



BE PREPARED

20. ZÁŘÍ
MLADÁ BOLESLAV

RULEBOOK & STANDARDS

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

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.

PŘÁVA 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.

VYHRÁZENÁ 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

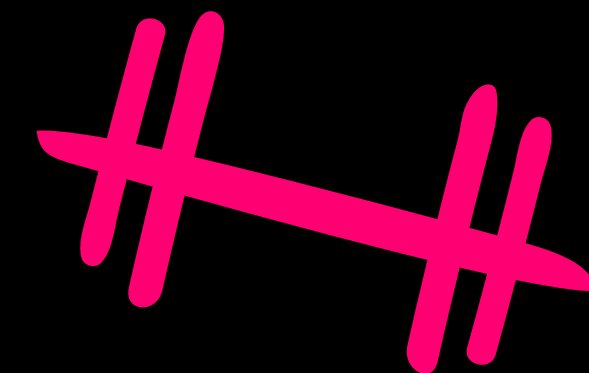
díla bez předchozího písemného udělení oprávnění k takovému užití je nezákonným jednáním, jímž se vystavujete riziku postihu dle příslušných právních předpisů.

HARMONOGRAM

ZVEŘEJNĚN NA WEBU



WORKOUTS



100/80 CAL
SKI ERG



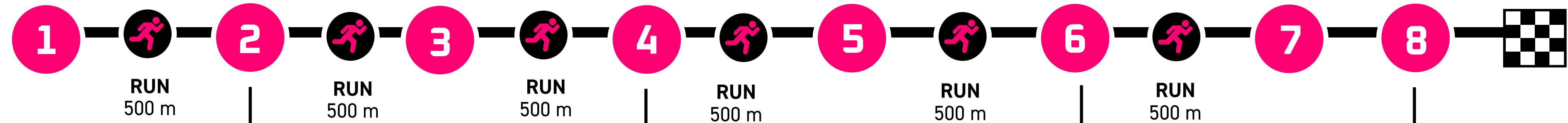
200M
