

BCROSSRUN
COMEBACK
↗12

RULEBOOK & STANDARDS

16.5.2026

ČESKÉ BUDĚJOVICE
IGY CENTRUM





1

RULEBOOK

BRIEFING

ATLETI A TÝMY BUDOU INFORMOVÁNI O WORKOUTU PROSTŘEDNICTVÍM TOHOTO DOKUMENTU A VIDEO BRIEFINGU 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.

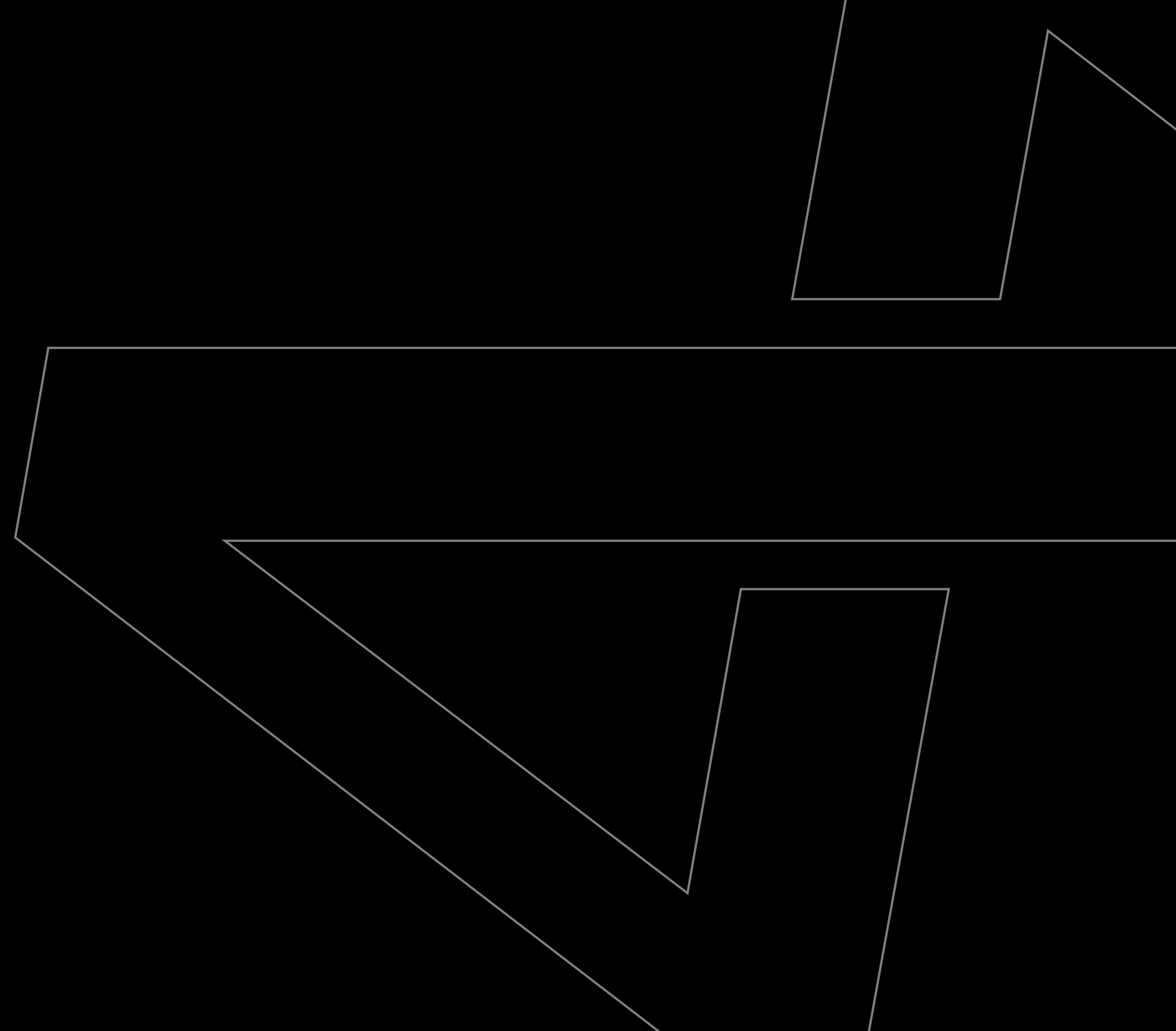
ONLINE BRIEFING JE VŽDY JEDEN DEN PŘED ZÁVODEM.

