

WINTER CLASSIC 2022

# QUALIFICATION

## STANDARDS & WODS

SPORT | ELITE

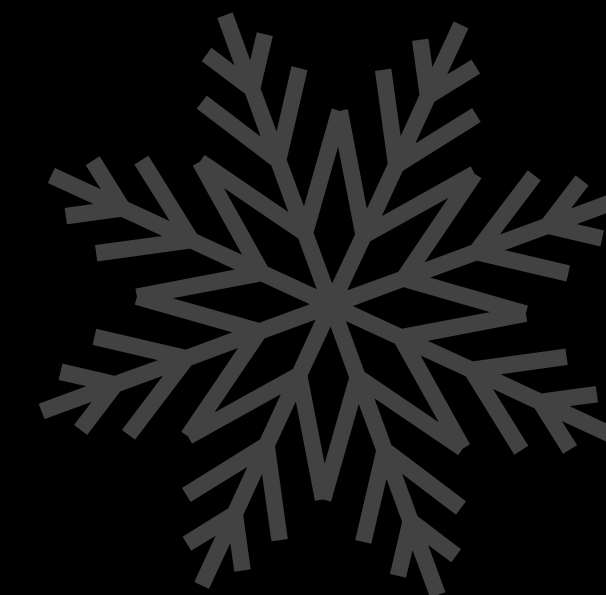


**BCROSS<sup>®</sup>**  
CHALLENGE



**VÝSTAVIŠTĚ**  
ČESKÉ BUDĚJOVICE





# 1. RULEBOOK



## **Základní pravidla:**

Týmy jsou povinni dodržovat požadavky způsobu natočení a provedení kvalifikačního workoutu. Jakékoliv nedodržení standardů ohledně natočení workoutu může znamenat neuznáním celého videa.

Je odpovědností týmu, aby bylo video na odkaze funkční se všemi náležitostmi.  
Odkaz na video musí být nahrán nejpozději do 16.10. 2022.

## **Vybavení atletů na workouty:**

- Mezi povolené vybavení patří vzpěračský pás, mozolníky, švihadlo, bandáže, magnézium.
- Mezi zakázané vybavení patří trhačky, kombinace tejpování hrazdy a mozolníků.
- Není možné kombinovat tejp na hrazdě + mozolníky, může být použito jen jedno nebo druhé.

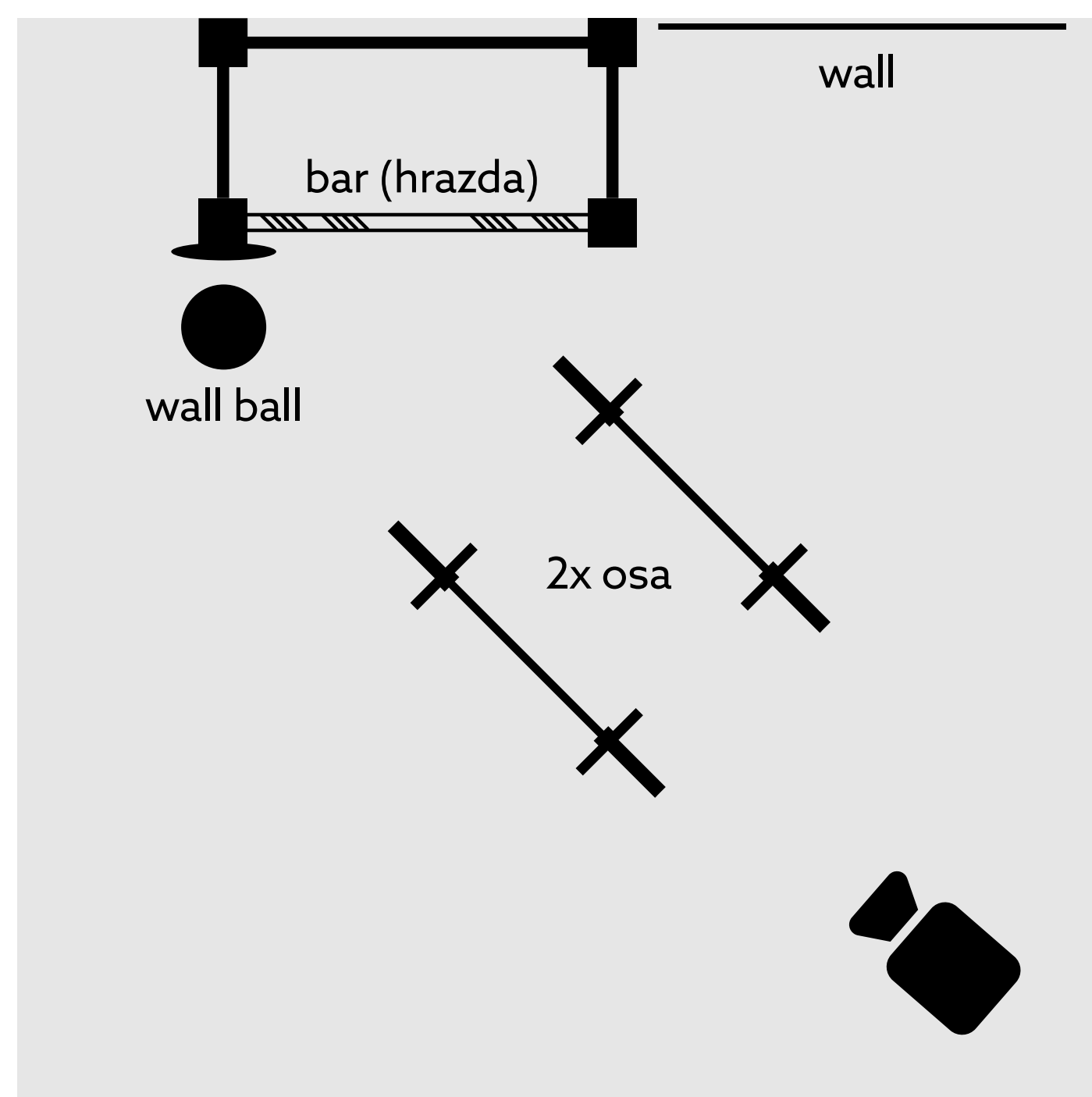
## Standardy videa:

- Před začátkem workoutu atleti uvedou svá jména a kategorii, v rámci které se závodu účastní.
- Ve videu musí být jasně ukázána hmotnost osy, kotoučů (i těch, co se budou přikládat) a medicinbalu.
- Požadujeme jasně viditelnou hrazdu, na které bude vidět, zda je, či není opatřena tejpovací páskou.
- Video nesmí být přerušeno nebo jinak upraveno.
- Po celou dobu workoutu musí být vidět časomíra.
- Nesmí být použit odpočet času.
- Je zakázáno použít rybí oko.
- Po celou dobu kvalifikačního videa musí být vidět na videu oba atleti zároveň.
- Přítomnost judge není povinná.
- Není povolena asistence při nakládání osy atd. nikoho jiného, kromě osob z daného týmu.
- Není povoleno využít více než 2 osy pro tým po celou dobu workoutu.
- Video musí být pořízeno ze strany či ze šikma vůči Wall Ballům a stěně či konstrukci, u které bude držen Wall Sit. Je nezbytné, aby byl vidět zřetelně pravý úhel v kolenou a v kyčlích u Wall Situ a dostatečná hloubka u dřepu. Pokud nebude tento standard dodržen, nemusí být výsledek části "A" uznán.
- Po skončení workoutu je nezbytné natočit z blízka ujeté kalorie.

