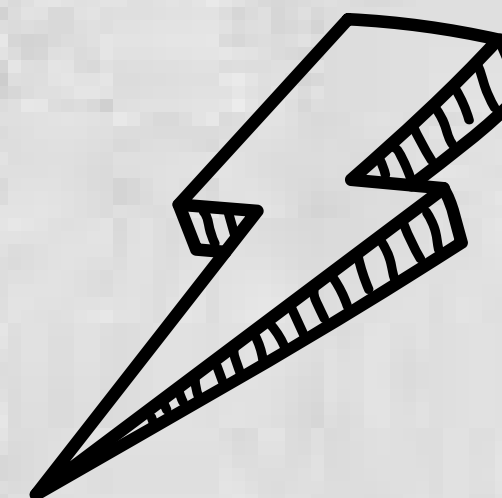
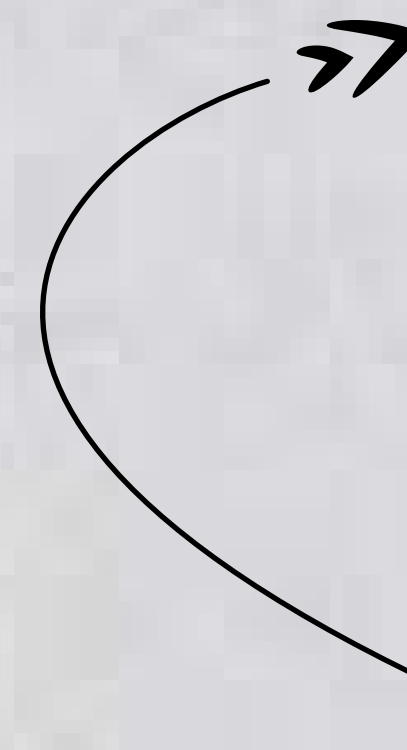
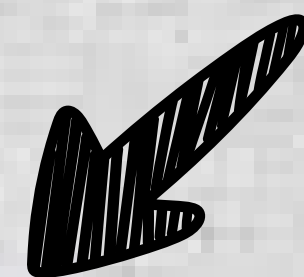




STANDARDY



WOD 08
SRPEN 2025



01 RULEBOOK



LEAGUE STANDARDS

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

VYHRÁZENÍ PRÁVA



LEAGUE STANDARDS

© 2025 BCROSS CHALLENGE. Všechna práva vyhrazena.

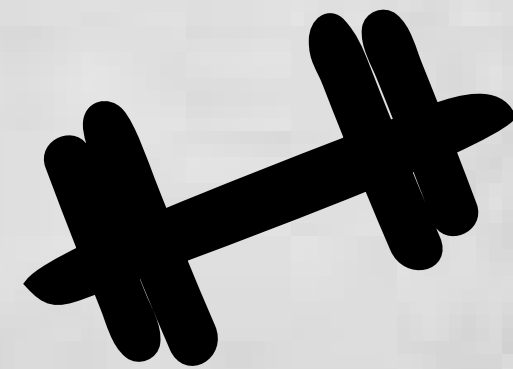
Jakákoliv část tohoto dokumentu nesmí být užita (zejm. kopírována, zveřejňována, šířena či jinak reprodukována) bez předchozího písemného udělení oprávnění k užití autorského díla ze strany Bcross Challenge, s. r. o. Užitím autorského díla bez předchozího písemného udělení oprávnění k takovému užití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

03

WORKOUTS

+

FLOWS



LEAGUE

STANDARDS

KATEGORIE

WOD 8

JFD NOT INCI

FOR TIME:

24 BENCH PRESS
8X 8M DOUBLE DB FARMER CARRY
24X 8M SHUTTLE RUN

18 BENCH PRESS
16X 8M DOUBLE DB FARMER CARRY
18X 8M SHUTTLE RUN

12 BENCH PRESS
24X 8M DOUBLE DB FARMER CARRY
12X 8M SHUTTLE RUN



VÁHY:

ELITE: Bench press 70/42,5 kg, DBs 2×22,5/15 kg

ADVANCED: Bench press 60/35 kg, DBs 2×22,5/15 kg

SPORT: Bench press 45/25 kg, DBs 2×15/9 kg

FLOW:

Workout začíná ve stoje, činka i DB připravené.

Po startovním signálu začíná první kolo odcvičením bench pressu, následuje double DB farmer carry a shuttle run.

Všechny části workoutu musí být plně a korektně dokončeny v pořadí.

U bench pressu musí být vidět dotek činky s hrudníkem a plné propnutí loktů. (Na ose musí být zarážky)

U carry a shuttle runu musí být zřetelný dotek obou chodidel za čarou.