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 ATET MŮŽE VYRAZIT NA TRATĚ.

JUDGE JE OPRÁVNĚN BĚHEM WORKOUT UPRAVIT POZICI VYBAVENÍ ATLETA POKUD HROZÍ BEZPROSTŘEDNÍ NARUŠENÍ BEZPEČNOSTI ATLETA, OSTATNÍCH SOUTĚŽÍCH NEBO JEMU SAMOTNÉMU.

STANDARDS RULEBOOK



PRÁVA 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 JUNGE, 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 TÝMŮ, NE DŘÍVE.

VYBĚHNUTÍ ATLETŮ Z WORKOUTU LZE AŽ PO SPLNĚNÍ VŠECH OPAKOVÁNÍ DANÉHO WORKOUTU, NE DŘÍVE.

ČLENOVÉ TÝMU SE U CVIKŮ STŘÍDAJÍ LIBOVOLNĚ DLE STANDARDU JEDNOTLIVÝCH CVIKŮ. KROMĚ DRUHÉ DISCIPLÍNY LUNGES, KDE JDOU OBA ATLETI NAJEDNOU.



2

VYHRAZENÁ PRÁVA

© 2026 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.



3

HARMONOGRAM

BUDE ZVEŘEJNĚN 1.5.2026



4

WORKOUTS

1000 M
SKI



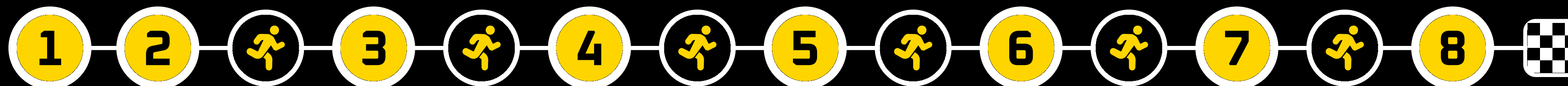
2000 M
