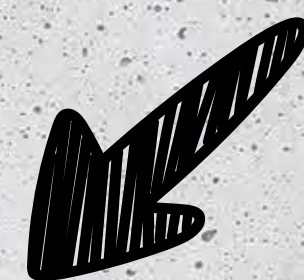


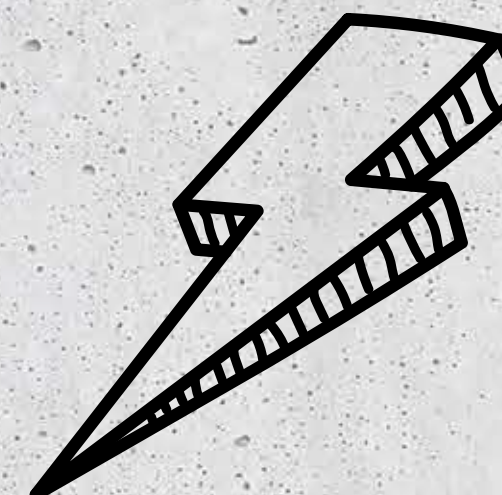


WOD 10
ŘÍJEN 2025



LEAGUE

STANDARDY



RULEBOOK	1
VYHRAZENÁ PRÁVA	4
WORKOUTS + FLOWS	6
ELITE	7
ADVANCED, MASTERS 35+	9
SPORT	11
VIDEO STANDARD	13
TEAM MIX SPORT	15
TEAM MIX ADVANCED	17
STANDARDS	19
SPONZOŘI	22

01 RULEBOOK



LEAGUE

STANDARDS

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

VYHRAZENÍ PRÁVA



STANDARDS

© 2025 BCROSS CHALLENGE. Všechna práva vyhrazena.

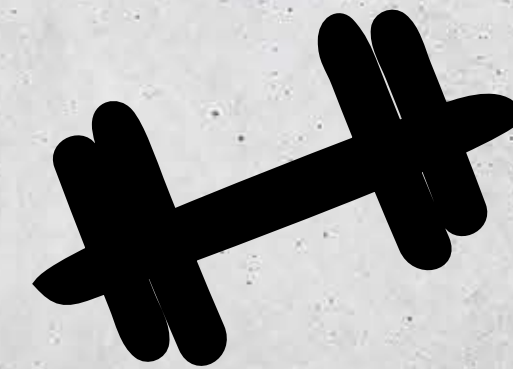
Jakákoliv část tohoto dokumentu nesmí být užita (zejm. kopírována, zveřejňována, šířena či jinak reprodukována) bez předchozího písemného udělení oprávnění k užití autorského díla ze strany Bcross Challenge, s. r. o. Užitím autorského díla bez předchozího písemného udělení oprávnění k takovému užití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

03

WORKOUTS

+

FLOWS



LEAGUE

STANDARDS

KATEGORIE

WOD 10
FRONT & UP

ELITE

FOR TIME:

**3-6-9-12 OPAKOVÁNÍ:
FRONT SQUAT 82,5/55 KG
RING MUSCLE-UP**

TC: 15 MINUT



FLOW:

Atlet začíná před činkou. Na povel „3, 2, 1, GO!“ provede 3 front squaty, poté přechází ke kruhům a provede 3 ring muscle-upy. Následuje kolo 6 front squatů + 6 ring muscle-upů, poté 9 + 9 a nakonec 12 + 12. Každé kolo musí být dokončeno celé, než atlet přejde na další. Workout končí po dokončení posledního ring muscle-upu ve 12. kole nebo uplynutím časového limitu.

MOVEMENT STANDARDS:

Front Squat: Činka začíná na zemi, je povolen squat clean jako první opakování. Kyčel musí být pod linií kolen v dolní pozici. V horní pozici musí být kolena a kyčle plně propnuté, činka stabilně ve front racku.

Ring Muscle-up: Začíná z visu pod kruhy, plynulý přechod přes kruhy do dipu. Platné opakování končí plným propnutím paží nad kruhy.

SKÓRE:

Čas dokončení nebo počet platných opakování.

KATEGORIE

WOD 10
FRONT & UP

ADVANCED, MASTERS

FOR TIME:

3-6-9-12 OPAKOVÁNÍ:
FRONT SQUAT 60/40 KG
BAR MUSCLE-UP

TC: 15 MINUT



FLOW:

Atlet začíná před činkou. Na povel „3, 2, 1, GO!“ provede 3 front squaty, poté přechází ke kruhům a provede 3 bar muscle-upy. Následuje kolo 6 front squatů + 6 bar muscle-upů, poté 9 + 9 a nakonec 12 + 12. Každé kolo musí být dokončeno celé, než atlet přejde na další. Workout končí po dokončení posledního bar muscle-upu ve 12. kole nebo uplynutím časového limitu.

