



BCROSS***RUN***

14.6. 2025 NC KRÁLOVO POLE
RULEBOOK & STANDARDS

RULEBOOK	1
VYHRAZENÁ PRÁVA	4
HARMONOGRAM	6
WORKOUTS	7
AREÁL	9
STANDARDS	10
DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE	19
PARTNEŘI	21

01 RULEBOOK

BRIEFING

Atleti a týmy budou informováni o workoutu prostřednictvím tohoto dokumentu a video briefingů přes oficiální účty na sociálních sítích. Je odpovědností každého atleta a týmu si pročíst nebo podívat na briefing a seznámit se standardy prostřednictvím těchto dokumentů.

Organizátor si vyhrazuje právo na jakoukoliv změnu v disciplínách, organizačním plánu a harmonogramu závodního dne.

Online briefing je vždy jeden den před závodem.

PRÁVA A POVINNOSTI JUDGE

- Judge počítá každý rep nahlas, jasně a zřetelně. Po splnění daného počtu opakování na daném cviku Judge dává zřetelný slovní pokyn, že atlet může vyrazit na trať.
- Judge je oprávněn během workout upravit pozici vybavení atleta pokud hrozí bezprostřední narušení bezpečnosti atleta, ostatních soutěžících nebo jemu samotnému.

PRÁVA A POVINNOSTI ATLETA (TÝMU)

- Dostavit se včas do seřadiště, kde doporučujeme být 15 minut před zahájením workoutu. Pokud závodník přijde po startu workoutu dle harmonogramu, jeho skóre bude 0.
- Dodržovat standardy, řídit se pokyny judge, head judge i pořadatelů.
- Pokud atlet s výsledkem nesouhlasí, závodník může podat námitku hlavnímu rozhodčímu, a to neprodleně do skončení daného workoutu.

TÝMOVÉ SLOŽENÍ

- Tým může začít pracovat na workoutu, jakmile tam budou oba členové týmu, ne dříve.
- Vyběhnutí atletů z workoutu lze až po splnění všech opakování daného workoutu, ne dříve.
- Členové týmu se u cviků střídají libovolně.

02 VYHRAZENÁ 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.

03 HARMONOGRAM →

KATEGORIE	ČAS
CROSSFIT DESTINY	8:30-8:50
TEAM MUŽI FUN	9:00-9:10
MUŽI FUN	9:20-10:10
TEAM ŽENY FUN	10:20-10:40
ŽENY FUN	10:50—11:30
KIDS	13:00
JUNIOR	13:15

KATEGORIE	ČAS
TEAM MIX FUN	13:50-14:20
TEAM MIX SPORT	14:30-14:50
TEAM ŽENY SPORT	15:00-15:10
ŽENY SPORT	15:10-15:20
TEAM MUŽI SPORT	15:40-16:00
MUŽI SPORT	16:00—17:00
ŠTAFETA FUN	17:00

04 WORKOUTS

FLOW

Závod BCROSS RUN Brno 2025 tě provede 7 workoutovými zónami, mezi kterými vždy poběžíš 1200 metrů. Jeden ovál měří 600 m, takže tě čekají vždy dvě kola.

Pokud si nebudeš jistý, kudy kam, sleduj LEDku – ta ti ukáže, kde se právě nacházíš.

Začneš burpees v prvním patře a hned poté seběhneš dolů do garáží, kde na tebe čeká zbytek disciplín: veslo, farmer carry, goblet squat ladder, sled-pull, sandbag lunges a na závěr SkiErg – vše je proložené během.

Celkem tě čeká 7 workoutů, 6 běžeckých úseků a pořádná dávka výdrže i síly. Mrkni na schéma areálu pro lepší orientaci.

Těšíme se na startu – bude to jízda!