ECHO BIKE



100 M
OH KTB CARRY



50 X D. DB
GROUND TO OVERHEAD



1000 M
ROW



50 X
SB BOX STEP
OVER



60 M BURPEE
BROAD JUMP



60 M
SLED PULL

FUN/SPORT



EVERY RUN
850 M

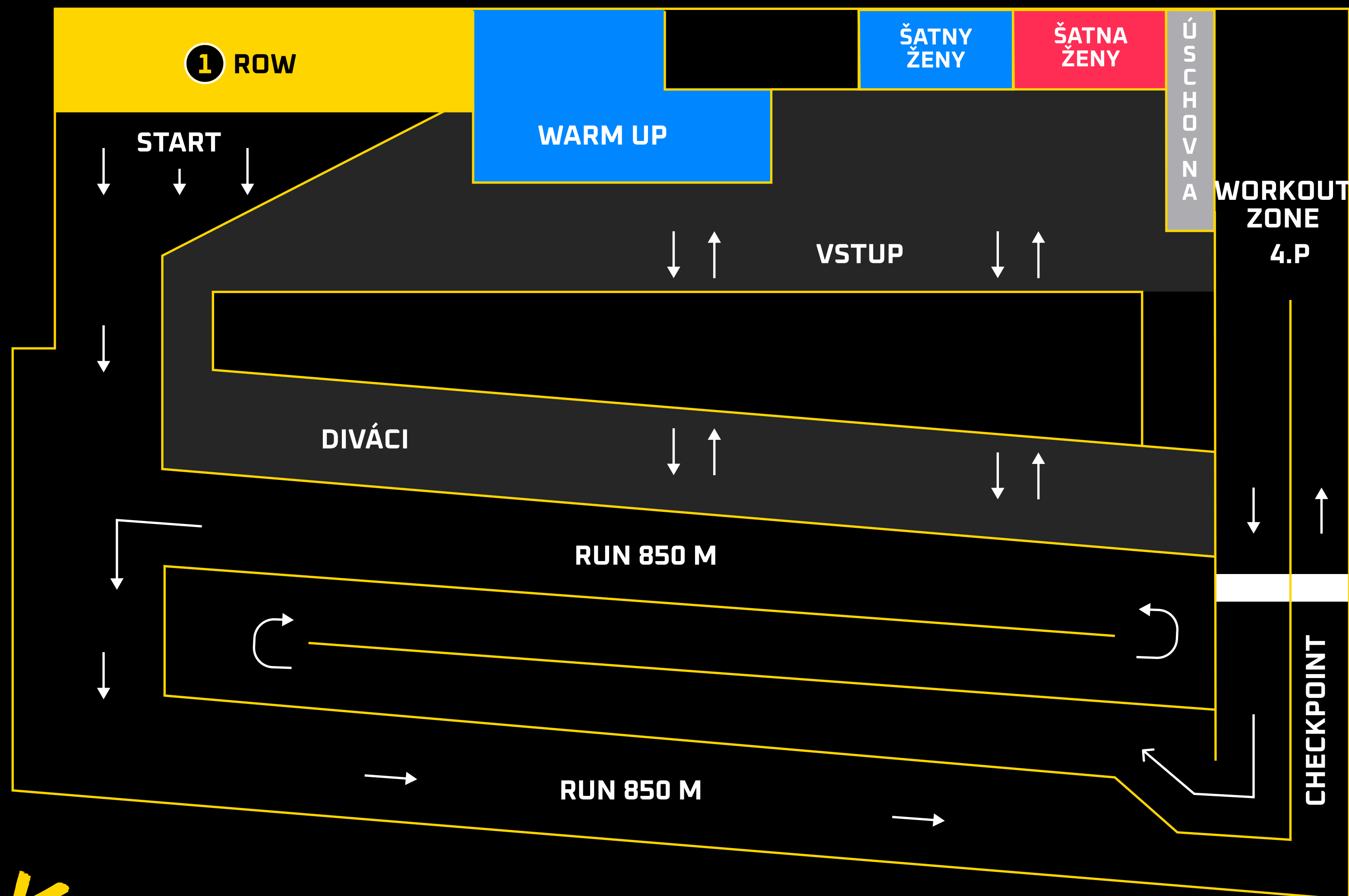
JEDNOTLIVCI/TEAM

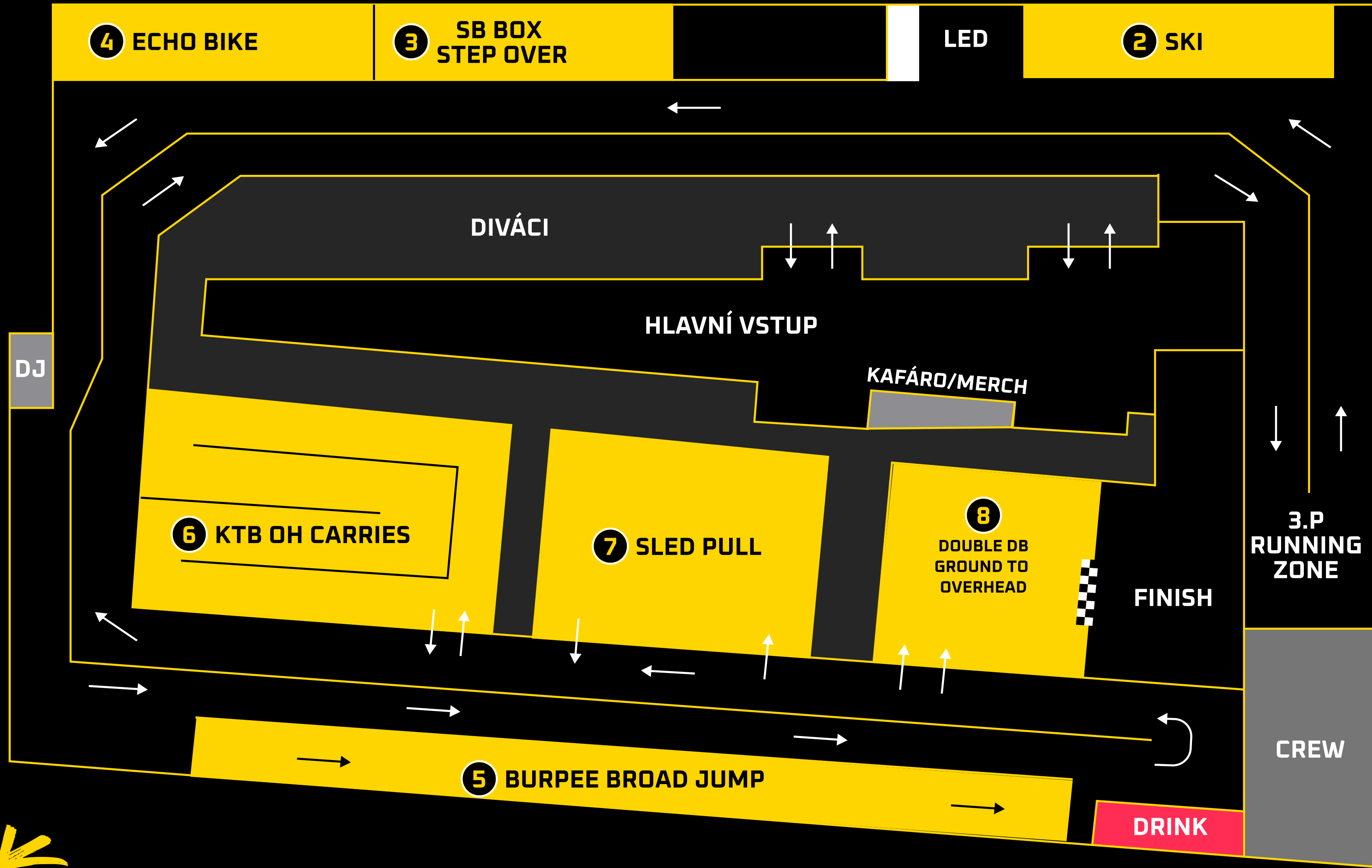
KATEGORIE	FUN	FUN ŽENY	SPORT	SPORT ŽENY	MIX FUN	MIX SPORT
1. BUY IN ROW	1000 M	1000 M	1000 M	1000 M	1000 M	1000 M
RUN 200 M						
2. SKI ERG	1000 M	1000 M	1000 M	1000 M	1000 M	1000 M
RUN 850 M						
3. SANDBAG BOX STEP OVER (50 CM)	50 X (20 KG)	50 X (10 KG)	50 X (30 KG)	50 X (20 KG)	50 X (Ž: 10 KG M: 20 KG)	50 X (Ž: 20 KG M: 30 KG)
RUN 850 M						
4. ECHO BIKE	2000 M	2000 M	2000 M	2000 M	2000 M	2000 M
RUN 850 M						
5. BURPEE BROAD JUMP	60 M	60 M	60 M	60 M	60 M	60 M
RUN 850 M						