Při carry je možné činky položit až po překročení čáry oběma chodidly – v opačném případě se celý úsek (8 m) opakuje. Úsek 8m musí být proveden UB (unbroken)

VIDEO STANDARDS

1. Nastavení kamery:

Celé tělo atleta, osa i DBs musí být v záběru po celou dobu

Kamera ideálně z boku (lehce diagonálně)

Časomíra musí být viditelná po celou dobu

Kamera nesmí být v pohybu ani nesmí dojít ke střihu

2. Před začátkem workoutu:

Atlet se představí: jméno, kategorie, číslo WOD

Ukaž všechny váhy: osa (s kotouči) + DBs

Prostor po shuttle run (označen)

3. Během workoutu:

Každé opakování bench pressu musí být kompletní (dotek hrudníku + lockout)

Shuttle runy i carry musí být s dotekem čáry oběma chodidly

U carry – nesmíš DB odložit dřív než za čarou jinak se pokus nepočítá (8m musí být provedeno UB)

4. Po skončení workoutu:

Ukaž finální čas na časomíře

Natoč opět osy a DBs, pro kontrolu vah (pokud tak nebylo ukázáno na začátku WOD)

Doporučení:

Na bench press doporučujeme mít sparinga na jištění

Na ose musí být zarážky

DEADLINE:

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

WOD 8

KATEGORIE

TEAM

FOR TIME:

24 BENCH PRESS
8X 8M DOUBLE DB FARMER CARRY
24X 8M SHUTTLE RUN

18 BENCH PRESS
16X 8M DOUBLE DB FARMER CARRY
18X 8M SHUTTLE RUN

12 BENCH PRESS
24X 8M DOUBLE DB FARMER CARRY
12X 8M SHUTTLE RUN

„Each athlete records their workout individually, and the team's results are summed up.“



**KAŽDÝ ČLEN TÝMU CVIČÍ SVŮJ WOD SAMOSTATNĚ.
WORKOUTY NEMUSÍ BÝT PROVÁDĚNY ZÁROVEŇ.
VÝSLEDNÝ ČAS = SOUČET OBOU ČASŮ**

VÁHY:

ADVANCED: Bench press 60/35 kg, DBs 2×22,5/15 kg

SPORT: Bench press 45/25 kg, DBs 2×15/9 kg

FLOW:

Workout začíná ve stoje, činka i DB připravené.

Po startovním signálu začíná první kolo odcvičením bench pressu, následuje double DB farmer carry a shuttle run.

Všechny části workoutu musí být plně a korektně dokončeny v pořadí.

U bench pressu musí být vidět dotek činky s hrudníkem a plné propnutí loktů. (Na ose musí být zarážky)

U carry a shuttle runu musí být zřetelný dotek obou chodidel za čarou.

Při carry je možné činky položit až po překročení čáry oběma chodidly – v opačném případě se celý úsek (8 m) opakuje. Úsek 8m musí být proveden UB (unbroken)

VIDEO STANDARDS

1. Nastavení kamery:

Celé tělo atleta, osa i DBs musí být v záběru po celou dobu

Kamera ideálně z boku (lehce diagonálně)

Časomíra musí být viditelná po celou dobu

Kamera nesmí být v pohybu ani nesmí dojít ke střihu

2. Před začátkem workoutu:

Atlet se představí: jméno, kategorie, číslo WOD

Ukaž všechny váhy: osa (s kotouči) + DBs

Prostor po shuttle run (označen)

3. Během workoutu:

Každé opakování bench pressu musí být kompletní (dotek hrudníku + lockout)

Shuttle runy i carry musí být s dotekem čáry oběma chodidly

U carry – nesmíš DB odložit dřív než za čarou jinak se pokus nepočítá (8m musí být provedeno UB)

4. Po skončení workoutu:

Ukaž finální čas na časomíře

Natoč opět osy a DBs, pro kontrolu vah (pokud tak nebylo ukázáno na začátku WOD)

Doporučení:

Na bench press doporučujeme mít sparinga na jištění

Na ose musí být zarážky

DEADLINE:

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

05 STANDARDS ✓

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.

Bench press

Atlet leží zády na lavici s chodidly pevně na zemi. Činka se spouští pod kontrolou až na dotek hrudníku. Po dotyku následuje plynulý tlak vzhůru až do úplného propnutí loktů. Každé opakování musí být plynulé, s jasnou kontrolou v horní i dolní pozici. **Zvednutí činky bez dotyku hrudníku nebo nedokončený lockout nebude uznáno.** Z bezpečnostních důvodů doporučujeme asistenci sparinga. Na ose musí být zarážky.

DB farmer carry

Atlet drží v každé ruce jednu jednoručku (dumbbell) a jde rovně po vyznačené trase (8m). Po každém úseku musí **obě chodidla** projít za koncovou čárou, teprve poté je možné činky odložit. **Pokud atlet činky položí před dokončením celého úseku, celý úsek se nepočítá a musí být zopakován od začátku. Každý úsek musí být proveden unbroken,** tedy bez položení závaží během chůze. Atlet musí po celou dobu pohybu držet činky v ruce, nikoliv je tahat nebo pokládat.