WORKOUT

1 30x BURPEES

 1200 m RUN

2 1000 M ROW

 1200 m RUN

3 200 M KTB FARMER CARRY
32/24-24/16 KG

 1200 m RUN

4 77x GOBLET SQUAT
22,5/15-15/10

 1200 m RUN

5 50 m SLED-PULL
160/110-130/90 kg

 1200 m RUN

6 150M SB LUNGES
30/20-20/10 KG

 1200 m RUN

7 100/80 CAL SKI



14. 6. 2025

BRNO
NC KRÁLOVO POLE



SMILE
RUN WORKOUT
REPEAT



JEDNOTLIVCI/TEAM						
KATEGORIE	FUN MUŽI	FUN ŽENY	SPORT MUŽI	SPORT ŽENY	MIX FUN	MIX SPORT
1. BUY IN BURPEES (TEAM SYNCHRO)	30×	30×	30×	30×	30×	30×
🏃 RUN (1200 m)						
2. ROW	1000 m (dumper 7)	1000 m (dumper 5)	1000 m (dumper 7)	1000 m (dumper 5)	1000 m (dumper 6)	1000 m (dumper 6)
🏃 RUN (1200 m)						
3. KTB FARMER CARRY	200 m (24 kg)	200 m (16 kg)	200 m (32 kg)	200 m (24 kg)	200 m (M: 24 kg) (Ž: 16 kg)	200 m (M: 32 kg) (Ž: 24 kg)
🏃 RUN (1200 m)						
4. GOBLET SQUAT	77× (15 kg)	77× (10 kg)	77× (22,5 kg)	77× (15 kg)	77× (M: 15 kg) (Ž: 10 kg)	77× (M: 22,5 kg) (Ž: 15 kg)
🏃 RUN (1200 m)						
5. SLED PULL	60 m (130 kg)	60 m (90 kg)	60 m (160 kg)	60 m (110 kg)	60 m (120 kg)	60 m (150 kg)
🏃 RUN (1200 m)						
6. LUNGES	150 m (20 kg)	150 m (10 kg)	150 m (30 kg)	150 m (20 kg)	150 m (M: 20 kg) (Ž: 10 kg)	150 m (M: 30 kg) (Ž: 20 kg)
🏃 RUN (1200 m)						
7. SKI	100 Cal (dumper 7)	80 Cal (dumper 5)	100 Cal (dumper 7)	80 Cal (dumper 5)	100 Cal (dumper 6)	100 Cal (dumper 6)

CATEGORIES

JUNIOR



1 20/25 BURPEES (JUDGE)

 RUN 600 m

2 300/400 m ROW

 RUN 600 m

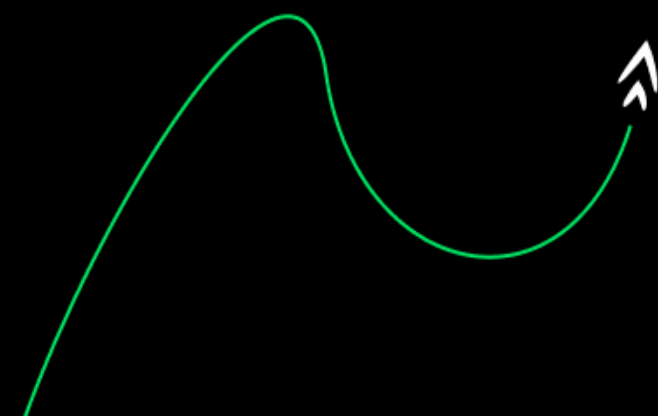
3 100 m KTB FARMER CARRY 16/12 kg

 RUN 600 m

4 30x GOBLET SQUAT 15/10 (JUDGE)

 RUN 600 m

5 30/25 cal SKI



CATEGORIES

KIDS



 RUN 150 m
(2 kola)

