



BIG **SUMMER** *GAMES*

KVALIFIKACE BSG 2025

CZ

RULEBOOK



RULEBOOK	1
VYHRAZENÁ PRÁVA	7
JEDNOTLIVCI WORKOUT 1	9
JEDNOTLIVCI WORKOUT 2	14
STANDARDY	20

BRIEFING

Atleti jsou povinni dodržovat požadavky způsobu natočení a provedení kvalifikačního workoutu. Jakékoliv nedodržení standardů ohledně natočení workoutu může znamenat neuznáním celého videa.

Je odpovědností každého atleta, aby bylo video na odkaze funkční se všemi náležitostmi. Odkaz na video musí být nahrán nejpozději do: **10.6. 23:59**

STANDARDY VIDEO

- Před začátkem workoutu atleti uvedou svá jména
- Ve videu musí být zřetelně ukázána hmotnost osy a kotoučů, jinak video není platné. Taktéž viditelný rozměr shuttle run a dotyk obou nohou za čarou.
- Požadujeme jasně viditelnou hrazdu, na které bude vidět, zda je, či není opatřena teplovací páskou
- Video nesmí být přerušeno, nebo jinak upraveno
- Po celou dobu workoutu musí být vidět časomíra, doporučujeme využít aplikaci WODProof.
- Nesmí být použit odpočet času.
- Je zakázáno použít rybí oko.
- Po celou dobu kvalifikačního videa musí být atlet vidět na videu.
- Judge není povinný.

- Asistence při nakládání osy není povolena
- Video musí být pořízeno tak, aby bylo zřetelně vidět splnění všech standardů u všech cviků, např. při dřepu. Pokud nebude tento standard dodržen, nemusí být výsledek workoutu uznán. Pozice kamery může být měněna pro nejlepší zachycení celého pohybu.
- Ve workoutu 1. je vyžadován záběr vesla ze zadu ze šikma, a to ze vzdálenosti, aby byl displej čitelný. Pozice kamery může být měněna pro nejlepší zachycení celého pohybu.

POVOLENÉ VYBAVENÍ ATLETŮ NA WORKOUTY:

- Vzpěračský pás, mozolníky, bandáže, magnézium.
- Není možné kombinovat tejp na hrazdě + mozolníky, může být použito jen jedno nebo druhé.
- Mezi zakázané vybavení patří: trhačky, nestandardní obuv.

VYHRAZENÍ PRÁVA



© 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.

JEDNOTLIVCI WORKOUT 1.



(ELITE, ADVANCED, SPORT, MASTERS, - TEEN)



WORKOUT 1. ELITE,ADVANCED,SPORT,MASTERS.

1

AMRAP 20 MIN

5–10–15–... Calories Row

10x Shuttle Run

5–10–15–... Pull-Ups



SCORE

- POČET OPAKOVÁNÍ
- DEADLINE 10.6. 23:59

*10x Shuttle Run (8 m tam a zpět = 10 úseků)

* V každém dalším kole přidáváte +5 cal na vesle a +5 pull-upů.

Počet shuttle runů zůstává stále stejný:
(10 úseků = 80 m).

FLOW

Workout je 20min AMRAP:
veslo, shuttle run, pull-upy.

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

WORKOUT 1. TEEN DO 17 LET

1

AMRAP 14 MIN

3-6-9- ... Calories Row

10x Shuttle Run

3-6-9... Toes to bar



SCORE

- POČET OPAKOVÁNÍ
- DEADLINE 10.6. 23:59

*10x Shuttle Run (8 m tam a zpět = 10 úseků)

* V každém dalším kole přidáváte +3 cal na vesle a +3 ttb.

Počet shuttle runů zůstává stále stejný:
(10 úseků = 80 m).

FLOW:

Workout je 14min AMRAP: veslo, shuttle run, ttb.

Calorie a ttb se s každým kolem zvyšují o +3, shuttle run zůstává vždy 10x8m.

Cílem je stihnout co nejvíc kol během 14 minut.

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 jít nad hrazdu.

TTB

Toes to Bar začíná z visu na hrazdě s nataženýma rukama a celým tělem v prodloužení. Každé opakování musí začít s nohama za vertikální linií hrazdy. Pro platné opakování se obě špičky musí současně dotknout hrazdy mezi rukama.

VIDEO STANDARD

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, číslo kvalifikačního workoutu, název games).

Natočí: vynulovaný displej vesla, časomíru, prostor pro běh (s vyznačenou dráhou), 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.

JEDNOTLIVCI WORKOUT 2.

