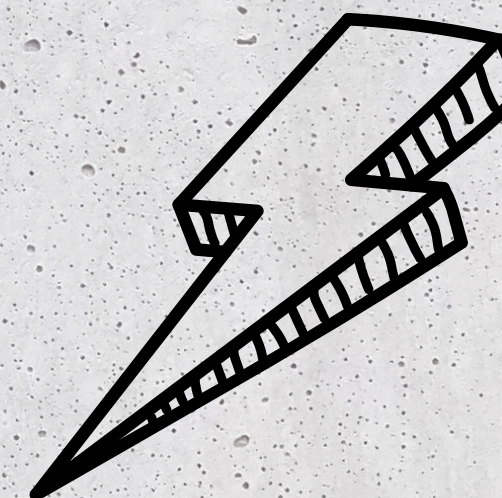
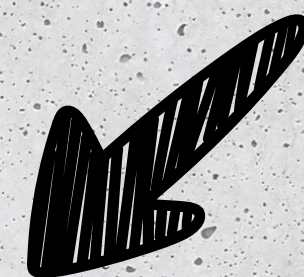




STANDARDY

WOD 06
ČERVEN 2025



01 RULEBOOK



RULEBOOK	1
VYHRAZENÁ PRÁVA	5
JEDNOTLIVCI	8
TEAM MIX ADVANCED	13
TEAM MIX SPORT	14
STANDARDS	19
SPONZOŘI	22

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.

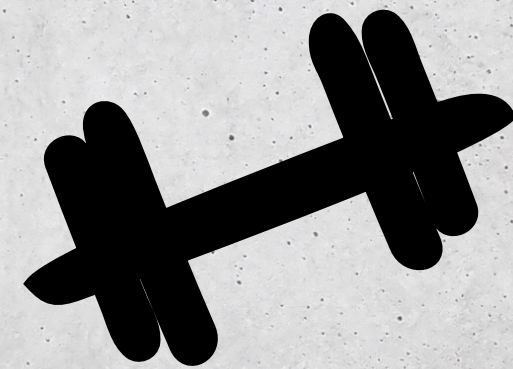
Jakákoliv část tohoto dokumentu nesmí být užita (zejm. kopírována, zveřejňována, šířena či jinak reprodukována) bez předchozího písemného udělení oprávnění k užití autorského díla ze strany Bcross Challenge, s. r. o. Užitím autorského díla bez předchozího písemného udělení oprávnění k takovému užití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

03

WORKOUTS

+

FLOWS



LEAGUE

STANDARDS

WOD 6

KATEGORIE

RED NOT INCI

20 MIN AMRAP

5-10-15-... CAL ROW
10 SHUTTLE RUN 8M (=10X 8M)
5-10-15-... PULL UP

EACH ADDITIONAL ROUND: +5 CALS AND +5 PULL-UPS
PART OF BIG SUMMER GAMES QUALIFICATION



FLOW:

Workout je pro všechny kategorie jednotlivců stejný. 20min AMRAP

: veslo, shuttle run, pull-ups. Calorie a pull-upy se s každým kolem zvyšují o +5, shuttle run zůstává vždy 10x8m.

Cílem je stihnout co nejvíc kol během 20 minut.

FLOW každého kola: **Veslo** (calories)

Startuješ na 5 cal.

V každém dalším kole přidáváš +5 cal navíc.

kolo = 5 cal, 2. = 10 cal, 3. = 15 cal, atd.

Shuttle run (10x8m) - Každé kolo běžíš fixních 10x8 metrů (celkem 80 m).

Počítá se každá otočka – dotyk stačí oběma nohama viditelně za čarou.

Začneš běžet hned po dokončení vesla.

Pull-ups Začínáš na 5 opakováních.

V každém kole přidáváš +5 opakování.

kolo = 5 pull-ups, 2. = 10, 3. = 15, atd.

STANDARDY CVIKŮ

Cal Row:

Veslovací trenažér CONCEPT2, resetovaný na 0 před každým pokusem.
Atlet musí zůstat sedět na vesle až do dosažení předepsaného počtu kalorií.
Není povoleno vstát dříve – pouze uvolnit madlo nebo nohy z popruhů.

Shuttle Run:

Vzdálenost 8 metrů, každý úsek (tam/zpět) = 1 běh.
Celkem 10 úseků (tedy 5 tam a zpět).
Každý běh Atleti musí začít před čarou a končit za čarou.
Atleti musí překročit oběma nohama (Dotek ruky za čarou není nutný)

Pull-Ups:

Libovolná varianta (strict, kipping, butterfly).
Brada musí být nad hrazdou.

VIDEO STANDARDS

1. Nastavení kamery:

- Stabilní kamera, ideálně ze strany s výhledem na veslo, hrazdu a běžecký úsek.
- Kamera musí jasně ukazovat počet kalorií, každý pull-up a shuttle run.
- Časomíra viditelná po celý workout.

2. Před začátkem workoutu:

- Atlet se představí (jméno, kategorie, číslo WOD).
- Natočí:
 - vynulovaný displej vesla
 - časomíru
 - prostor pro běh (s vyznačenou dráhou 8m)
 - hrazdu (jasně viditelnou)

3. Během workoutu:

- Začátek: atlet stojí v klidové pozici – není nutná konkrétní startovní pozice.
- Veslo: musí být vidět start od 0 a dosažení cílových kalorií.
- Shuttle Run: musí být jasně zaznamenáno každé otočení a dotek.
- Pull-Ups: záběr tak, aby bylo vidět bradu nad hrazdou.