1 SLALOM PO ČTYŘECH

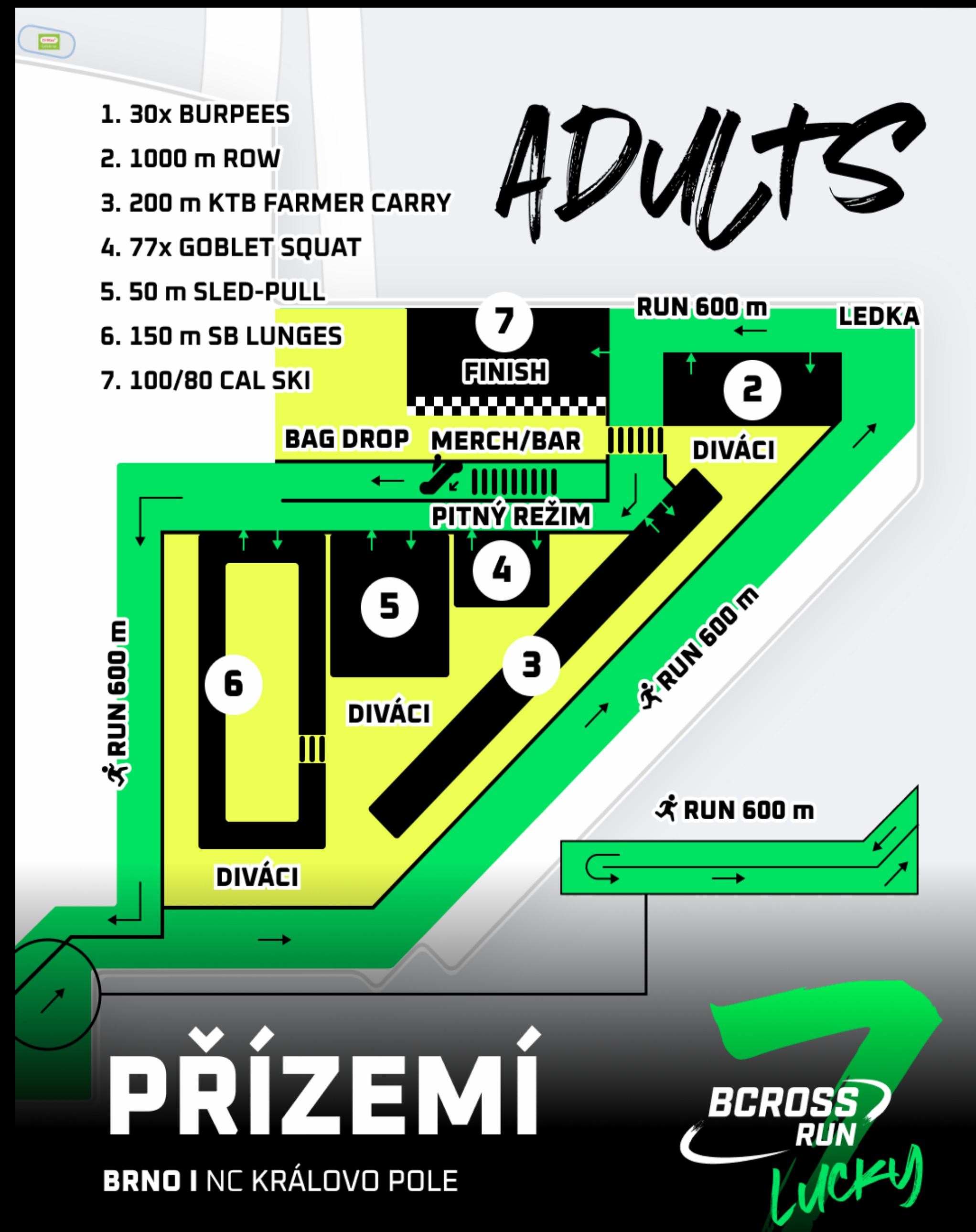
2 PŘESKOKY PŘES BEDNU

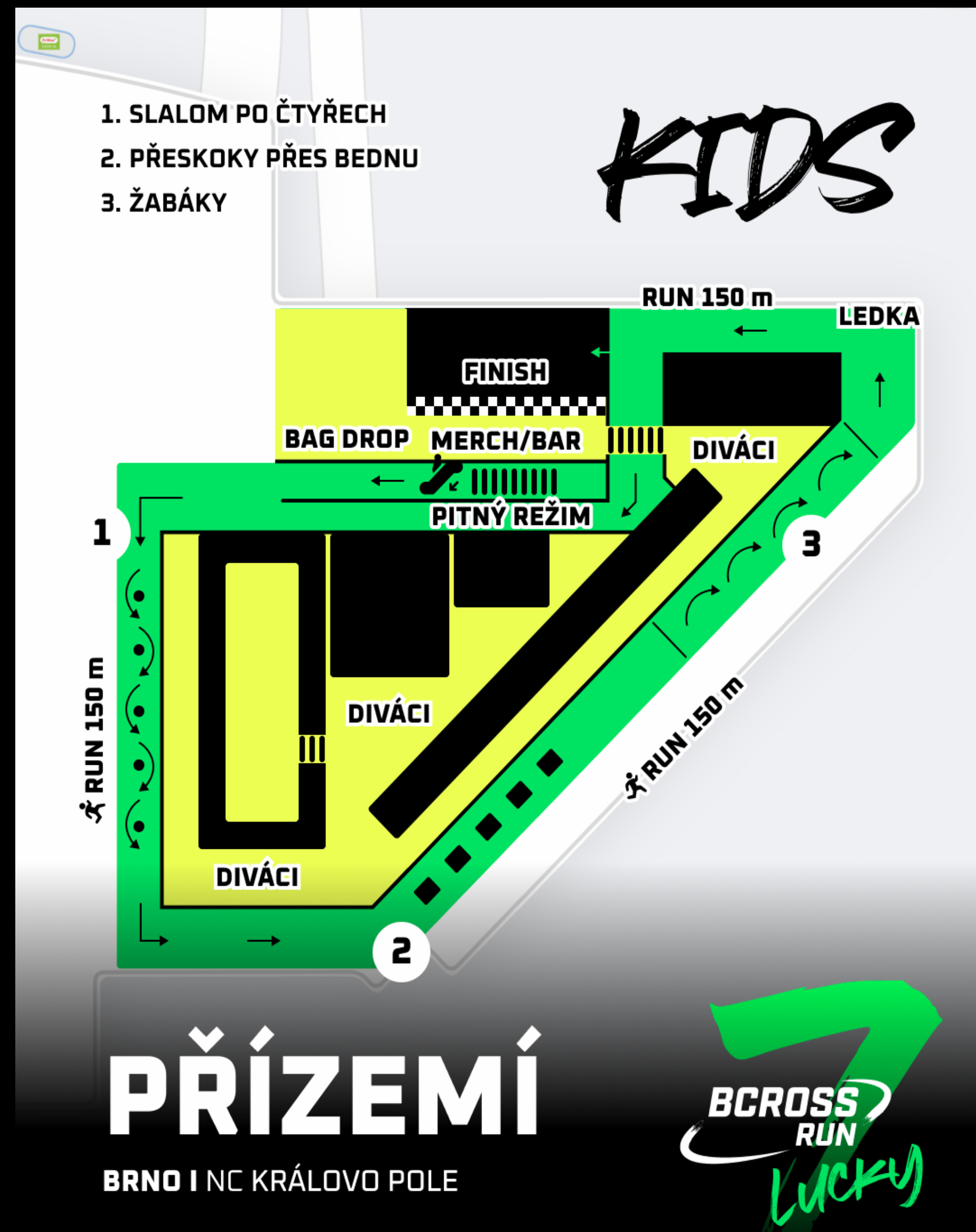
3 ŽABÁKY

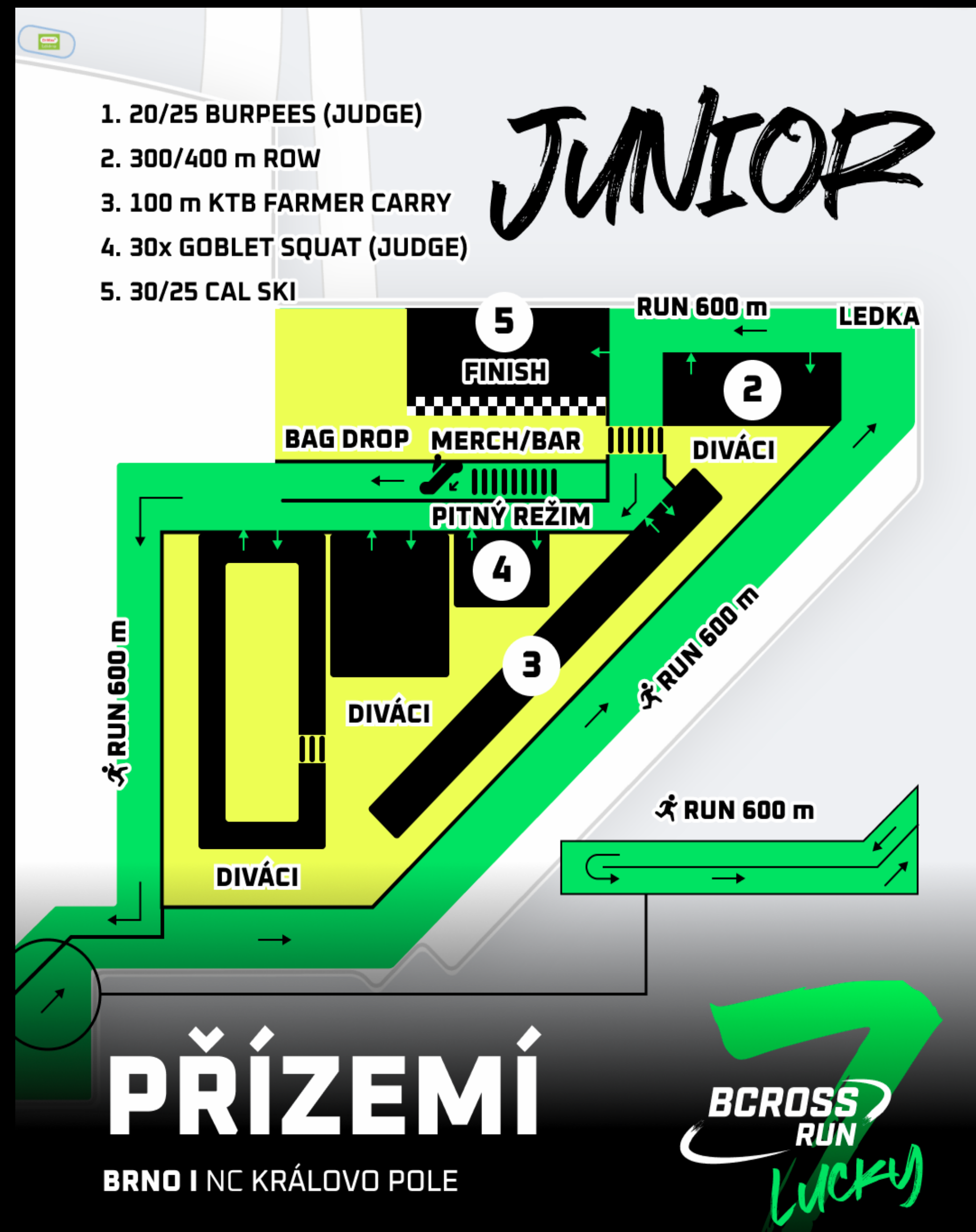


04 AREÁL →

NC KRÁLOVO POLE







05 STANDARDS ✓

RUN 1200M

Běh mezi stanovišti . Pro splnění standardu je nutné vždy splnit 2 kola běhu k dokončení celkem 1200 m. Pokud atlet nesplní mezi workouty 1 kolo běhu bude mu započítána časová penalizace 10 minut .

Běh je mezi workouty celkem 6*



1. BURPEES - 30 REPS

Atlet se libovolným způsobem dostává z pozice ve stoje do lehu (hrudník a stehna v dotyku se zemí) a zpět na nohy, kde pro platné opakování