(ELITE, ADVANCED, SPORT, MASTERS, - TEEN)



WORKOUT 2. ELITE, ADVANCED, SPORT, MASTERS

2 FIND MAX WEIGHT FOR COMPLEX IN 10 MIN

1 Clean
1 Front Squat
1 Shoulder to overhead
1 Front Squat
1 Hang Clean



SCORE

- max. zvednutá váha

FLOW:

Atlet má 10 minut na nalezení maximální váhy pro následující komplex:

Celý komplex musí být proveden v jednom souvislém pokusu, bez puštění činky.

Atlet si může zvolit vlastní rozvržení pokusů v rámci časového limitu, ale počítá se pouze nejvyšší úspěšně dokončený pokus.

V případě nedokončení kterékoliv fáze je pokus neplatný (NO REP).

WORKOUT 2. TEEN - DO 17 LET

2 FIND MAX WEIGHT FOR COMPLEX IN 10 MIN

- 1 Clean
- 1 Front Squat
- 1 Shoulder to overhead



SCORE

- max. zvednutá váha

FLOW:

Atlet má 10 minut na nalezení maximální váhy pro daný komplex.

Celý komplex musí být proveden v jednom souvislém pokusu, bez puštění činky.

Atlet si může zvolit vlastní rozvržení pokusů v rámci časového limitu, ale počítá se pouze nejvyšší úspěšně dokončený pokus.

V případě nedokončení kterékoliv fáze je pokus neplatný (NO REP).

STANDARDY CVIKŮ

Clean:

Zdvih ze země do front rack pozice.

Libovolná technika (power, muscle, squat clean).

Pohyb končí ve stabilní pozici s činkou na ramenou.

Front Squat:

Dřep z dopnuté front rack pozice bez přerušení.

Hloubka: kyčle pod úrovní kolen.

Ukončení ve stoje s plně nataženými koleny a boky.

Shoulder to Overhead:

Činka jde z ramen nad hlavu.

Libovolná technika (strict, push press, push jerk, split jerk).

Lockout: paže, boky a kolena propnuté, stabilní kontrola v horní pozici.

STANDARDY CVIKŮ

Front Squat:

Dřep z dopnuté front rack pozice bez přerušení.

Hloubka: kyčle pod úrovní kolen.

Ukončení ve stoje s plně nataženými koleny a boky.

Hang Clean:

Po druhém squatu činka zůstává v rukou – následuje přechod do hang pozice (nad koleny).

Z této pozice clean zpět do front racku (power, muscle, squat cleanu).

Pohyb končí stabilní pozicí s činkou na ramenou.

NO REP situace:

Pustíš činku mezi fázemi.

Přerušíš komplex (pauza s činkou na zemi).

Nedodržíš hloubku dřepu.

Chybí dopnutí / lockout nad hlavou.

Nezřetelná kontrola činky nebo nestabilní finální.

VIDEO STANDARD

1. Kamera:

Stabilní záběr ze strany nebo úhlově, aby bylo vidět všechny fáze.
Atlet, činka a časomíra musí být plně v záběru po celou dobu.

2. Před workoutem:

Atlet se představí:(jméno, číslo kvalifikačního workout, název games)
Ukáže naloženou činku a kotouče s jasnými váhami.
Záběr na časomíru, která bude běžet po celý workout.

3. Během workoutu:

Každý pokus musí být zaznamenán bez střihu.
Všechny fáze komplexu musí být jasně viditelné a plynulé.
Atlet musí po každém pokusu zůstat v záběru a činka musí být zvednuta i položena v záběru.

4. Po skončení workoutu:

Ukázat naloženou činku. (Všechny naložené kotouče)
Ukázat časomíru s finálním časem (do 10 minut).

STANDARDS ✓

PUL-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.

TTB

Toes to Bar začíná z visu na hrazdě s nataženýma rukama a celým tělem v prodloužení. Každé opakování musí začít s nohama za vertikální linií hrazdy. Pro platné opakování se obě špičky musí současně dotknout hrazdy mezi rukama.

SHUTTLE RUN

U shuttle runu musí atlet překročit vyznačenou čáru oběma nohama – dotek rukou není vyžadován. Každý běh začíná i končí za čarou, 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).

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

COMPLEX

1 CLEAN

1 FRONT SQUAT

1 SHOULDER TO OVERHEAD

1 FRONT SQUAT

1 HANG CLEAN

Tento komplex se skládá ze pěti 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.

Front squat: Před zahájením opakování musí projít plnou extenzí kolen a kyčlí, osa na ramenou, lokty viditelně před osou. Následně provádí dřep, kdy kyčel se musí viditelně dostat pod úroveň kolen, následně jde nahoru opět do plné extenze těla, propnutá kolena, kyčle, osa těla v jedné rovině kolmo k zemi.

Shoulder to Overhead: Z front rack pozice musí atlet dostat činku nad hlavu do plně uzamčené pozice s propnutými pažemi, boky, kolena a chodidla 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.

Front squat: Stejně jako u první Front squatu.

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).

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.

PARTNEŘI