4. Po skončení workoutu:

Záběr na časomíru s finálním časem.

Opětovné natočení vesla s konečným stavem kalorií.

Video nesmí být stříháno, upravováno ani přerušeno.

DEADLINE:

Video s výsledkem musí být odevzdáno do 25. června 2025, 23:59.

Pokud se chcete kvalifikovat na Big Summer Games - dealine pro odeslání vašeho score je:
do 10. června 2025, 23:59.

KATEGORIE

WOD 6

TEAM ADVANCED

FOR TIME

AT1: 20 THRUSTERS, 20 BURPEES OVER ROWER, 20 CAL ROW

AT2: 20 THRUSTERS, 20 BURPEES OVER ROWER, 20 CAL ROW

AT1: 10 THRUSTERS, 10 BURPEES OVER ROWER, 10 CAL ROW

AT2: 10 THRUSTERS, 10 BURPEES OVER ROWER, 10 CAL ROW

40/27,5kg



KATEGORIE

WOD 6

TEAM SPORT

FOR TIME

AT1: 15 THRUSTERS, 15 BURPEES OVER ROWER, 15 CAL ROW

AT2: 15 THRUSTERS, 15 BURPEES OVER ROWER, 15 CAL ROW

AT1: 10 THRUSTERS, 10 BURPEES OVER ROWER, 10 CAL ROW

AT2: 10 THRUSTERS, 10 BURPEES OVER ROWER, 10 CAL ROW

30/20 kg



FLOW:

Tento workout je na čas. V týmu pracují střídavě dva atleti – Athlete A a Athlete B – podle předepsaného pořadí. Každý atlet musí dokončit celý blok cviků (thrusters, burpees, rowing) předtím, než nastoupí druhý. Pracuje vždy pouze jeden atlet, druhý čeká.

Na začátku workoutu si atleti zvolí kdo bude ATLET A a kdo ATLET B, podle toho se budou střídat po celou dobu workoutu.

Struktura workoutu:

Thrusters

- Činka začíná na zemi, athlete ji zvedne do front rack pozice a provádí thruster (dřep + výtlač nad hlavu). Atlet může využít pro první opakování sq.clean thruster / přemístění do dřepu.
- Každé opakování začíná pod paralelou a končí s činkou stabilně nad hlavou.

Burpees Over Rower

- Burpee začíná ve stoje vedle vesla.
- Atlet se libovolným způsobem dostává z pozice ve stoje do lehu (hrudník a stehna v dotyku se zemí) a zpět do stoje. Poté athlete skočí (není vyžadováno snožmo) přes veslařský trenažér.
- Není nutný výskok s tlesknutím, ale tělo se musí dotknout podložky hrudí.
 - Přeskok může být proveden libovolně (bokem i čelem).

Cal Row

- Athlete odvesluje předepsaný počet kalorií.
- Počítá se hodnota zobrazená na monitoru vesla po zastavení veslování.

Athlet vždy musí dokončit předepsaný počet kalorií až poté může opustit veslovací trenažer.

CÍL:

Dokončit workout co nejrychleji. Klíčová je plynulost pohybů, dobré rozvržení tempa a zvládnutí přechodů mezi cviky bez zdržení.

Čas týmu je finálním výsledkem.

VIDEO STANDRAD

1. Nastavení kamery:

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

(Kamera se může hýbat (aby byl zřetelně vidět displej na vesle))

Thruster: 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 oznámit své jméno, kategorii a číslo workoutu.

Natočit a ukázat:

Veslo značky CONCEPT 2

Činku a kotouče s viditelnými hodnotami.

Časomíru, která bude použita k měření workoutu.

3. Během workoutu:

Atleti musí být stále v záběru kamery.

Displej vesla musí být resetovaný před každým začátkem veslování, nastavení vesla může být upraveno v průběhu wod. Pokud nebude displej resetovaný, tým obdrží penalizaci.

VIDEO STANDRAD

- Pohyby s činkou musí být jasně viditelné z vhodného úhlu (celé tělo, činka, uzamčená pozice).
- Kamera musí být stabilní na daný cvik – není povoleno přibližování, oddalování ani natáčení kamerou během workoutu.
- (Kamera se může pohnout pouze (aby byl zřetelně vidět displej na vesle))

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. (Pokud tak nebylo učiněno na začátku Workoutu)
- Atleti musí na kameru přečíst a ukázat dosažené skóre.
- Dodržení těchto pravidel zajistí správné ověření výkonu a férové hodnocení výsledků workoutu.

5. váhy atletů

- sport team 30/20 kg
- advanced team 40/27,5 kg .

05 STANDARDS ✓

PULL-UPS

Každé opakování musí končit bradou jasně nad úrovní hrazdy. Je povoleno jakékoliv provedení – strict, kipping nebo butterfly. Opakování nebude uznáno, pokud brada nedosáhne požadované výšky. Hrazda musí být dostatečně vysoká, aby se atlet během pohybu nedotýkal země.

SHUTTLE RUN

U shuttle runu musí atlet překročit vyznačenou čáru oběma nohama – dotek rukou není vyžadován. Každý běh začíná i končí za čárou, otočka musí být zřetelná a provedená v plném pohybu bez zkracování vzdálenosti.

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). Přerušování 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.

BURPEES

Atlet se libovolným způsobem dostává z pozice ve stoje do lehu (hrudník a stehna v dotyku se zemí) a zpět do stoje. Poté co provede dotek země se vrací zpět do stoje. (Není požadován výskok do stoje přes obě nohy)