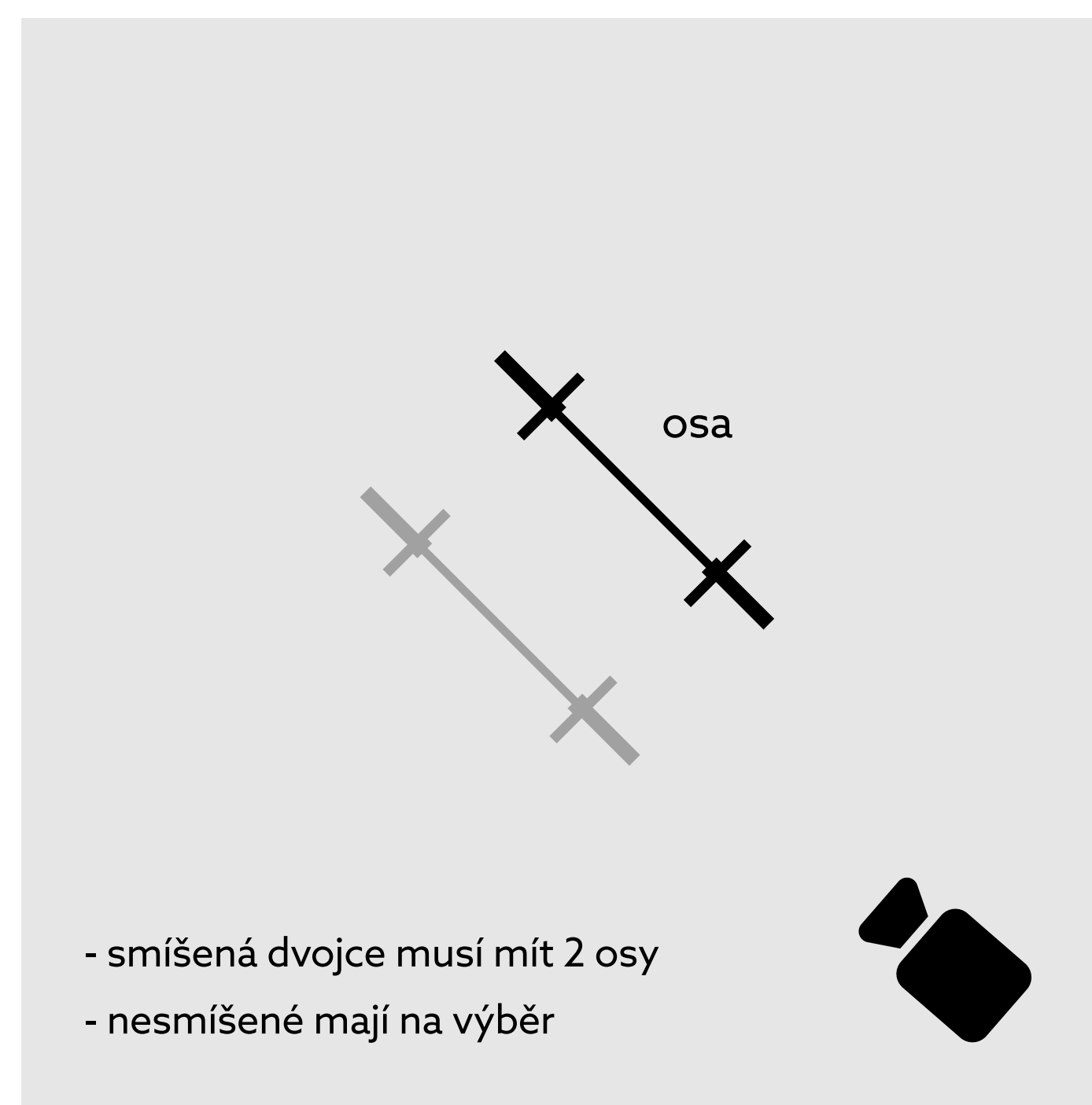
## Floorplan:

Zde uvádíme doporučené rozmístění vybavení pro jednotlivé části kvalifikačního workoutu (kategorie SPORT i ELITE).

