet musí provést celý komplex plynule a kontrolovaně.

Clean:

Pohyb začíná s činkou na zemi.

Atlet přemístí činku z podlahy do front rack pozice na ramenou.

Činka musí být zachycena v pozici front rack kde jsou lokty před osou a činka spočívá na ramenou.

Povolené varianty: muscle clean, power clean, squat clean nebo split clean.

Po dokončení cleanu musí být atlet plně vzpřímený, s propnutými boky a koleny, než přejde k jerku.

Jerk:

Z front rack pozice atlet vytlačí činku nad hlavu do stabilní horní pozice.

Povolené techniky: strict press, push press, push jerk nebo split jerk.

Pohyb je platný, pokud atlet dosáhne plně propnutých paží, loktů, boků a kolen, a činka je stabilně nad hlavou v kontrolované pozici.

U split jerku je nutné, aby atlet srovnal nohy pod sebe a postavil se do plně vzpřímené pozice s kontrolou, než činku spustí dolů.