FARMER CARRY



100/80 CAL
BIKE ERG



30 KB BOX
STEP OVER



100M SB. CARRY



40 BURPEES
+ 16M H.SLED PUSH



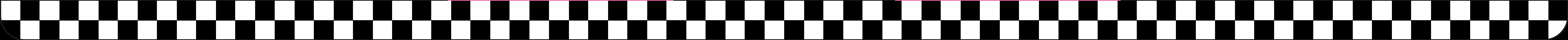
100/80 CAL
ROW ERG



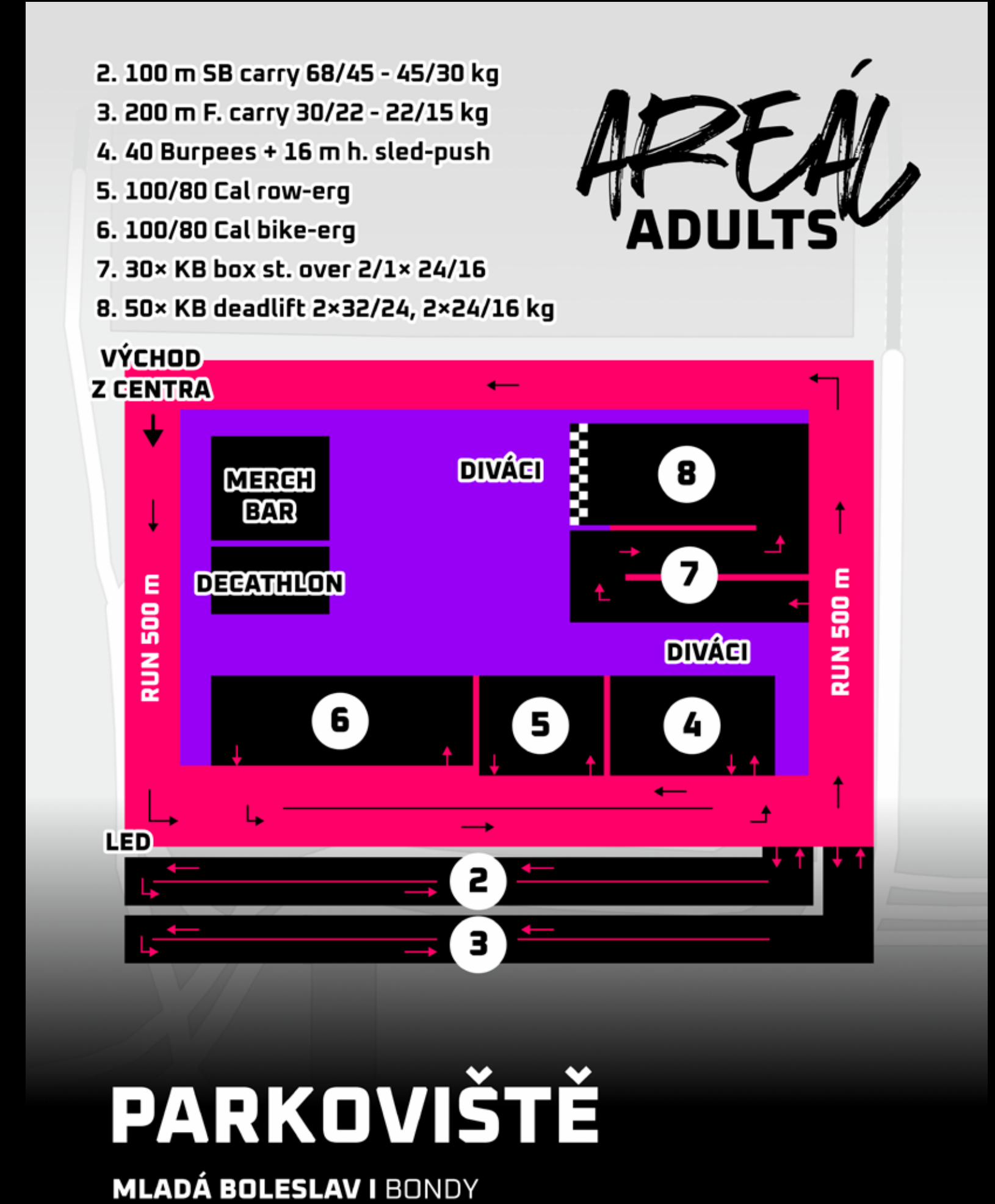
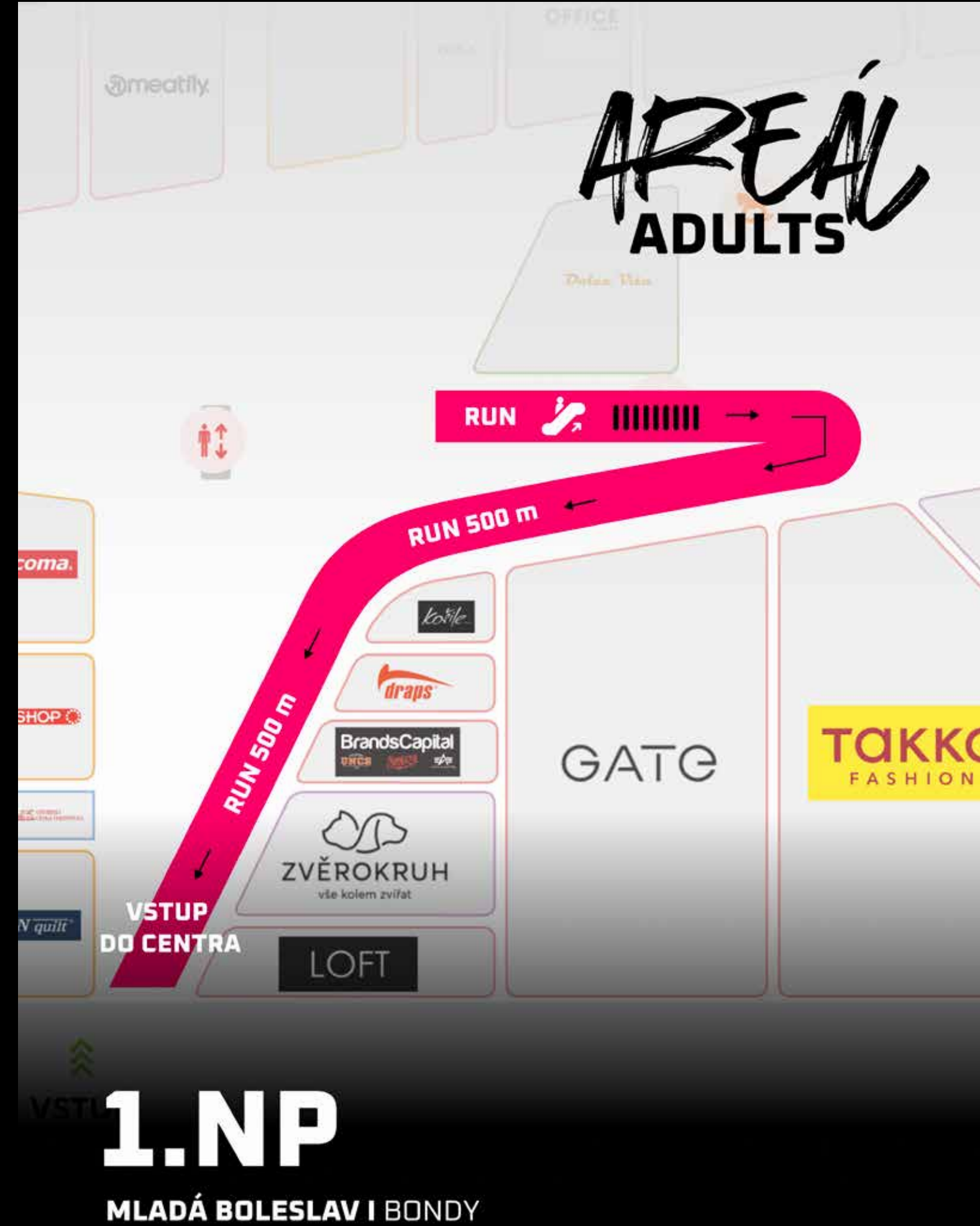
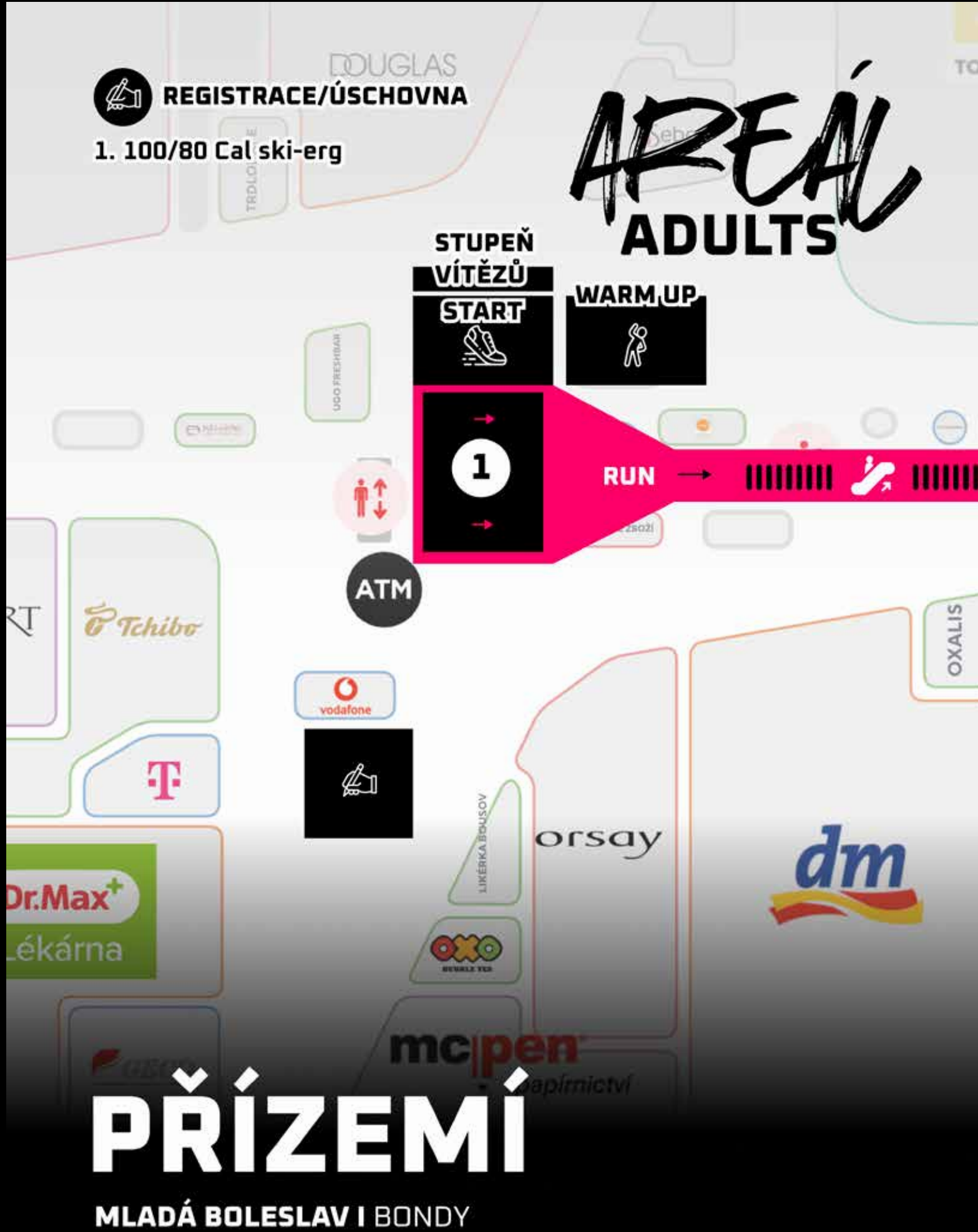
50 KB DEADLIFT