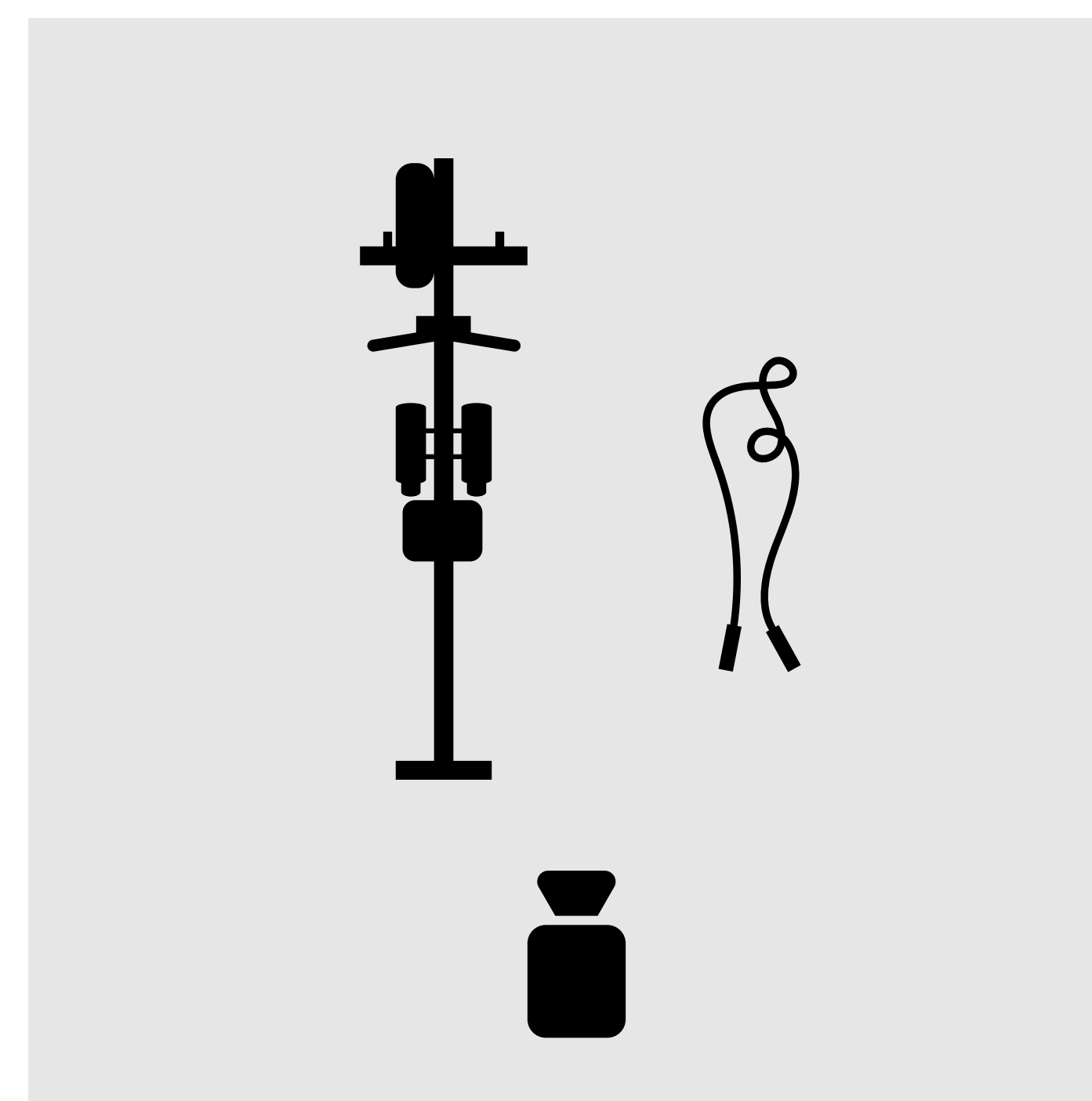
### PART A



### PART B



### PART C & D



**© 2022 BCROSS CHALLENGE. Všechna práva vyhrazena.**

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



# 2. WORKOUT FLOWS



**QUALIFICATION: STANDARDS & WODS FLOW**

**WINTER CLASSIC 2022**



# SPORT

SPORT MEN  
SPORT WOMEN  
SPORT MIX

**PART A: 00:00–08:00 AMRAP**

– 08:00–10:00 REST –

**PART B: 10:00–15:00 AMRAP**

– 15:00–16:00 REST –

**PART C: 16:00–18:00 AMRAP**

– 18:00–19:00 REST –

**PART D: 19:00–21:00 AMRAP**

-----

Kvalifikační workout má 4 zvlášť hodnocené části.

A: Celkový počet reps.

B: Celkový počet reps.

C: Celkový počet najetých kalorií dohromady za část C a část D.

D: Celkový počet DU's dohromady za část C a část D.

**QUALIFICATION: STANDARDS & WODS FLOW**

**WINTER CLASSIC 2022**



**A** REST **B** REST **C** REST **D**

### **PART A: 00:00–08:00 AMRAP:**

- 80 Wall Balls 9/6kg + Wall-Sit Hold
- 40 Toes To Bar + Bar Hang
- 20 Snatches at 45/30kg + OH Bar Hold
- In Remaining Time Max BMU's (Burpee Pull Ups\*)

\*1 BMU = 2 Burpee Pull Ups

**– 08:00–10:00 REST –**

### **FLOW:**

Atleti začínají ve vzpřímené pozici u stěny či konstrukce, kde budou provádět Wall Balls a aktivní rest - Wall Sit. Není povoleno se před začátkem časomíry již dotýkat medicinbalu či stěny. V čase 00:00 workout začíná usednutím jednoho z atletů do pozice Wall Sit - dle platných standardů. Jakmile je jeden z atletů v platné pozici, může druhý z atletů začít provádět Wall Balls. Jakékoliv opakování Wall Balls, při kterých nebude dodržet standard Wall Situ u druhého atleta, budou považovány za no rep. Atleti se mohou libovolně střídat na Wall Balls i Wall Sit. Po dokončení 80 Wall Balls pokračují atleti na hrazdu. Zde mají za úkol provést 40 Toes To Bar (T2B's dle platných standardů) při provedení aktivního restu v podobě visu na hrazdě (dle stanoveného standardu). Jakékoliv opakování T2B's, při kterém nebude dodržet standard Bar Hang u druhého atleta, bude považováno za no rep. Atleti se mohou libovolně střídat na T2B's a Bar Hang. Po dokončení 40 T2B's se atleti přesouvají na osy. Každý z atletů musí mít svou osu. Úkolem je provést 20 Snatches jakoukoliv technikou při zachování standardu. Pro platná opakování je nutné, aby jeden z atletů byl v aktivním restu - Overhead Bar Hold (dle stanoveného standardu). Jakékoliv opakování Snatches, při kterém nebude dodržet standard OH Bar Hold u druhého atleta, bude považováno za no rep. Atleti se mohou libovolně střídat. Po dokončení 20 Snatches se atleti přesouvají zpět k hrazdě, kde mají za úkol provést do zbytku 8 minut (do 8:00 na časomíře) maximální počet Bar Muscle Ups. Atleti mohou využít místo cviku BMU i cvik Burpee Pull Ups, kdy musí ale provést 2 platná opakování Burpee Pull Ups, aby jim byl uznán 1 rep do celkového skóre BMU. Pozor, pro uznání 1 BMU musí být provedeny dvě opakování Burpee Pull Ups za sebou jedním atletem. Vždy může cvičit pouze jeden z atletů. Atleti se mohou střídat libovolně. Workout končí v čase 08:00. Jakákoliv kombinace je možná.

#### **Poté následuje pauza (08:00–10:00)**

V této pauze si atleti musí přiložit na osu (80/50kg) pro část B. Nikdo jiný jim nesmí pomáhat. Nesmí využít jiné osy, než z části A. Je nutné použít zarážky - všechny kotouče musí být za zarážkami. V pauze mohou atleti provádět libovolná opakování na ose.