6. OH KTB CARRY	100 M (2 X 16 KG) (TEAM 2 KOLA)	100 M (2 X 12 KG) (TEAM 2 KOLA)	100 M (2 X 24 KG) (TEAM 2 KOLA)	100 M (2 X 16 KG) (TEAM 2 KOLA)	100 M (Ž: 2 X 12 KG M: 2 X 16 KG) (SYNCHRO)	100 M (Ž: 2 X 16 KG M: 2 X 24 KG) (SYNCHRO)
RUN 850 M						
7. SLED PULL	60 M (130 KG)	60 M (90 KG)	60 M (160 KG)	60 M (110 KG)	60 M (120 KG)	60 M (150 KG)
RUN 850 M						
8. DOULE DB GROUND TO OVERHEAD	50× GROUND TO OVERHEAD (2 X 15 KG)	50× GROUND TO OVERHEAD (2 X 10 KG)	50× GROUND TO OVERHEAD (2 X 22,5 KG)	50× GROUND TO OVERHEAD (2 X 15 KG)	50× GROUND TO OVERHEAD (Ž: 2 X 10 KG) (M: 2 X 15 KG)	50× GROUND TO OVERHEAD (Ž: 2 X 15 KG) (M: 2 X 22,5 KG)

FINISH

5

AREÁL





6 **STANDARDS**





RUN 850 M

BĚH MEZI STANOVIŠTĚMI . PRO SPLNĚNÍ STANDARDU JE NUTNÉ VŽDY SPLNIT 1 CELÉ KOLO BĚHU K DOKONČENÍ CELKEM 850 M. POKUD ATLET NESPLNÍ MEZI WORKOUTY 1 KOLO BĚHU BUDE MU ZAPOČÍTÁNA ČASOVÁ PENALIZACE 10 MINUT .