JEDNOTLIVCI/TEAM

KATEGORIE	FUN MUŽI	FUN ŽENY	SPORT MUŽI	SPORT ŽENY	TEAM / MIX FUN	TEAM / MIX SPORT
1. BUY IN 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)
🏃 RUN (500 m)						
2. SANDBAG CARRY	100 m (45 kg)	100 m (30 kg)	100 m (68 kg)	100 m (45 kg)	200 m (M: 45 kg) (Ž: 30 kg)	200 m (M: 68 kg) (Ž: 45 kg)
🏃 RUN (500 m)						
3. DB FARMER CARRY	200 m (22,5 kg)	200 m (15 kg)	200 m (30 kg)	200 m (22,5 kg)	300 m (M: 22,5 kg) (Ž: 15 kg)	300 m (M: 30 kg) (Ž: 22,5 kg)
🏃 RUN (500 m)						
4. SLED PUSH + BURPEE	4× 2 m + 10 Burpees 8 m 160 kg	4× 2 m + 10 Burpees 8 m 120 kg	4× 2 m + 10 Burpees 8 m 200 kg	4× 2 m + 10 Burpees 8 m 160 kg	4× 4 m + 10 Burpees 16 m 140 kg	4× 4 m + 10 Burpees 16 m 180 kg
🏃 RUN (500 m)						
5. BIKE ERG	100 Cal (dumper 7)	80 Cal (dumper 5)	100 Cal (dumper 7)	80 Cal (dumper 5)	100 Cal (dumper 6)	100 Cal (dumper 6)
🏃 RUN (500 m)						
6. ROW	100 Cal (dumper 7)	80 Cal (dumper 5)	100 Cal (dumper 7)	80 Cal (dumper 5)	100 Cal (dumper 6)	100 Cal (dumper 6)
🏃 RUN (500 m)						
7. KTB BOX STEP OVER	30× (1× 24 kg)	30× (1× 16 kg)	30× (2× 24 kg)	30× (2× 16 kg)	30× (M: 1× 24 kg) (Ž: 1× 16 kg)	30× (M: 2× 24 kg) (Ž: 2× 16 kg)
8. DOUBLE KTB DEADLIFT LADDER	50× (2× 24 kg)	50× (2× 16 kg)	50× (2× 32 kg)	50× (2× 24 kg)	100× (M: 2× 24 kg) (Ž: 2× 16 kg)	100× (M: 2× 32 kg) (Ž: 2× 24 kg)