**A** REST **B** REST **C** REST **D**

## **PART B: 10:00–15:00 AMRAP:**

1-2-3-4-5-6-... Reps of:

- Clean & Jerk at 80/50kg
- Synchro Bar Facing Burpee

**– 15:00–16:00 REST –**

## **FLOW:**

**V čase 10:00 začíná část B.**

Atleti začínají ve vzpřímené poloze před osami (nesmí se však os dotýkat). V čase 10:00 začíná jeden z atletů 1 repem Clean and Jerk (jakoukoliv technikou při zachování standardu), poté atleti společně provádí 1 Synchro Bar Facing Burpee. Poté atleti pokračují na 2 Clean and Jerks. V jednu chvíli může cvik provádět pouze jeden z atletů. Počet Clean and Jerks si mohou atleti jakkoliv rozdělit. Poté provádí společně 2 Synchro Bar Facing Burpees. Poté musí provést dohromady 3 C&J a 3 Synchro Bar Facing Burpees. Každé kolo přidávají jeden rep k oběma cvikům. Cílem je provést co nejvíce opakování za 5 minut (do času 15:00 na časomíře).

**V čase 15:00 následuje minutová pauza (15:00–16:00).**



**A** REST **B** REST **C** REST **D**

### **PART C: 16:00–18:00 AMRAP:**

1<sup>st</sup> athlete: Max Cals RowErg

2<sup>nd</sup> athlete: Max Double Unders

**– 18:00–19:00 REST –**

### **PART D: 19:00–21:00 AMRAP:**

1<sup>st</sup> athlete: Max Double Unders

2<sup>nd</sup> athlete: Max Cals RowErg

## **FLOW:**

### **V čase 16:00 začíná část C.**

Jeden z atletů začíná v 16:00 na vesle s vynulovaným displejem. Jeho úkolem je naveslovat co nejvíce kalorií za 2 minuty (do času 18:00). Poslední zátah může být proveden nejdéle v 17:59. Za každý zátah na vesle po skončení časového limitu bude týmu odečtena 1 Cals z celkového skóre.

Druhý z atletů začíná také v čase 16:00 workout, kdy je jeho cílem naskákat co nejvíce DU's za 2 minuty (do 18:00 na časomíře). Jakýkoliv přeskok přes švihadlo po skončení časového limitu, bude považován za no rep.

### **V 18:00 začíná minutová pauza do 19:00.**

### **V čase 19:00 začíná část D.**

Tuto část musí atleti provést opačně. Ten atlet, který v části C vesloval, musí v části D skákat na švihadle a naopak.

Jeden z atletů začíná v 19:00 na vesle s počtem naveslovaných cals od svého týmového kolegy z předchozí části. Displej tedy NESMÍ být vynulován! Jeho úkolem je naveslovat co nejvíce kalorií za 2 minuty (do času 21:00). Poslední zátah může být proveden nejdéle v 20:59. Za každý zátah na vesle po skončení časového limitu bude týmu odečtena 1 Cal z celkového skóre.

Druhý z atletů začíná také v čase 19:00 workout, kdy je jeho cílem naskákat co nejvíce DU's za 2 minuty (do 21:00 na časomíře). Jakýkoliv přeskok přes švihadlo po skončení časového limitu, bude považován za no rep.



# ELITE

ELITE MEN  
ELITE MIX

**PART A: 00:00–10:00 AMRAP**

– 10:00–12:00 REST –

**PART B: 12:00–17:00 AMRAP**

– 17:00–18:00 REST –

**PART C: 18:00–20:00 AMRAP**

– 20:00–21:00 REST –

**PART D: 21:00–23:00 AMRAP**

-----

Kvalifikační workout má 4 zvlášť hodnocené části.

A: Celkový počet reps.

B: Celkový počet reps.

C: Celkový počet najetých kalorií dohromady za část C a část D.

D: Celkový počet DU's dohromady za část C a část D.

**QUALIFICATION: STANDARDS & WODS FLOW**

**WINTER CLASSIC 2022**



**A** REST **B** REST **C** REST **D**

### **PART A: 00:00–10:00 AMRAP:**

- 100 Wall Balls 9/6kg + Wall-Sit Hold
- 50 Toes To Bars + Bar Hang
- 25 Snatches at 60/40kg + OH Bar Hold
- In Remaining Time Max BMU's

**– 10:00–12:00 REST –**

### **FLOW:**

Atleti začínají ve vzpřímené pozici u stěny či konstrukce, kde budou provádět Wall Balls a aktivní rest - Wall Sit. Není povoleno se před začátkem časomíry již dotýkat medicinbalu či stěny. V čase 00:00 workout začíná usednutím jednoho z atletů do pozice Wall Sit - dle platných standardů. Jakmile je jeden z atletů v platné pozici, může druhý z atletů začít provádět Wall Balls. Jakékoliv opakování Wall Balls, při kterých nebude dodržet standard Wall Situ u druhého atleta, budou považovány za no rep. Atleti se mohou libovolně střídat na Wall Balls i Wall Sit. Po dokončení 100 Wall Balls pokračují atleti na hrazdu. Zde mají za úkol provést 50 Toes To Bar (T2B's dle platných standardů) při provedení aktivního restu v podobě visu na hrazdě (dle stanoveného standardu). Jakékoliv opakování T2B's, při kterém nebude dodržet standard Bar Hang u druhého atleta, bude považováno za no rep. Atleti se mohou libovolně střídat na T2B's a Bar Hang. Po dokončení 50 T2B's se atleti přesouvají na osy. Každý z atletů musí mít svou osu. Úkolem je provést 25 Snatches jakoukoliv technikou při zachování standardu. Pro platná opakování je nutné, aby jeden z atletů byl v aktivním restu - Overhead Bar Hold (dle stanoveného standardu). Jakékoliv opakování Snatches, při kterém nebude dodržet standard OH Bar Hold u druhého atleta, bude považováno za no rep. Atleti se mohou libovolně střídat. Po dokončení 25 Snatches se atleti přesouvají zpět k hrazdě, kde mají za úkol provést do zbytku 10 minut (do 10:00 na časomíře) maximální počet Bar Muscle Ups. Vždy může cvičit pouze jeden z atletů. Atleti se mohou střídat libovolně. Workout končí v čase 10:00.

#### **Poté následuje dvou minutová pauza (10:00–12:00)**

V této pauze si atleti musí přiložit na osu (100/70kg) pro část B. Nikdo jiný jim nesmí pomáhat. Nesmí využít jiné osy, než z části A. Pro část B může být použita pouze jedna osa nebo opět obě. Je nutné použít zarážky - všechny kotouče musí být za zarážkami. V pauze mohou atleti provádět libovolná opakování na ose.