atlet musí přeskočit čáru před sebou. Poté pokračuje na další opakování. Není požadován výskok do stoje přes obě nohy.

U Teamu je nutné dodržovat synchro prvky. Současný dotek hrudníku země v dolní pozici. Přeskok čáry.



2. ROW - 1000M

Atlet je povinen dodržovat pokyny Judges ohledně obsluhy trenažéru. Pokud mu nebude výslovně povoleno obsluhování/ nastavení displeje, je zakázáno se displeje stroje jakkoliv dotýkat . Upravení nášlapů je povoleno. Během workoutu je povoleno měnit nastavení nášlapů dle potřeby. Atlet může opustit veslo až ve chvíli, kdy se na displeji objeví daný počet metrů . Atlet je povinen si zkontrolovat, že display běží a veslo je aktivní. V případě zjištění jakéhokoliv problému, musí atlet tento problém neprodleně ohlásit svému judgovi a postupovat dále dle jeho instrukcí.

dumper:

muži - 7

mix - 6

ženy - 5



3. 2X KTB FARMER CARRY - 200M

Cvik začíná uchycením kettlebellů, atlet drží v pozici farmer carry (podél těla) . Start i konec dráhy je za čarou . Atleti jdou celkem 200 m. Střídání Atletů u týmů je libovolné. Atlet po splnění workoutu vrací kettlebell zpět do vyhrazené zóny. Kettlebell není odhozové nářadí a proto za jakékoliv odhození je penalizace. Jde nám především o vaši bezpečnost. Směr je pouze v před.



