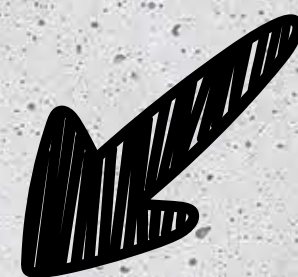
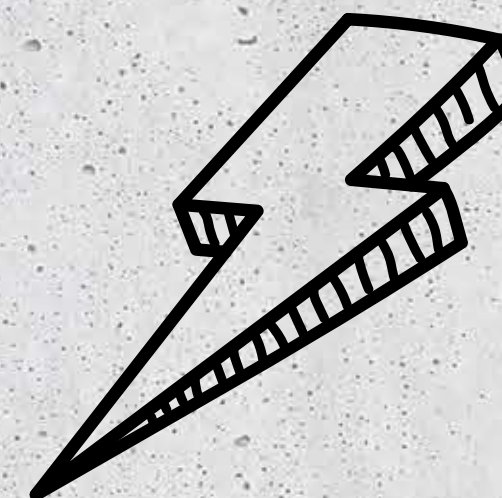




WOD 07
ČERVENEC 2025



STANDARDY



WOD 7

01 RULEBOOK



RULEBOOK	1
VYHRAZENÁ PRÁVA	5
WORKOUT	7
STANDARDS	14
SPONZOŘI	16

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:

POVOLENÁ JE POUZE JEDNA OSA A PŘIDÁVÁNÍ VÁHY NA OSU PROVÁDÍ ATLET SÁM.

- 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

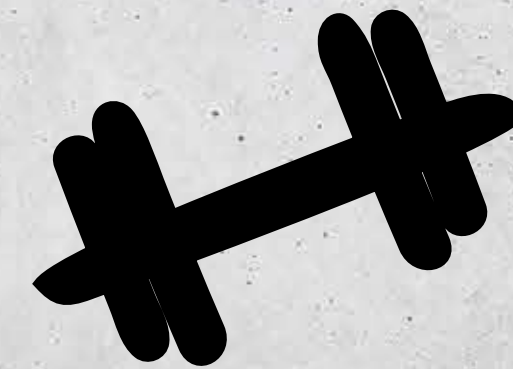
díla bez předchozího písemného udělení oprávnění k takovému užití je nezákonným jednáním, jímž se vystavujete riziku postihu dle příslušných právních předpisů.

03

WORKOUTS

+

FLOWS



LEAGUE

STANDARDS

SPORT

IN 10 MIN WINDOW: PART A + PART B

PART A: FOR TIME:

10 SNATCH 40/27,5KG
8 SNATCH 45/30KG
6 SNATCH 50/35KG
4 SNATCH 55/37,5KG
2 SNATCH 60/40KG

PART B:

FIND 1 REP MAX FOR
SNATCH
(TILL THE END OF 10 MIN WINDOW)

ADVANCED MASTERS

IN 10 MIN WINDOW: PART A + PART B

PART A: FOR TIME:

10 SNATCH 50/35KG
8 SNATCH 60/40KG
6 SNATCH 70/45KG
4 SNATCH 75/50KG
2 SNATCH 80/55KG

PART B:

FIND 1 REP MAX FOR
SNATCH
(TILL THE END OF 10 MIN WINDOW)

ELITE

IN 10 MIN WINDOW: PART A + PART
B

PART A: FOR TIME:

10 SNATCH 60/40KG
8 SNATCH 70/47,5KG
6 SNATCH 80/55KG
4 SNATCH 90/60KG
2 SNATCH 100/65KG

PART B:

FIND 1 REP MAX FOR
SNATCH
(TILL THE END OF 10 MIN WINDOW)

FLOW:

Workout začíná ve stoje – stojí před činkou směrem ke kameře, nesmí zařít dokud nepadne startovní signál. Po signálu začíná Part A, po jeho dokončení přechází plynule na Part B.

Part A – Snatch Ladder

Atlet pracuje na jedné ose.

Činku je možné zvedat jakoukoliv technikou (power snatch, squat snatch, split snatch, muscle snatch).

Počet opakování a váhy musí být dodrženy přesně v pořadí.

Každý snatch musí být kompletní:

Činka nad hlavou v plném lockoutu (propnuté lokty, boky a kolena).

Atlet musí mít plnou kontrolu nad činkou.

Part B – Max Snatch

Atlet musí zřetelně oznámit na video že zahajuje část B

Atlet pracuje na jedné ose (stejná osa z části A), váhu může libovolně měnit.

Atlet má zbytek z 10 minutového okna na nalezení svého maxima.

Pokusy si volí sám.

Atleti mohou měnit váhu jakkoliv dolů i nahoru

Čas končí přesně po 10 minutách.

Počítá se pouze platný snatch provedený do vypršení časového limitu.



CÍL:

Part A: dokončit snatch ladder co nejrychleji. - ČAS

Part B: zvednout co nejvyšší platný snatch. - VÁHA

Výsledkem jsou dvě hodnoty:

Čas dokončení Part A (v případě nedokončení se zapíše počet dokončených opakování).

Hodnota 1RM (v případě neúspěšného pokusu se zapisuje poslední úspěšný lift).

PŘECHOD Z ČÁSTI A DO B

Pokud atlet nezvedne předepsanou váhu v části A a chce pokračovat do části B, musí to oznámit nahlas na kameru.

Příklad: „Přecházím na část B.“

Toto oznámení je nutné pro kontrolu záznamu a uznání výkonu v části B. Bez jasného oznámení nebude část B uznána.

VIDEO STANDARDS

1. Nastavení kamery:

- Celé tělo atleta a činka musí být v záběru po celou dobu.
- Kamera musí být ze strany (lehce diagonálně), aby bylo vidět provedení snatch.
- Časomíra musí být v záběru celého workoutu.
- Kamera nesmí být v pohybu ani nesmí být stříh.

2. Před začátkem workoutu:

- Atlet se představí do kamery: jméno, kategorie, číslo WOD.
- Ukaž všechny naložené váhy a kotouče (pro Part A i pro Part B).

3. Během workoutu:

- Každý snatch musí být čitelný, jasně dokončený nad hlavou v kontrolované pozici.
- V Part B může atlet libovolně měnit váhu a provádět pokusy – počítá se nejlepší úspěšný lift do vypršení časového limitu.

4. Po skončení workoutu:

Ukaž finální čas Part A (pokud je znám).

Natoč činku s finální vahou z Part B.

Ukázat časomíru.

DEADLINE:

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

TEAM

KAŽDÝ ATLET NATOČÍ SVÉ VIDEO (10 MIN) - VÁHY A ČAS SE SČÍTÁ.

**KATEGORIE
SPORT/ADVANCED**



05 STANDARDS ✓

SNATCH

Atlet musí zvednout činku z podlahy až nad hlavu v jednom plynulém pohybu bez zastavení – povolena je jakákoliv technika (power, squat, split nebo muscle snatch). Každé opakování začíná s činkou na zemi a končí v kontrolované pozici nad hlavou, kdy má atlet plně propnuté lokty, boky a kolena a stojí stabilně na jedné linii. Opakování je neplatné, pokud není pohyb plynulý, chybí plný lockout nebo není zřejmá kontrola činky v horní pozici. Jako NO REP je považován jakýkoliv dotek činky hlavy nebo dotek kolene země.



SPONZORŮ