ELITE

A

REST

B

REST

C

REST

D

## **PART B: 12:00–17:00 AMRAP:**

1-2-3-4-5-6-... Reps of:

- Clean & Jerk at 100/70kg
- Synchro Bar Facing Burpee

**– 17:00–18:00 REST –**

## **FLOW:**

### **V čase 12:00 začíná část B.**

Atleti začínají ve vzpřímené poloze před osami (nesmí se však os dotýkat). V čase 12:00 začíná jeden z atletů 1 repem Clean and Jerk, poté atleti společně provádí 1 Synchro Bar Facing Burpee. Poté atleti pokračují na 2 Clean and Jerks. V jednu chvíli může cvik provádět pouze jeden z atletů. Počet Clean and Jerks si mohou atleti jakkoliv rozdělit. Poté provádí společně 2 Synchro Bar Facing Burpees. Poté musí provést dohromady 3 C&J a 3 Synchro Bar Facing Burpees. Každé kolo přidávají jeden rep k oběma cvikům. Cílem je provést co nejvíce opakování za 5 minut (do času 17:00 na časomíře).

**V čase 17:00 následuje minutová pauza (17:00–18:00).**



**A** REST **B** REST **C** REST **D**

### **PART C: 18:00-20:00 AMRAP:**

1<sup>st</sup> athlete: Max Cals RowErg

2<sup>nd</sup> athlete: Max Double Unders

**- 20:00-21:00 REST -**

### **PART D: 21:00-23:00 AMRAP:**

1<sup>st</sup> athlete: Max Double Unders

2<sup>nd</sup> athlete: Max Cals RowErg

## **FLOW:**

### **V čase 18:00 začíná část C.**

Jeden z atletů začíná v 18:00 na vesle s vynulovaným displejem. Jeho úkolem je naveslovat co nejvíce kalorií za 2 minuty (do času 20:00). Poslední zátah může být proveden nejdéle v 19:59. Za každý zátah na vesle po skončení časového limitu bude týmu odečtena 1 Cals z celkového skóre.

Druhý z atletů začíná také v čase 18:00 workout, kdy je jeho cílem naskákat co nejvíce DU's za 2 minuty (do 20:00 na časomíře). Jakýkoliv přeskok přes švihadlo po skončení časového limitu, bude považován za no rep.

### **V 20:00 začíná minutová pauza do 21:00.**

### **V čase 21:00 začíná část D.**

Tuto část musí atleti provést opačně. Ten atlet, který v části C vesloval, musí v části D skákat na švihadle a naopak.

Jeden z atletů začíná v 21:00 na vesle s počtem naveslovaných cals od svého týmového kolegy z předchozí části. Displej tedy NESMÍ být vynulován! Jeho úkolem je naveslovat co nejvíce kalorií za 2 minuty (do času 23:00). Poslední zátah může být proveden nejdéle v 22:59. Za každý zátah na vesle po skončení časového limitu bude týmu odečtena 1 Cal z celkového skóre.

Druhý z atletů začíná také v čase 21:00 workout, kdy je jeho cílem naskákat co nejvíce DU's za 2 minuty (do 23:00 na časomíře). Jakýkoliv přeskok přes švihadlo po skončení časového limitu, bude považován za no rep.



# 3. SCORECARDS



**QUALIFICATION: STANDARDS & WODS FLOW**

**WINTER CLASSIC 2022**



# WINTER CLASSIC 2022 SCORECARD SPORT

název týmu: ..... ☐ MUŽI ☐ ŽENY ☐ MIX

## PART A: 0–8 min

|                            | REPS | DONE                         |
|----------------------------|------|------------------------------|
| 80 WALL BALL + WALL-SIT    |      | ✓                            |
| 40 T2B + BAR HANG          |      | ✓                            |
| 20 SNATCH 45/30KG + OH BAR |      | ✓                            |
| BMU / BURPEE PULL-UPS*     |      | (max reps in remaining time) |

SCORE A = REPS:

\* 1x BMU = 2x BURPEE PULL-UP

REST: 8–10 min

## PART B: 10–15 min

1-2-3-4-5...

| ROUND                     | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  |
|---------------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| CLEAN & JERK 80/50KG      | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  |
| SYNCHRO BAR FACING BURPEE | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  |
| SCORE                     | 2 | 6 | 12 | 20 | 30 | 42 | 56 | 72 | 90 | 110 |

SCORE B = REPS:

REST: 15–16 min

## PART C: 16–18 min

1<sup>st</sup> athlete: MAX CALS ROWERG

2<sup>nd</sup> athlete: MAX DOUBLE UNDERS

REST: 18–19 min

SCORE D:

SCORE C:

## PART D: 19–21 min

1<sup>st</sup> athlete: MAX DOUBLE UNDERS

2<sup>nd</sup> athlete: MAX CALS ROWERG



# WINTER CLASSIC 2022 SCORECARD ELITE

název týmu: .....

☐ MUŽI

☐ MIX

## PART A: 0–10 min

|                            | REPS | DONE                         |
|----------------------------|------|------------------------------|
| 100 WALL BALL + WALL-SIT   |      | ✓                            |
| 50 T2B + BAR HANG          |      | ✓                            |
| 25 SNATCH 60/40KG + OH BAR |      | ✓                            |
| BMU                        |      | (max reps in remaining time) |

SCORE A = REPS:

REST: 10–12 min

## PART B: 12–17 min

1-2-3-4-5...

| ROUND                        | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  |
|------------------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| CLEAN & JERK<br>80/50KG      | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  |
| SYNCHRO BAR<br>FACING BURPEE | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  |
| SCORE                        | 2 | 6 | 12 | 20 | 30 | 42 | 56 | 72 | 90 | 110 |

SCORE B = REPS:

REST: 17–18 min

## PART C: 18–20 min

1<sup>st</sup> athlete: MAX CALS ROWERG

2<sup>nd</sup> athlete: MAX DOUBLE UNDERS

REST: 20–21 min

SCORE D:

SCORE C:

## PART D: 21–23 min

1<sup>st</sup> athlete: MAX DOUBLE UNDERS

2<sup>nd</sup> athlete: MAX CALS ROWERG

# 4. STANDARDS

## BAR HANG

Atlet se libovolným způsobem dostává na hrazdu do visu. Atlet se musí držet hrazdy alespoň jednou rukou a nohy se nesmí dotýkat země, konstrukce či jiného nářadí.



## BAR MUSCLE UP

Každé opakování začíná plnou extenzí loktů a nohama ve vzduchu. Kipping Muscle Up je povolen na rozdíl od výmyku či sklopky. Žádná část chodidla se nesmí dostat nad úroveň hrazdy během kippu. Atlet musí provést fázi dipu, před dokončením opakování. V horní pozici jsou paže plně propnuté nad hrazdou a ramena jsou nad osou hrazdy nebo mírně před ní. Žádná jiná část paže kromě dlaní se nesmí dotknout hrazdy.

Úplné puštění hrazdy v horní pozici není povoleno, je však povoleno krátké přehmátnutí. Rukavice, mozolníky či jiné pomůcky k ochraně rukou jsou povoleny.