ARÉÁL →



STANDARDS ✓

RUN 500 M

Běh mezi stanovišti . Pro splnění standardu je nutné vždy splnit 2 kola běhu k dokončení celkem 500 m. Pokud atlet nesplní mezi workouty 1 kolo běhu bude mu započítána časová penalizace 10 minut .

Běh je mezi workouty celkem 6×





1. 100/80 CAL SKI ERG

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.

100 cal - MUŽI, team MUŽI, team MIX

80 cal - ženy, team ženy

obtížnost SKI/ dumper

muži 7

ženy 5

team mix 6





2. SANDBAG CARRY

100M- JEDNOTLIVCI = 1 KOLO

200M- TÝMY = 2 KOLA

Cvik začíná přemístěním sandbagu do pozice bear hug, atlet musí držet sandbag oběma rukama zároveň a před tělem – nesení na rameni není povoleno. Start i konec za čarou. Atleti jdou celkem (100m). Střídání Atletů u týmů muži a ženy je libovolné. Tým MIX se může vystřídat až po jednom celém úseku 100m. Atlet po splnění workoutu vrátí Sandbag zpět do vyhrazené zóny.

Kategorie TEAM - jdou 2 kola po 100m

Použité váhy pro muže a ženy jsou odlišné, ty jsou uvedené v tabulce.



3. DB FARMER CARRY

200M - JEDNOTLIVCI = 2 KOLA

300M - TÝMY = 3 KOLA

Cvik začíná uchycením DUMBBELLS , atlet drží v pozici farmer carry (podél těla) . Start i konec drahy je za čarou. Jednotlivci jdou celkem 200 m. Střídání Atletů u týmů muži a ženy je libovolné. U týmů mix musí atlet odejít celé jedno kolo 100m až poté se muže vystřídat. Týmy jdou celkem 300m.

Atlet po splnění workoutu vrací dumbbells zpět do vyhrazené zóny. Dumbbells není odhozové nářadí a proto za jakékoliv odhození je penalizace. Jde nám především o vaši bezpečnost. Směr je pouze v před.

JEDEN OKRUH MÁ 100m

Použité váhy jsou odlišné pro muže a ženy, ty jsou uvedené v tabulce.



4. BURPEE + SLED PUSH

4x 2m heavy sled-push + 10 burpees, + 8m sled push

4x 4m heavy sled-push + 10 burpees, + 16m sled push - team

JEDNOTLIVCI

Atlet začíná tlačení saní na vzdálenost 2 metry. Poté se vrací na startovní čáru, kde provede 10 burpees. Po dokončení burpees se vrací k saním a opět je posune o 2 metry vpřed. Tento postup opakuje celkem čtyřikrát, aby dokončil jednu celou délku (8 metrů) a celkem 40 burpees. Po dokončení celé rovinky atlet tlačí sáně bez burpees zpět na start. Jakmile sáně dotlačí zpět, pokračuje na další běh.

