



BIG SUMMER GAMES

CrossFit LICENSED EVENT | 2024

QUALIFICATION

RULEBOOK 1

RESERVED RIGHTS 6

1ST WORKOUT + FLOW 8

2ND WORKOUT + FLOW 15

STANDARDS 21

01 RULEBOOK



QUALIFICATION

BRIEFING

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

Je odpovědností každého atleta, aby bylo video na odkaze funkční se všemi náležitostmi.

Odkaz na video musí být nahrán nejpozději do: 10.6. 23:59

Athletes are required to comply with the filming and execution requirements of the qualifying workout. Any failure to meet the standards for filming the workout may result in the entire video being disqualified.

It is the responsibility of each athlete to ensure that the video link is functional and meets all requirements.

The video link must be uploaded no later than: June 10th, 11:59 PM.

STANDARDY VIDEO

- Před začátkem workoutu atleti uvedou svá jména a kategorii, do které se hlásí
- Ve videu musí být zřetelně ukázána hmotnost osy a kotoučů, jinak video není platné.
- 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, doporučujeme využít aplikaci WODProof.
- Nesmí být použit odpočet času.
- Je zakázáno použít rybí oko.
- Po celou dobu kvalifikačního videa musí být atlet vidět na videu.
- Judge není povinný.
- Asistence při nakládání osy atd. je zakázána u WOD 1.
- U WOD 2 je asistence povolena.
- Video musí být pořízeno tak, aby ve WOD 1 bylo zřetelně vidět splnění všech standardů u všech cviků, např. osa v overhead pozici, či celý atlet na hrazdě v horní pozici Muscle-Up. Pokud nebude tento standard dodržen, nemusí být výsledek workoutu uznán. Pozice kamery může být měněna pro nejlepší zachycení celého pohybu.
- Ve WOD 2 je vyžadován záběr vesla ze zadu ze šikma, a to ze vzdálenosti, aby byl displej čitelný a zároveň bylo viditelné celé opakování mrtvého tahu. Pozice kamery může být měněna pro nejlepší zachycení celého pohybu.

STANDARDS VIDEO

- Before starting the workout, athletes must state their names and the category they are entering.
- The video must clearly show the weight of the barbell and plates; otherwise, the video will be invalid.
- A clearly visible pull-up bar must be shown in the video, indicating whether or not it is taped.
- The video must not be interrupted or edited in any way.
- A timer must be visible throughout the workout; the use of the WODProof app is recommended.
- A countdown timer is not allowed.
- The use of a fisheye lens is prohibited.
- The athlete must be visible in the video at all times during the qualifying workout.
- A judge is not required.
- Assistance with loading the barbell, etc., is prohibited in WOD 1.
- Assistance is allowed in WOD 2.
- The video must be filmed so that in WOD 1, all standards for all exercises are clearly visible, such as the barbell in the overhead position or the entire athlete on the pull-up bar in the top position of the Muscle-Up. If this standard is not met, the workout result may not be recognized. The camera position may be changed to best capture the entire movement.
- In WOD 2, the rowing machine must be filmed from an angled rear view, at a distance where the display is readable and the entire deadlift repetition is visible. The camera position may be changed to best capture the entire movement.

POVOLENÉ VYBAVENÍ ATLETŮ NA WORKOUTY

- Vzpěračský pás, mozolníky (pouze u WOD 1), švihadlo, bandáže, magnézium
- Není možné kombinovat tejp na hrazdě + mozolníky, může být použito jen jedno nebo druhé
- Mezi zakázané vybavení patří: trhačky, nestandardní obuv, mozolníky u WOD 2

PERMITTED EQUIPMENT FOR ATHLETE IN WORKOUTS

- Weightlifting belt, hand grips (only in WOD 1), jump rope, wraps, chalk.
- It is not allowed to combine tape on the pull-up bar with hand grips; only one or the other can be used.
- Prohibited equipment includes: lifting straps, non-standard footwear, hand grips in WOD 2.

02

RESERVED
RIGHTS



QUALIFICATION

© 2024 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.

© 2024 BCROSS CHALLENGE. All rights reserved.

No part of this document may be used (including copying, publishing, distributing, or otherwise reproducing) without prior written permission from Bcross Challenge, s. r. o. Unauthorized use of this copyrighted material without prior written consent is illegal and may result in legal action according to applicable laws.