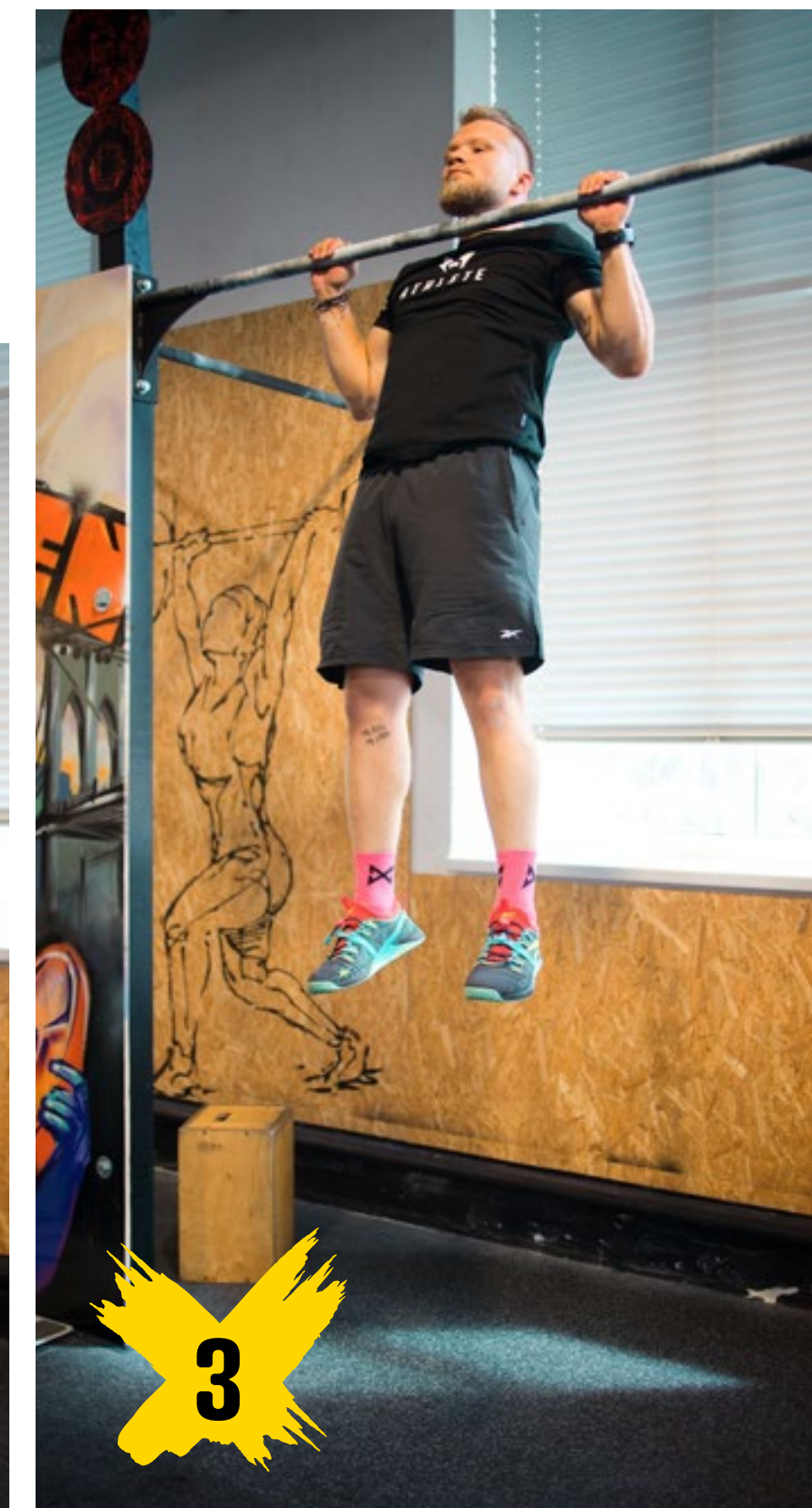
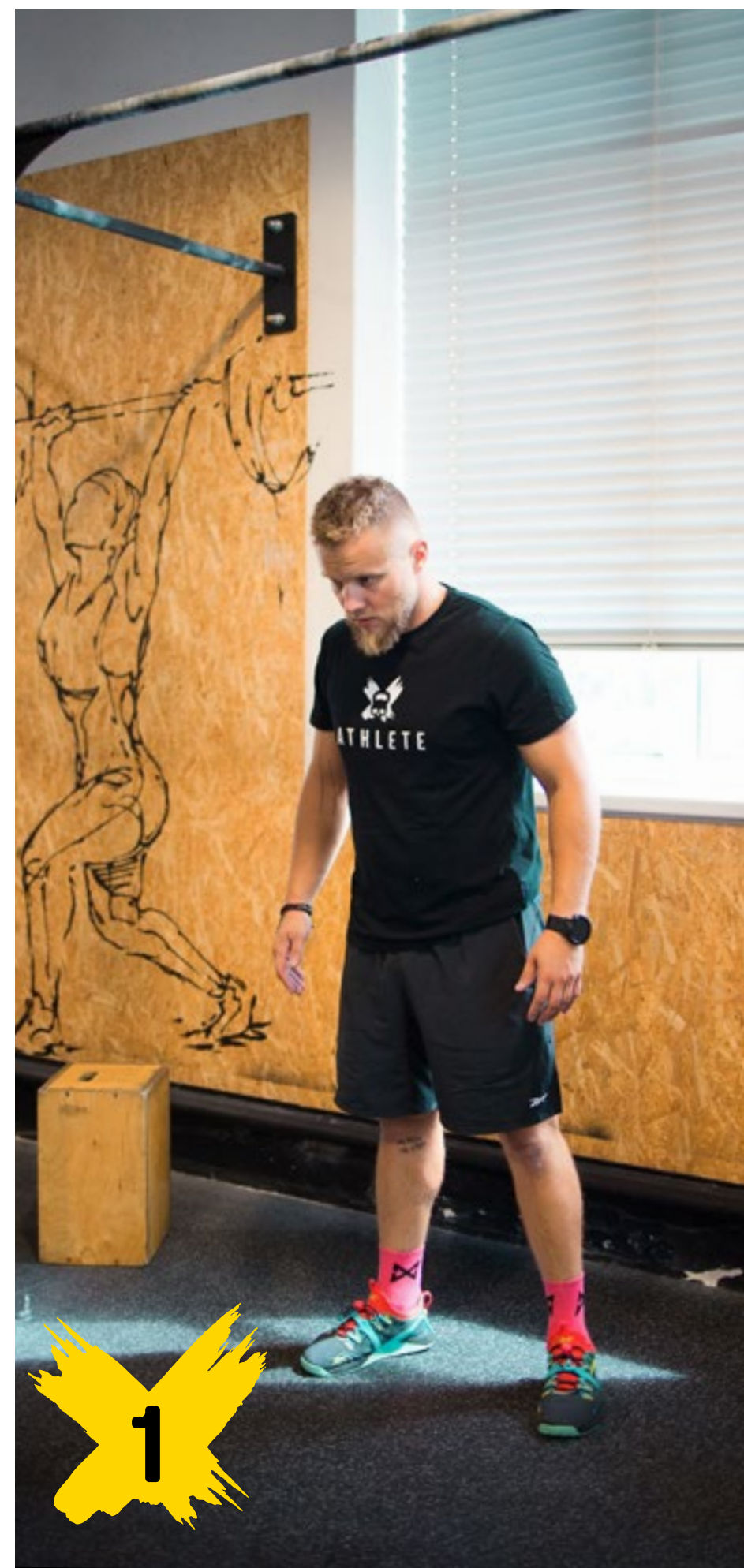
Není povoleno pomůcky kombinovat, například omotávka hrazdy a mozolníky zároveň.