4. DB GOBLET SQUAT 77x

Atlet musí držet jednoruční činku vždy oběma rukama před sebou, maximálně ve výšce klíčních kostí. Jednoruční činku je zakázáno opírat o rameno. Atleti před zahájením opakování musí nejprve projít plnou extenzí těla (extenze kolen, kyčlí a tělem v jedné přímce) a držet jednoručku dle standardu. Následně začíná první opakování, kdy v dolní pozici musí projít plnou hloubkou dřepu (kyčel se musí dostat pod úroveň kolen). Opakování končí opět v plné extenzi těla (extenze kolen, kyčlí a tělem v jedné přímce).

5. SLED-PULL - 60M

Atlet začíná před startovní čarou, poté tahá saně pomocí lana na druhou stranu. Na druhé straně se saně musí dotknout vyznačené čáry na zemi/koberci. Poté atlet pokračuje na druhou stranu. Saně nemusí otáčet, lana budou na obou koncích. Po přeběhnutí za čárů může pokračovat dál. Atlet se po celou dobu drží ve své dráze, tak aby neohrozil nebo nepřekážel ostatním atletům. Zóna je pro každého atleta označena.

Atlet nesmí při tahání vyšlapovat z vyhrazené zóny, která bude vyznačena.

50m = 6 rovinek



6. DB LUNGES 150M

Atlet může držet dumbbells na ramenou (za hlavou), před tělem na hrudníku nebo na jednom rameni, ne jinak. Start je vždy za předem vyznačenou čarou. U výpadu musí být dotyk kolene země. Pro platné opakování ve vzpřímené poloze je nutné mít dopnutá kolena a kyčle. Je povinné střídat nohy do každého výpadu (alternating). Atlet po splnění workoutu vrátí DB zpět do vyhrazené zóny. Směr je pouze v před.

váhy 30,20,10 kg



7. SKI ERG 100/80 CAL

Atlet je povinen dodržovat pokyny Judges ohledně obsluhy trenažéru . Pokud mu nebude výslovně povoleno obsluhování/ nastavení displeje, je zakázáno se displeje stroje jakkoliv dotýkat. Atlet může opustit stanoviště až ve chvíli, kdy se na displeji objeví daný počet kalorií .Atlet je povinen si zkontrolovat, že display běží a trenažer je aktivní . V případě zjištění jakéhokoliv problému, musí atlet tento problém neprodleně ohlásit svému judgovi a postupovat dále dle jeho instrukcí.

dumper:

muži - 7

mix - 6

ženy - 5



06 DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE

ADRESA ZÁVODU A PARKOVÁNÍ

- NC Královo Pole
Cimburkova 4, 612 00 Brno-Královo Pole
- parkování 3h zdarma

REGISTRACE

- 8:00 - 16:00
- Doporučujeme min. hodinu před startem.

VSTUP

- na akci je vstup ZDARMA
- dog friendly v přízemí závodu

ŠATNY/BAGRDROP

- V areálu se nachází mobilní šatna, nedoporučujeme si tam nechávat věci. Najdete je vyznačené na mapě areálu.
- Věci si uschovejte v bagdropu
- sprchy nejsou součástí

BAG DROP

- Úschování batohů/věcí je možné hned, 50 kaček za kus.

FOTOGALERIE

- Na registračním porále **wodcomp.app** budou v sekci závodun do 7 dnů nahrány fotografie za akce, které budou pro účastníky zpoplatněny 300,-

ČIP SYSTÉM

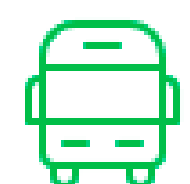
- Každý závodník obdrží při registraci měřicí čip na kterém je číslo.
- Doporučujeme ho zkontrolovat se souborem čipů.
- Atlet je povinen ho připnout nad kotník, ne jinam. V týmu má čip pouze jeden z atletů týmu.
- Po závodě musí atlet odevzdat čip.
- Organizátor může chtít náhradu škody vzniklou za neodevzdaný startovní čip.