850 M BĚH JE MEZI WORKOUTY CELKEM 6×

PO STANOVIŠTI Č.1 - ROW, JE BĚH POUZE 200M A NÁSLEDUJE ROVNOU DISCIPLÍNA Č.2 -SKI ERG. POTÉ UŽ VÁS ČEKÁ PO KAŽDÍ DISCIPLÍNĚ JEDEN OKRUH BĚHU 850M.



1

BUY IN 1000 M 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 METRŮ. 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.

DAMPER

FUN ŽENY- 5

FUN MUŽI- 7

SPORT ŽENY- 5

SPORT MUŽI- 7

FUN MIX- 6

SPORT MIX- 6



2

1000 M 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 METRŮ. 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.

DAMPER

FUN ŽENY- 5

FUN MUŽI- 7

SPORT ŽENY- 5

SPORT MUŽI- 7

FUN MIX- 6

SPORT MIX- 6



3

50 X SANDBAG BOX STEP OVER

CVIK ZAČÍNÁ PŘED BEDNOU. ATLET DRŽÍ SANDBAG NA RAMENOU (ZA HLAVOU). JEDNÁ SE O SPECIÁLNÍ SB S ÚCHYTY. POTÉ ATLET POKRAČUJE NA PŘESTUP S SB PŘES BOX. ATLET SE MUSÍ NA BOXU DOTKNOUT OBĚMA CHODIDLY, POTÉ LIBOVOLNĚ SESTUPUJE Z BOXU NA DRUHOU STRANU. ZBYTEČNÉ ZAHOZENÍ SB Z JAKÉKOLIV POLOHY BUDE KLASIFIKOVÁNO JAKO NEPLATNÉ OPAKOVÁNÍ CELÉ SÉRIE (NO REPS). POKUD ROZDĚLUJETE OPAKOVÁNÍ NA VÍCE SÉRII, SB MŮŽETE Z RAMENOU ODLOŽIT.

BOX JE VYSOKÝ PRO VŠECHNY KATEGORIE 50 CM

JEDNOTLIVCI

FUN ŽENY- 10 KG

FUN MUŽI- 20 KG

SPORT ŽENY- 20 KG

SPORT MUŽI- 30 KG

TÝMY

FUN ŽENY- 10 KG

FUN MUŽI- 20 KG

SPORT ŽENY- 20 KG

SPORT MUŽI- 20 KG

TÝMY MIX

FUN MIX

Ž- 10 KG M- 20 KG

SPORT MIX

Ž- 20 KG M- 30 KG



2000 M ECHO BIKE

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 METRŮ . 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.



5

60 M BURPEE BROAD JUMP

ATLET ZAČÍNÁ ZA VYZNAČENOU STARTOVNÍ ČÁROU. CÍLEM JE PŘEKONAT VZDÁLENOST 60 M POMOCÍ CVIKU BURPEE BROAD JUMP PO VYZNAČENÉ TRATI.

KAŽDÉ OPAKOVÁNÍ ZAČÍNÁ Z POZICE VE STOJE. ATLET PROVEDE BURPEE TAK, ŽE POLOŽÍ RUCE NA ZEM U CHODIDEL A KONTROLOVANĚ SE DOSTANE DO SPODNÍ POZICE, KDE SE HRUDNÍKEM A STEHNAMA DOTKNE ZEMĚ. NÁSLEDNĚ SE ATLET ZVEDNE ZPĚT DO STOJE A PROVEDE SKOK DO DÁLKY (BROAD JUMP). DOPAD MUSÍ BÝT NA OBĚ CHODIDLA SOUČASNĚ. PO DOPADU ATLET IHNEDE POKRAČUJE DALŠÍM OPAKOVÁNÍM.