MOVEMENT STANDARDS:

Front Squat: Činka začíná na zemi, je povolen squat clean jako první opakování. Kyčel musí být pod linií kolen v dolní pozici. V horní pozici musí být kolena a kyčle plně propnuté, činka stabilně ve front racku.

Bar Muscle-up: Začíná z visu na hrazdě. Atlet se musí přitáhnout a překonat osu hrazdy. Opakování je platné, pokud jsou paže plně propnuté nad hrazdou a tělo je nad osou.

SKÓRE:

Čas dokončení nebo počet platných opakování.

KATEGORIE

WOD 10
FRONT & UP

SPORT

FOR TIME:
3-6-9-12 OPAKOVÁNÍ:
FRONT SQUAT 50/35 KG
BAR COMPLEX*

TC: 15 MINUT

* BAR COMPLEX = UNBROKEN: 1 TOES-TO-BAR + 1
PULL-UP



FLOW:

Atlet provede 3 front squaty, poté přejde na hrazdu a provede 3 bar komplexy. Poté následuje 6 front squatů + 6 bar komplexů, pak 9 + 9 a 12 + 12. Každý bar complex = 1 Toes-to-Bar + 1 Pull-up provedené bez seskočení. Workout končí po posledním bar complexu nebo vypršením časového limitu.

MOVEMENT STANDARDS:

Front Squat: Činka začíná na zemi, je povolen squat clean jako první opakování. Kyčel musí být pod linií kolen v dolní pozici. V horní pozici musí být kolena a kyčle plně propnuté, činka stabilně ve front racku.

Bar Complex (unbroken):

Toes-to-Bar: Atlet musí oběma nohama současně dotknout hrazdy mezi dlaněmi. Dotyk musí být jasný a kontrolovaný.

Pull-up: brada musí jasně projít nad horizontální osou hrazdy.

Unbroken pravidlo: Toes-to-Bar a Pull-up musí být provedené za sebou bez seskočení z hrazdy nebo zastavení.

* Pokud atlet seskočí nebo se pustí před provedením Pull-upu, komplex je neplatný

SKÓRE:

Čas dokončení nebo počet platných opakování

VIDEO
STANDARD



VIDEO STANDARD

1. Nastavení kamery:

- Kamera musí být umístěna tak, aby bylo vidět celé tělo atleta po celou dobu workoutu.
- Video musí být nahráno na YouTube jako veřejné nebo neveřejné (pouze s odkazem).
- Kvalita videa by měla být dostatečně vysoká (doporučené rozlišení: minimálně 720p), aby bylo vše jasně viditelné.
- Dbejte na dobré osvětlení prostoru, aby bylo možné zřetelně posoudit pohyb.
- Časomíra musí být viditelná během celého workoutu.

2. Ukázání vybavení před začátkem, nebo po skončení workoutu:

- Atlet musí ukázat váhu činky a kotoučů, osa musí být opatřena uzávěry.

3. Zahájení workoutu:

- Atlet musí před začátkem, nebo na konci oznámit své jméno, číslo workoutu a kategorii

KATEGORIE

WOD 10
FRONT & UP

TEAM SPORT

FOR TIME:

2 KOLA (I GO, YOU GO)

9 FRONT SQUATS 50/35 KG

9 BAR COMPLEX

2 KOLA (I GO, YOU GO)

12 FRONT SQUATS 50/35 KG

12 BAR COMPLEX

2 KOLA (I GO, YOU GO)

15 FRONT SQUATS 50/35 KG

15 BAR COMPLEX

TC: 22 MINUT



FLOW:

Workout se jede systémem I go, you go: první závodník dokončí celé předepsané kolo (FS + Bar Complex), poté navazuje druhý závodník. Každý atlet tedy vždy dokončí svou část, než se dostane na řadu druhý atlet.

Každý blok obsahuje 2 kola pro oba atlety: nejprve 9 + 9, poté 12 + 12 a nakonec 15 + 15.

Workout končí po posledním Bar Complexu druhého atleta v posledním bloku nebo vypršením časového limitu.