## BURPEE PULL UPS

Cvik začíná ve stoje a atlet se jakýmkoliv způsobem dostává na zem s dotekem hrudníku a stehů zároveň. Poté atlet jakoukoliv technikou stává a dostává se do úplného visu na hrazdě, plnou extenzí paží, nohy odlepené od země, poté dostává atlet bradu viditelně nad horní úroveň hrazdy.

Je možné zvolit jakoukoliv techniku Pull-Ups, pokud bude dodržen standard. Atlet může využít objekt (bednu) k vystoupení a dosáhnutí na hrazdu po provedení angličáku.



## CLEAN AND JERK

Atlet začíná s činkou na zemi, poté libovolnou technikou přemísťuje osu na ramena do pozice frontrack (Muscle, Power, Squat Clean).

Následně osu vyráží z ramen libovolnou technikou (Strict Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk).

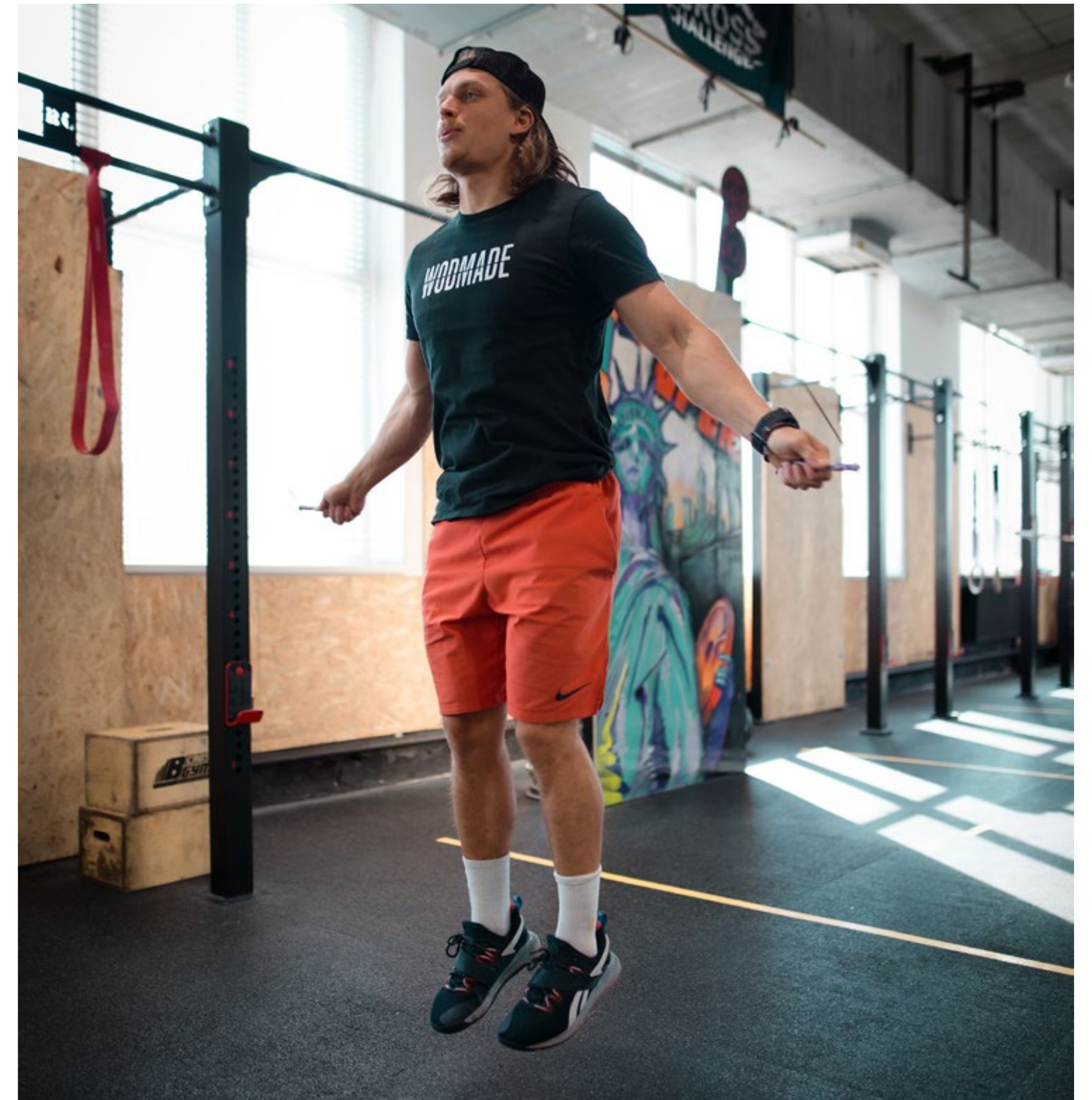
V horní pozici musí atlet držet osu nad hlavou v přímce s tělem, mít plnou extenzi v loktech, tělo v jedné rovině, plná extenze kolen a kyčlí.

Mezi opakováními se musí osa dotknout oběma kotouči země. Technika touch and go je povolena, je však zakázáno činku od země odrážet (bouncing). Zahazování osy je dovoleno, avšak vždy musí mít atlet nad osou kontrolu, tak aby neohrozil nebo nepřekážel ostatním atletům.



## DOUBLE UNDERS

Pro započítání platného opakování musí atletovi při každém výskoku projít lanko dvakrát pod chodidly. Švihadlo se musí točit směrem dopředu.