BURPEE MUSÍ BÝT PROVÁDĚNO VŽDY Z MÍSTA DOPADU A NENÍ DOVOLENO POKLÁDAT RUCE DOPŘEDU TAK, ABY SE ATLET POSOUVAL VPŘED JEŠTĚ PŘED SAMOTNÝM SKOKEM. POSUN VPŘED JE MOŽNÝ POUZE SKOKEM (BROAD JUMP).

ATLET SE MŮŽE KDYKOLIV ZASTAVIT A ODPOČINOUT SI, ALE MUSÍ POKRAČOVAT Z MÍSTA, KDE SKONČIL. DOKONČENÍ DISCIPLÍNY JE SPLNĚNO VE CHVÍLI, KDY ATLET PŘESKOČÍ CÍLOVOU ČÁRU CELÝM TĚLEM.



6

100 M DOUBLE KTB OVER HEAD CARRY

KETTLEBELL JSOU VŽDY PŘIPRAVENÉ VE VYZNAČENÉ ZÓNĚ. ATLET SI KETTLEBELL BERE SÁM A ZAČÍNÁ ZA VYZNAČENOU STARTOVNÍ ČÁROU. NA ZAČÁTKU CVIKU ATLET ZVEDNE OBA KTB NAD HLAVU A DRŽÍ JE V PLNÉ EXTENZI (PROPNUITÉ LOKTY). NÁSLEDNĚ POKRAČUJE CHŮZÍ PO TRATI.

PLATNÝ CARRY JE POUZE TEHDY, KDYŽ ATLET DRŽÍ OBA KTB NAD HLAVOU PO CELOU DOBU PŘESUNU.

KTB NESMÍ KLESNOUT POD ÚROVEŇ HLAVY A LOKTY MUSÍ ZŮSTAT PROPNUITÉ.

ATLET MŮŽE CARRY KDYKOLIV PŘERUŠIT (ODLOŽENÍ KETTLEBELLU), ALE MUSÍ POKRAČOVAT Z MÍSTA, KDE KTB ODLOŽIL. NENÍ POVOLENO POSOUVAT SE DOPŘEDU BEZ KETTLEBELLU.

PO DOKONČENÍ JEDNOHO KOLA TRATĚ (100 M) ATLET KETTLEBELL ODLOŽÍ ZPĚT DO VYZNAČENÉ ZÓNY, ZE KTERÉ JE VZAL. KETTLEBELL MUSÍ BÝT ODLOŽENY POD KONTROLOU NENÍ TO ODHOZOVÉ VYBAVENÍ.

JEDNOTLIVCI 1 KOLO

FUN ŽENY- 2 X 12 KG

FUN MUŽI- 2 X 16 KG

SPORT ŽENY- 2 X 16 KG

SPORT MUŽI- 2 X 24 KG

TÝMY 2 KOLA

FUN ŽENY- 2 X 12 KG

FUN MUŽI- 2 X 16 KG

SPORT ŽENY- 2 X 16 KG

SPORT MUŽI- 2 X 24 KG

TÝMY MIX SYNCHRO 1 KOLO

FUN MIX

Ž- 12 KG M- 16 KG

SPORT MIX

Ž- 16 KG M- 24 KG



7

60 M SLED PULL

ATLET ZAČÍNÁ PŘED STARTOVNÍ ČÁROU, POTÉ TAHÁ SANĚ POMOCÍ LANA NA DRUHOU STRANU. NA DRUHÉ STRANĚ SE SANĚ MUSÍ DOTKNOUT VYZNAČENÉ ČÁRY NA ZEMI/KOBERCI. POTÉ ATLET POKRAČUJE NA DRUHOU STRANU. SANĚ NEMUSÍ OTÁČET, LANA BUDOU NA OBOU KONCÍCH. PO PŘEBĚHNUTÍ ZA ČÁRŮ MŮŽE POKRAČOVAT DÁL. ATLET SE PO CELOU DOBU DRŽÍ VE SVÉ DRÁZE, TAK ABY NEOHROZIL NEBO NEPŘEKÁŽEL OSTATNÍM ATLETŮM. ZÓNA JE PRO KAŽDÉHO ATLETA OZNAČENA.