TEAM

V Teamu atleti provádí workout stejným stylem, ale vždy provedou vše 2x. (Celkem tedy dvě rovinky tlačení po ale po 4 m s burpees a 2x tlačení saní bez burpees (tam a zpět))

5. 100/80 CAL BIKE ERG

Atlet je povinen dodržovat pokyny Judges ohledně obsluhy trenažéru . Pokud mu nebude výslovně povoleno obsluhování/ nastavení displeje, je zakázáno se displeje stroje jakkoliv dotýkat. Během workoutu je povoleno výšku sedla dle potřeby . Atlet se při jízdě nemusí dotýkat zadkem sedla . Atlet může opustit kolo až ve chvíli, kdy se na displeji objeví daný počet kalorií . Pokud tedy není ve workoutu stanoveno jinak, atlet se displeje nedotýká, avšak je povinen si zkontrolovat, že display běží a kolo je aktivní . V případě zjištění jakéhokoliv problému, musí atlet tento problém neprodleně ohlásit svému judgovi a postupovat dále dle jeho instrukcí.

100 cal - MUŽI, team MUŽI, team MIX

80 cal - ženy, team ženy

obtížnost SKI/ dumper:

muži 7

ženy 5

team mix 6



6. 100/80 CAL ROW

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 kalorií . 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.

100 cal - MUŽI, team MUŽI, team MIX

80 cal - ženy, team ženy

obtížnost SKI/ dumper:

muži 7

ženy 5

team mix 6



7. 30 KB BOX STEP OVER

Cvik začíná před bednou s KB umístěným kdekoliv v ruce. KB může být umístěn kdekoliv, nesmí se však dotýkat bedny v žádné fázi přestupu. Poté atlet pokračuje na přestup s kettlebbelem přes box. Atlet se musí na boxu dotknout oběma chodidly, poté libovolně sestupuje z boxu na druhou stranu. Zahození KB z jakékoliv polohy bude klasifikováno jako neplatné opakování celé série (no reps). Z důvodu bezpečnosti se KTB odhazovat nesmí.

KB se nesmí odkládat na bednu. Pokud rozdělujete opakování na více sérii, KB musíte pokládat na zem.



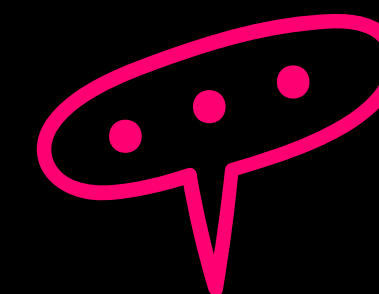
8. 50 KB DEADLIFT

Atlet začíná každé opakování se dvěma kettlebellama položenými na zemi po stranách těla. Cvik začíná nástupem do prvního pole. Platné opakování se počítá ze spodní pozice, kdy atlet oba kettlebells uchopí, zpevní střed těla a s rovnými zády provede mrtvý tah do vzpřímené pozice. V horní fázi se musí dostat do plné extenze – to znamená úplně propnutá kolena, kyčle a vzpřímený trup v jedné linii. Kettlebell zůstávají celou dobu v rukách, bez houpání, a jsou kontrolovaně spuštěny zpět na zem. Každé opakování začíná znovu ze země. V tomto workoutu se nemění váha kettlebell, ale postupně se zvyšuje počet opakování. Platné opakování se musí dotknout země oba KTB současně.

KATEGORIE TÝMY JDOU 100 OPAKOVÁNÍ.



DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE



ADRESA ZÁVODU A PARKOVÁNÍ

- OC BONDY
tř. Václava Klementa 1459/1459,
293 01 Mladá Boleslav II
- parkování zdarma

REGISTRACE

- dle harmonogramu
- zveřejnění 1.9.
- Doporučujeme min. hodinu před startem.

ŠATNY

- V areálu se nachází šatna, nedoporučujeme si tam nechávat věci. Najdete je vyznačené na mapě areálu.

ČIP SYSTÉM

- Každý závodník obdrží při registraci měřicí čip na kterým 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.

FOTOGALERIE

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

VSTUP

- na akci je vstup ZDARMA

BAG DROP

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



**BCROSS
RUN**

BE PREPARED

20. ZÁŘÍ
MLADÁ BOLESLAV