## OH BAR HOLD

Atlet jakýmkoliv způsobem dostává osu nad hlavu. Atlet drží osu oběma rukama přímo nad hlavou a to jakýmkoliv způsobem za předpokladu, že se žádná část osy nebo kotoučů nedotýká hlavy nebo jiné části těla.



## SNATCH (MUSCLE, POWER, SQUAT)

Snatch neboli trh začíná s osou na zemi. Atlet jedním plynulým pohybem zvedne osu nad hlavu do stabilní overhead pozice. Pro platné opakování musí mít atlet v horní pozici plnou extenzi v kolenou, kyčlích a loktech a mít osu kontrolovaně v přímce těla nad hlavou. Je dovolena jakákoliv technika trhu (muscle, power, squat). Technika touch and go mezi opakováním je dovolena, není však povoleno osu od země odrážet (bouncing).

Zahazování osy z overhead pozice je dovoleno, avšak vždy musí mít atlet nad osou kontrolu, tak aby nehrozil nebo nepřekážel ostatním atletům.



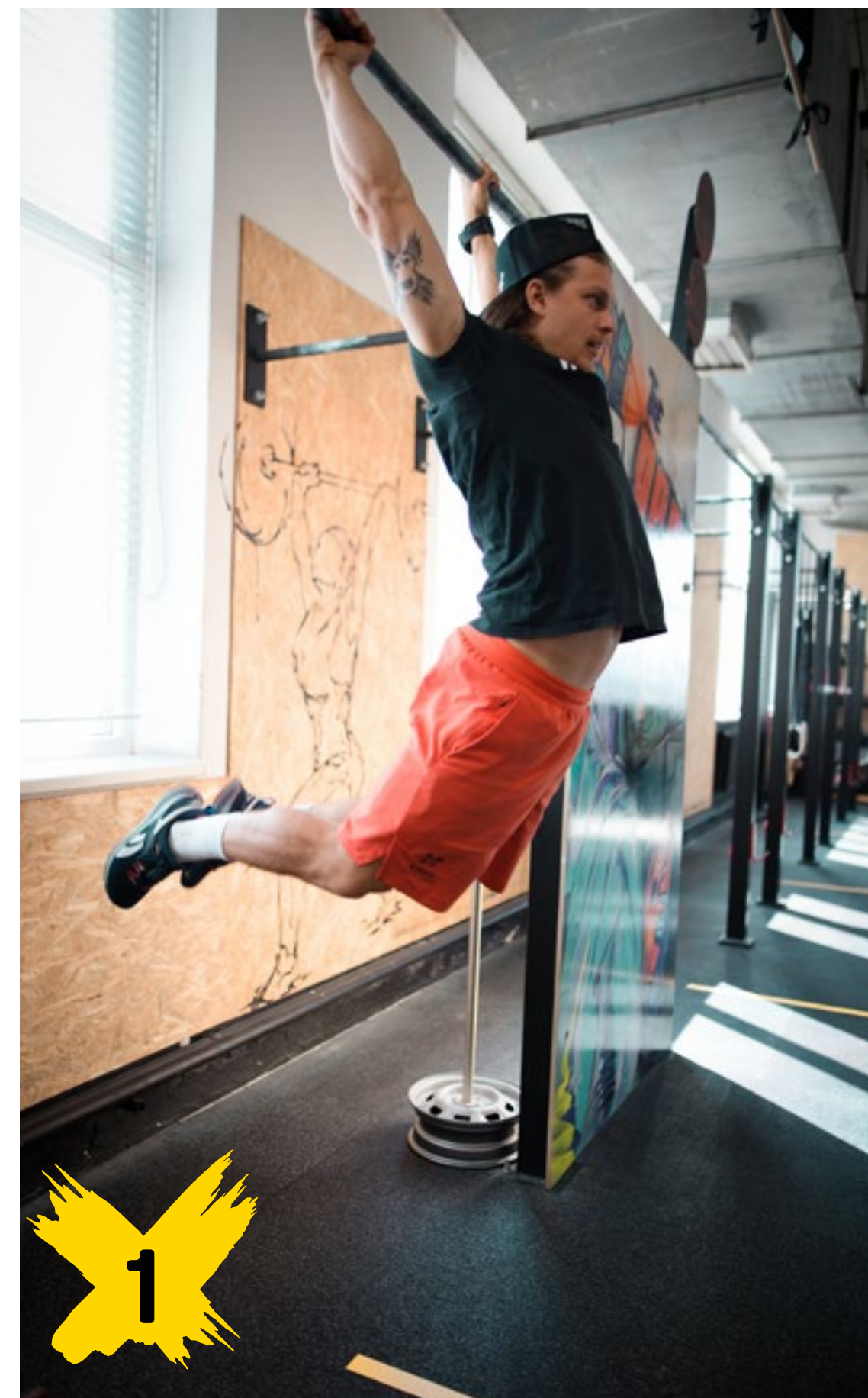
## SYNCHRO FACING BURPEE OVER BAR

Atleti si vyberou jednu z os, přes kterou budou cvik provádět. Atleti jsou na stejné straně osy. Atleti zahajují cvik ze stoje čelem k ose a pokračují do lehu na zem, kdy se hrudník i stehna současně dotýkají země. Atleti se v této pozici na zemi musí potkat, případně na sebe počkat. Následně atleti jakýmkoliv způsobem stávají ze země a společně snožmo přeskakují osu, odraz obou atletů musí být současně pro splnění synchro standardu. Dopad může být již libovolný. Dotek osy při přeskoku není považován za no rep, pokud atlet dopadne na nohy. Pokud dojde v jakékoliv fázi pohybu k no repu, musí atleti provést celé opakování včetně Burpee (angličáku) znovu, ale nemusí se vracet na stranu osy, kde neplatné opakování započali.



## TOES TO BAR

Atlet musí nejprve před začátkem Toes To Bar projít plnou extenzí paží ve visu na hrazdě a zároveň dostat paty za svislici – za úroveň hrazdy, v horní pozici se musí současně dotknout obě špičky hrazdy. Dotek může být jakoukoliv částí boty = ze shora (nárt), či zespodu (podrážkou).



## WALL BALL

Cvik začíná ve spodní pozici dřepu – kyčelní kloub se musí dostat pod úroveň kolene, v horní pozici je nutný dotyk míče terče (případně nad stanovenou čárou) ve výšce pro příslušnou kategorii. Není povoleno medicinbal chytanou ve vzduchu po odrazu ze země.



## WALL-SIT

Během cviku se musí atlet opírat zády o stěnu, o kterou Wall Sit drží. Nohy musí být po celou dobu v pravém úhlu v kolenou a stehna musí být vodorovně se zemí. Atlet se nesmí opírat rukama o nohy.