Kudy k nám



Autem

Z centra směrem na Svitavy



Autobus

Linky [67](#) a [304](#) mají zastávku přímo před vchodem do centra.



Na kole



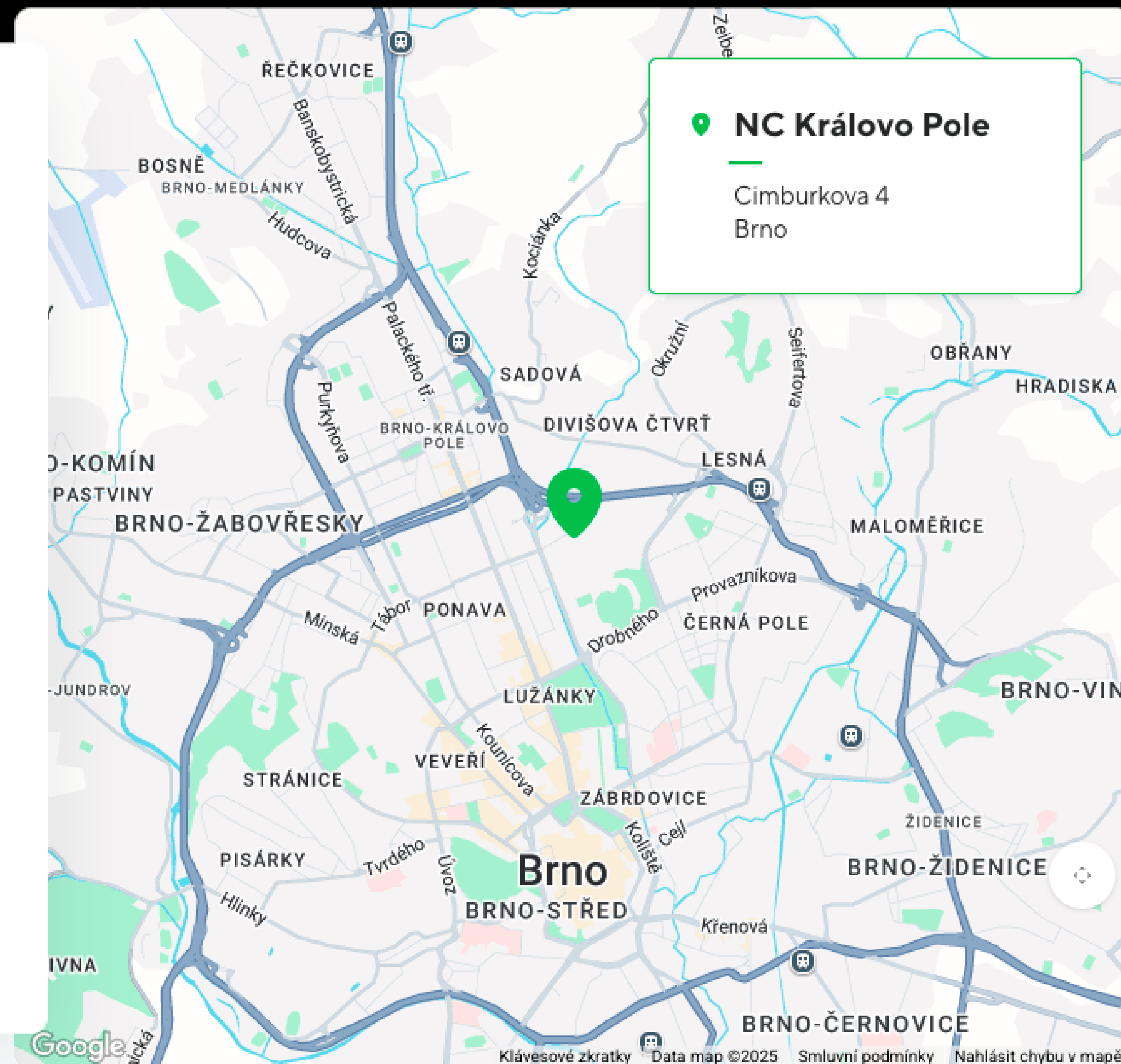
Pěšky

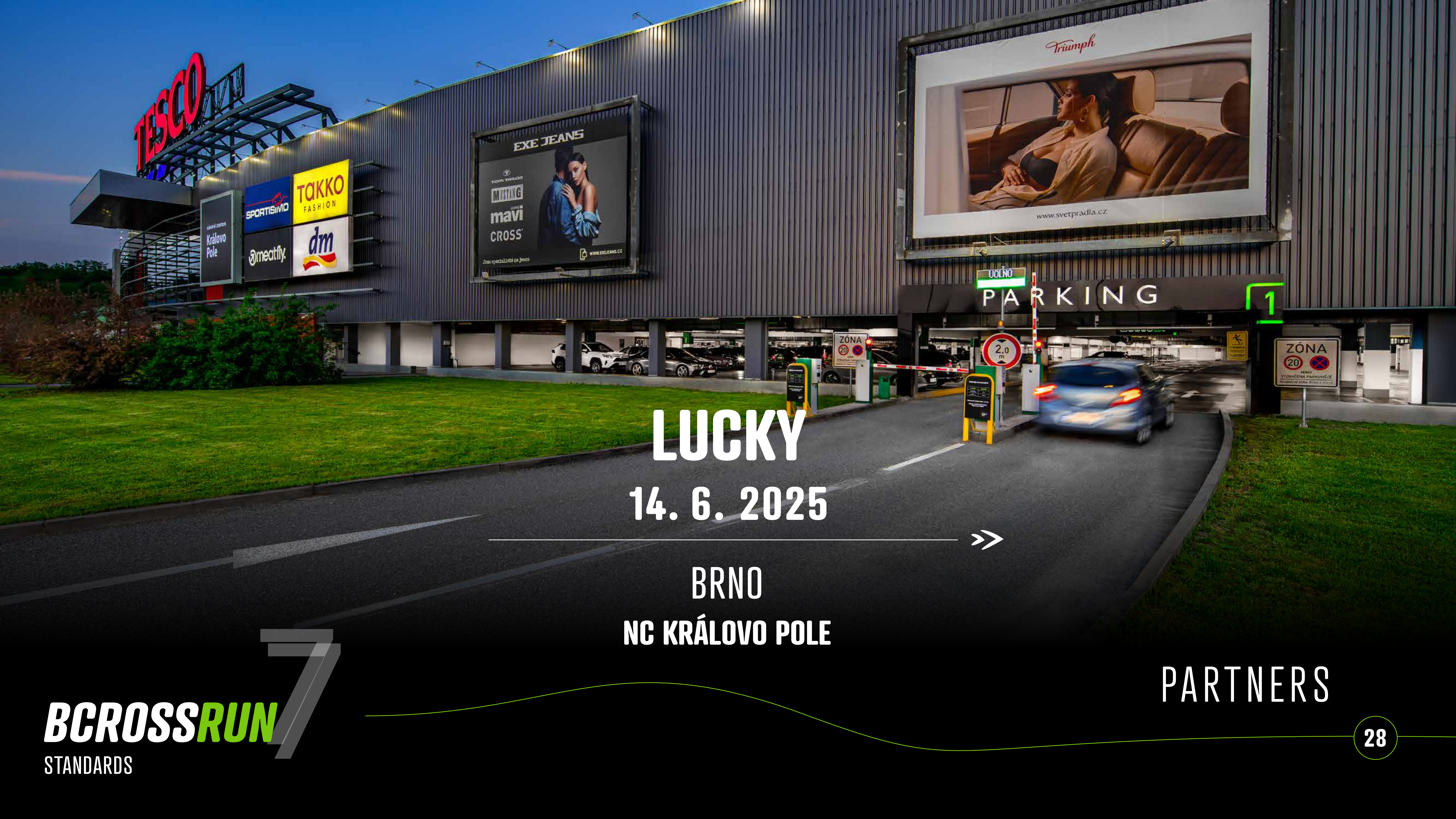
Z centra Brna

Procházkou přes Lužánecký park (směrem na Bobycentrum)

Z Lesné nebo Černých polích

Kolem Arboreta přes tzv. Planýrku





LUCKY
14. 6. 2025



BRNO
NC KRÁLOVO POLE

BCROSSRUN
STANDARDS

PARTNERS