03

WORKOUT 1

+

FLOW



QUALIFICATION



INDIVIDUALS

SPORT/ADVANCED/ELITE, MASTERS 35+, MASTERS 42+



FOR TIME:

- A) 3 Rounds:
 - 25 Double Unders
 - 10/8 Pull-Ups
 - 5 Overhead Squats at 40/27,5 kg
- Time Cap: 5 min
- - If finished all reps within the time cap of 5 minutes, add 5 more minutes to the time cap and proceed with part B:

- B) 3 rounds:
 - 35 Double Unders
 - 8/6 CH2B Pull-Ups
 - 10 Overhead Squats at 40/27,5 kg

- Time Cap: 10 min

- - If finished all reps within the time cap of now 10 minutes, add 5 more minutes to the time cap and proceed with part C:

- C) 3 Rounds:
 - 45 Double Unders
 - 6/3 Bar Muscle-Ups
 - 15 Overhead Squats at 40/27,5 kg



TIME CAP:
15 min



**FLOW
RULES**

WOD 1
QUALIFICATION



QUALIFICATION

1. WORKOUT + FLOW



INDIVIDUALS

SPORT/ADVANCED/ELITE, MASTERS 35+, MASTERS 42+

WOD 1
QUALIFICATION



PRAVIDLA

- Použití tejpů na hrazdě a gymnastických mozočků současně NENÍ povoleno.
- Kamera může být mezi pohyby přesunuta, aby co nejlépe zachytila každý pohyb.
- Atleti NESMÍ mít asistenci při nastavování švihadla nebo činky, pouze pokud hrozí riziko zranění.
- Činku je nutné zvednout ze země, použití stojanu není povoleno!
- Váš výsledek bude čas - pokud dokončíte všechny 3 části v rámci časového limitu.
- Pokud nedokončíte některou část WOD 1 v rámci časového limitu, váš výsledek bude 15:00 (minut) + 1 sekunda za každé nedokončené opakování.

Budete penalizováni, pokud:

- Nestojíte ve vzpřímené poloze bez švihadla v ruce. Švihadlo můžete vzít až po startu workoutu. (+10 sekund)
- Máte asistenci při nastavování švihadla nebo činky. (+10 sekund)



QUALIFICATION

WORKOUT + FLOW

10



INDIVIDUALS

SPORT/ADVANCED/ELITE, MASTERS 35+, MASTERS 42+

WOD 1
QUALIFICATION



RULES

- Using tape on the pull-up bar AND gymnastics grips at the same time is NOT allowed.
- The camera may be moved between movements to best capture each movement.
- Athletes may NOT have assistance resetting their rope or barbell. Only if there is a risk of injury.
- The barbell must be picked up from the ground, using the rack is not allowed!
- Your score will be the time - if you finish all 3 parts within the Time Cap.
- If you will be capped in any part of the WOD 1, your score will be 15:00 (minutes) + 1 sec per every not completed rep.

You will be penalized if:

- You do not stand in an upright position without a jump rope in your hand. You can only take the jump rope after the start of the workout. (+10 seconds)
- You have assistance resetting their rope or barbell. (+10 seconds)



QUALIFICATION

WORKOUT + FLOW

11



INDIVIDUALS

SPORT/ADVANCED/ELITE, MASTERS 35+, MASTERS 42+

WOD 1
QUALIFICATION



FLOW

Kvalifikace je složena ze dvou workoutů. Jedná se o dva samostatně hodnocené workouty. Workouty na sebe nenavazují, čili se nemusí odjet najednou.

WOD 1 je složen ze 3 částí - A, B a C. Aby atlet mohl postoupit do další části musí stihnout předchozí část do stanoveného limitu. Pokud to nestihne - nemůže pokračovat dále. Např. atlet v části B stihne z třetího kola pouze 5 Overhead Squats (OHS) do času 10:00 (čili 5 mu chybí) - nemůže tedy pokračovat dále.

Část A: Atlet začíná ve vzpřímené pozici bez švihadla v ruce - švihadlo musí ležet na zemi (při nedodržení tohoto standardu bude atletovi započítána penalizace 10 sekund). V čase 00:00 bere do ruky švihadlo a provádí 25 Double Unders (DU's). Poté se přesouvá na hrazdu, kde provádí 10/8 Pull-Ups, poté se posouvá k ose (která musí ležet na zemi, není povoleno mít osu ve stojanu), kde provádí 5 OHS. Takto musí atlet provést 3 kola a to do času 5:00. (Pokud to nestihne do 5 minut, jeho workout končí.) V případě dokončení do 5:00, pokračuje atlet ihned po dokončení posledního OHS ve třetím kole na část B.

