



BIG **SUMMER** *GAMES*

KVALIFIKACE BSG 2025

TEAM - CZ

RULEBOOK



RULEBOOK	1
VYHRAZENÁ PRÁVA	7
TEAM WORKOUT 1	9
TEAM WORKOUT 2	13
STANDARDY	17

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: **24.6. 23:59**

STANDARDY VIDEO

- Před začátkem workoutu atleti uvedou svá jména a název týmu
- 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 tejpovací 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 je 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.

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.

TEAM WORKOUT 1.



(ADVANCED/SPORT)



WORKOUT 1. TEAM ADVANCED / SPORT

1 3 RND FOR TIME

100 Double under A1
25 S2 Bar facing Burpee
75 Double under A2
25 S2 Bar facing Burpee
50 Double under A3
25 S2 Bar facing Burpee

SCORE • čas

Na začátku workoutu si tým zvolí,
kdo bude Atlet A, B a C.

Toto pořadí zůstává po celý workout stejné.

Struktura 1 kola:

Atlet A: 100 Double Unders

- 25 Synchro Burpees přes osu (ve dvojici)

Atlet B: 75 Double Unders

- 25 Synchro Burpees přes osu (ve dvojici)

Atlet C: 50 Double Unders

- 25 Synchro Burpees přes osu (ve dvojici)

Po dokončení třetí části (Atlet C) se začíná nové kolo
znovu Atletem A. Celkem: 3 kola = každý atlet se ke
svému úseku vrátí třikrát.

Cílem je stihnout workout v co nejlepším čase.

STANDARDY CVIKŮ

SYNCHRO BURPEES

- S2 = kteříkoliv dva atleti, není třeba dodržovat žádné pořadí
- Během workoutu se můžete libovolně střídat
- osa naložená kotouči standardního průměru 45cm
- dvojice musí provádět burpee vždy na stejné straně osy
dotek hrudníku se zemí ve stejný okamžik, přeskok nemusí být synchro přeskok jakkoliv, obě nohy musí být ve vzduchu v jeden okamžik, nesmí překračovat)

Double Unders:

- Lano musí projít 2x pod tělem během jednoho skoku.
- Každý atlet skáče vždy svůj předepsaný počet opakování (A = 100 / B = 75 / C = 50)

SCORING:

Výsledkem workoutu je čas, za který tým dokončí 3 kola.

VIDEO STANDARD

1. Nastavení kamery:

Stabilní kamera, ideálně ze strany s výhledem na burpes
Časomíra viditelná po celý workout.

2. Před začátkem workoutu:

team se představí (jméno, číslo kvalifikačního workoutu, název games).
Natočí: osu s kotouči, časomíru, prostor pro švihadlo

3. Během workoutu:

Začátek: atlet stojí v klidové pozici – není nutná konkrétní startovní pozice.
burpee: musí být vidět dotek hrudníku se zemí
DUs - skákat čelem ke kameře

4. Po skončení workoutu:

Záběr na časomíru s finálním časem.
Video nesmí být stříháno, upravováno ani přerušeno.

TEAM WORKOUT 2.



(ADVANCED/SPORT)



WORKOUT 2. - TEAM ADVANCED / SPORT

2

A) 3 MIN AMRAP

MAX PULL UPS

B) 5 MIN WINDOW

1RM FRONT SQUAT FROM RACKS



SCORE

- 2.A - počet opakování
- 2.B - zvednutá váha

FLOW

A. Max Pull-ups – 3 min AMRAP

Časový limit: 3 minuty

Cíl: Udělejte co nejvíce přitahů v týmu

- vždy jede pouze jeden atlet
- atleti se mohou střídat jakkoliv
- jsou povolené 2 různé hrazdy
- musí být zřetelně vidět provedení pohybu, kamera se může přesunout

Standardy pullups:

Start ve visu s propnutýma rukama

Každé opakování končí bradou nad hrazdou

Povolené provedení: kipping, butterfly i striktní

Rozhodčí počítá pouze platná opakování

Poté bez pauzy přecházíte na část B.

B. 5min WINDOW – 1RM Front Squat

Časové okno: 5 minut

Cíl: Najít svůj nejsilnější platný pokus pro každého atleta v týmu (1RM)

Pravidla:

- jedna pánská a jedna dámská osa
- neomezené pokusy, lze přidávat i ubírat váhu
- musí být zřetelně vidět provedení pohybu
- po dokončení dřepu musí atlet mít osu pod kontrolou - (nepohybovat se s ní - nedělat kroky)
- kamera se může přesouvat

Dřep pod paralel (kyčelní kloub pod kolenem).

Výstup zpět do stoje s uzamčenými koleny a boky.

Činka může být naložena dopředu.

VIDEO STANDARD

1. Kamera:

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

2. Před workoutem:

team se představí: (jméno, číslo kvalifikačního workout, název games)
- ukázat 2 vybrané hrazdy, záběr na časomíru, která bude běžet po celý workout.

3. Během workoutu:

Každý pokus musí být zaznamenán bez stříhu.
přítahy a dřepy musí být jasně viditelné a plynulé.
Atleti musí po každém pokusu zůstat v záběru
Ukázat naloženou činku a kotouče s jasnými váhami.

4. Po skončení workoutu:

Ukázat naloženou činku/finální váhu. (Všechny naložené kotouče)
Ukázat časomíru s finálním časem

STANDARDS ✓

DOUBLE UNDERS

Při každém výskoku musí švihadlo projít 2x pod nohama, než závodník dopadne zpět na zem. Závodník musí být ve vzduchu při každém opakování. Švihadlo musí dvojitě obtočit nohy v rámci jednoho výskoku. Každé platné opakování končí dopadem zpět na zem.

BURPEES

Během workoutu burpees přes osu provádí vždy dvojice závodníků, přičemž není třeba dodržovat žádné pevné pořadí – tým si zvolí jakoukoli dvojici a během workoutu se může libovolně střídát podle potřeby. Burpees se vykonávají přes osu, která je naložená kotouči standardního průměru 45 cm. Oba atleti musí burpee provádět vždy na stejné straně osy a jejich hrudník se musí dotknout země ve stejný okamžik – to je klíčový synchronizační moment. Přeskok přes osu nemusí být synchronizovaný, ale musí být proveden tak, aby byly obě nohy ve vzduchu současně (není povoleno překračovat osu po jedné noze).

PULLUPS

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.

FRONT SQUAT

Startovní pozice osa na ramenou, lokty viditelně před osou, propnutá kolena a boky. Následně atlet 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.

PARTNEŘI



STANDARDS