ATLET NESMÍ PŘI TAHÁNÍ VYŠLAPOVAT Z VYHRAZENÉ ZÓNY, KTERÁ BUDE VYZNAČENA.

JEDNOTLIVCI

FUN ŽENY- 90 KG

FUN MUŽI- 130 KG

SPORT ŽENY- 110 KG

SPORT MUŽI- 160 KG

TÝMY

FUN ŽENY- 90 KG

FUN MUŽI- 130 KG

SPORT ŽENY- 110 KG

SPORT MUŽI- 160 KG

TÝMY MIX

FUN MIX- 120 KG

SPORT MIX- 150 KG



8

50 X DOUBLE DB GROUND TO OVERHEAD

ATLET PROVEDE CELKEM 50 OPAKOVÁNÍ. KAŽDÉ OPAKOVÁNÍ ZAČÍNÁ ZE ZEMĚ, KDY JSOU OBĚ DUMBBELL POLOŽENÉ NA ZEMI. ATLET UCHOPÍ OBĚ JEDNORUČKY A PŘEMÍSTÍ JE NAD HLAVU. CVIK MŮŽE BÝT PROVEDEN LIBOVOLNOU TECHNIKOU SNATCH (DB JDE JEDNÍM PLYNULÝM POHYBEM NAD HLAVU) NEBO CLEAN & JERK (DB JDE JEDNÍM TAHEM NA RAMENA, KDE SE ZASTAVÍ, A POTÉ POKRAČUJÍ NAD HLAVU).

PLATNÉ OPAKOVÁNÍ JE SPLNĚNO VE CHVÍLI, KDY JSOU OBĚ DUMBBELL NAD HLAVOU V PLNÉ EXTENZI – LOKTY PROPNUTÉ, TRUP VZPŘÍMENÝ A ATLET STOJÍ V JEDNÉ LINII (PLNĚ PROPNUTÁ KOLENA I KYČLE). NA KONCI OPAKOVÁNÍ MUSÍ BÝT DUMBBELL JASNĚ ZAFIXOVANÉ NAD HLAVOU.

KAŽDÉ DALŠÍ OPAKOVÁNÍ ZAČÍNÁ ZNOVU ZE ZEMĚ. PO KAŽDÉM PLATNÉM OPAKOVÁNÍ SE MUSÍ OBĚ DUMBBELL SOUČASNĚ DOTKNOUT ZEMĚ. DOTEK SE POČÍTÁ I V PŘÍPADĚ, ŽE SE ZEMĚ DOTKNE POUZE JEDNA HLAVA DUMBBELL, ALE U OBOU DUMBBELL MUSÍ BÝT DOTEK PROVEDEN SOUČASNĚ.

JEDNOTLIVCI

FUN ŽENY- 2 X 10 KG

FUN MUŽI- 2 X 15 KG

SPORT ŽENY- 2 X 15 KG

SPORT MUŽI- 2 X 22,5 KG

TÝMY

FUN ŽENY- 2 X 10 KG

FUN MUŽI- 2 X 15 KG

SPORT ŽENY- 2 X 15 KG

SPORT MUŽI- 2 X 22,5 KG

TÝMY MIX

FUN MIX

Ž- 2 X 10 KG M- 2 X 15 KG

SPORT MIX

Ž- 2 X 15 KG M- 2 X 22,5 KG





9

DOPLŇUJÍCÍ INFO

ADRESA ZÁVODU A PARKOVÁNÍ

- IGY CENTRUM
PRAŽSKÁ TŘ. 1247/24, 370 04
ČESKÉ BUDĚJOVICE 4
- PARKOVÁNÍ PRVNÍ 2 HODINY
ZDARMA (PŘÍMO V AREÁLU IGY)
- NÁPLAVKA U DLOUHÉHO
MOSTU

REGISTRACE

- DLE HARMONOGRAMU
- ZVEŘEJNĚNÍ 1.5.
- 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 MĚŘÍCÍ ČIP NA
KTERÝM JE ČÍSLO.
- DOPORUČUJEME HO
ZKONTROLOVAT SE SOUBOREM
ČIPŮ.
- ATLET JE POVINEN HO
PŘIPNOUT NAD KOTNÍK, NE
JINAM.
- 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 ŠATEN
- 50 KAČEK ZA KUS.