MOVEMENT STANDARDS:

Front Squat: Činka začíná na zemi, je povolen squat clean jako první opakování. Kyčel musí být pod linií kolen v dolní pozici. V horní pozici musí být kolena a kyčle plně propnuté, činka stabilně ve front racku.

Bar Complex (unbroken):

Toes-to-Bar: Atlet musí oběma nohama současně dotknout hrazdy mezi dlaněmi. Dotyk musí být jasný a kontrolovaný.

Pull-up: brada musí jasně projít nad horizontální osou hrazdy.

Unbroken pravidlo: Toes-to-Bar a Pull-up musí být provedené za sebou bez seskočení z hrazdy nebo zastavení.

* Pokud atlet seskočí nebo se pustí před provedením Pull-upu, komplex je neplatný

KATEGORIE

WOD 10
FRONT & UP

TEAM ADVANCED

FOR TIME:

2 KOLA (I GO, YOU GO)
9 FRONT SQUATS 60/40 KG
9/6 BAR MUSCLE-UPS
2 KOLA (I GO, YOU GO)
12 FRONT SQUATS 60/40 KG
12/9 BAR MUSCLE-UPS
2 KOLA (I GO, YOU GO)
15 FRONT SQUATS 60/40 KG
15/12 BAR MUSCLE-UPS
TC: 16 MINUT



FLOW:

Workout se jede systémem I go, you go: první závodník dokončí celé předepsané kolo (Front Squats + MU), poté navazuje druhý závodník. Každý atlet tedy vždy dokončí svou část, než se dostane na řadu druhý atlet.

Nejprve oba atleti odjedou 2 kola (9 FS + 9/6 BMU), poté oba 2 kola (12 FS + 12/9 BMU), a nakonec oba 2 kola (15 FS + 15/12 BMU).

Workout končí po dokončení posledního Bar Muscle-upu druhého atleta ve 3. bloku nebo po uplynutí časového limitu.

MOVEMENT STANDARDS:

Front Squat: Činka začíná na zemi, je povolen squat clean jako první opakování. Kyčel musí být pod linií kolen v dolní pozici. V horní pozici musí být kolena a kyčle plně propnuté, činka stabilně ve front racku.

Bar Muscle-up: Začíná z visu na hrazdě. Atlet se musí přitáhnout a překonat osu hrazdy. Opakování je platné, pokud jsou paže plně propnuté nad hrazdou a tělo je nad osou.

SKÓRE:

Čas dokončení nebo počet platných opakování.

05 STANDARDS ✓

front squat

Atlet začíná s činkou na zemi. Je povolen squat clean jako první opakování. Činka musí být po celou dobu v předním racku – osa spočívá na ramenou, lokty směřují vpřed. V dolní pozici musí kyčelní jamka projít pod úroveň kolen. V horní pozici musí být kolena i kyčle plně propnuté a činka kontrolovaně ve front rack pozici. Neplatné opakování je nedostatečná hloubka dřepu nebo neúplné propnutí v horní fázi.

ring muscle up

Atlet začíná z visu pod kruhy s plně nataženými pažema. Opakování musí probíhat plynule přechod přes kruhy do dipu. V horní pozici musí mít atlet paže plně propnuté a tělo stabilní nad kruhy. Neplatné opakování je neúplný vis, nepropnuté paže v horní fázi nebo nedokončený přechod nad kruhy.

bar muscle up

Atlet začíná v plném visu na hrazdě s propnutými pažema. Z visu se musí přitáhnout a dostat celé tělo nad osu hrazdy. Opakování je platné pouze tehdy, pokud atlet nahoře stabilně propne obě paže. Dolní pozice vyžaduje plně natažené paže. Neplatné opakování je nepropnutí v horní nebo dolní fázi nebo pokud brada neprojde nad horizont hrazdy.

bar complex

1 platné opakování = 1 Toes-to-Bar + 1 Pull-up provedené unbroken.

toes to bar

Atlet začíná v plném visu s propnutýma pažema. Obě nohy (palce) se musí současně dotknout hrazdy mezi dlaněmi. Dotyk musí být jasný a kontrolovaný.

pullups

Ihned po dokončení Toes-to-Bar atlet bez přerušení pokračuje v pull-upu. Opakování je platné, pokud brada jasně projde nad horizont hrazdy. V dolní pozici musí být paže plně natažené.

* Celý komplex musí být proveden bez seskočení či přerušení. Pokud atlet spadne, zastaví se mezi pohyby nebo neprovede některou část podle standardu, celé opakování se nepočítá.