Část B se skládá opět z 3 kol a to: 35 DU's, 8/6 CH2B Pull-Ups a 10 OHS. Pro možnost pokračování do části C musí atlet dokončit poslední OHS do času 10:00. Při splnění této podmínky pokračuje atlet do části C. Opět se jedná o 3 kola: 45 DU's, 6/3 BMU's a 45 DU's. Na dokončení těchto 3 kol má atlet čas do 15:00. Výsledkem workoutu je buď čas, v případě dokončení všech 3 částí a nebo čas 15:00 + 1 sekunda za každé neprovedené opakování.



QUALIFICATION

1. WORKOUT + FLOW



INDIVIDUALS

SPORT/ADVANCED/ELITE, MASTERS 35+, MASTERS 42+

WOD 1 QUALIFICATION



FLOW

The qualification consists of two workouts. These are two separately scored workouts. The workouts are independent of each other, meaning they do not have to be completed in one session.

WOD 1 is divided into 3 parts - A, B, and C. To progress to the next part, the athlete must complete the previous part within the set time limit. If they fail to do so, they cannot continue. For example, if an athlete completes only 5 Overhead Squats (OHS) in the third round of part B by the 10:00 mark (missing 5 reps), they cannot proceed further.

Part A: The athlete starts in an upright position without the jump rope in hand - the jump rope must be lying on the ground (failing to meet this standard will result in a 10-second penalty). At 00:00, the athlete picks up the jump rope and performs 25 Double Unders (DU's). They then move to the pull-up bar to perform 10/8 Pull-Ups, followed by moving to the barbell (which must be on the ground; using a rack is not allowed) to perform 5 OHS. The athlete must complete 3 rounds of this within 5:00. (If not completed within 5 minutes, the workout ends.) If completed within 5:00, the athlete continues immediately after the last OHS in the third round to part B.

Part B also consists of 3 rounds: 35 DU's, 8/6 Chest-to-Bar (CH2B) Pull-Ups, and 10 OHS. To proceed to part C, the athlete must complete the last OHS by 10:00. If this condition is met, the athlete moves to part C. Again, it consists of 3 rounds: 45 DU's, 6/3 Bar Muscle-Ups (BMU's), and 45 DU's. The athlete has until 15:00 to complete these 3 rounds. The workout result is either the time if all 3 parts are completed or 15:00 + 1 second for each incomplete repetition.



QUALIFICATION

1 INDIVIDUALS TEEN



FOR TIME:

- 3 Rounds:
 - 25 Single Unders
 - 5/3 Pull-Ups
 - 5 Overhead Squats at 30/20 kg
- straight into
- 3 Rounds:
 - 25 Double Unders
 - 10 Toes To Bar
 - 10 Overhead Squats at 30/20 kg



TIME CAP:

10 min

BIG
SUMMER
GAMES QUALIFICATION

WOD 1
QUALIFICATION

1. WORKOUT + FLOW

14

04

WORKOUT 2

+

FLOW



QUALIFICATION

2 INDIVIDUALS

✓ **SPORT/ADVANCED/ELITE
MASTERS 35+, MASTERS 42+**

FOR TIME:

- 500/450 m Row
- 12 Deadlifts at 80/50 kg
- 500/450 m Row
- 15 Deadlifts at 100/62,5 kg
- 500/450 m Row
- 18 Deadlifts at 120/75 kg



TIME CAP:
7 min

✓ **TEEN**

FOR TIME:

- 18 Deadlifts at 60/35 kg
- 250/200 m Row
- 15 Deadlifts at 60/35 kg
- 250/200 m Row
- 12 Deadlifts at 60/35 kg
- 250/200 m Row



NO TIME CAP

WOD 2

QUALIFICATION



INDIVIDUALS

SPORT/ADVANCED/ELITE, MASTERS 35+, MASTERS42+, TEEN

WOD 2
QUALIFICATION



PRAVIDLA

- Můžeš dostat pomoc při naložení činky během workoutu, nebo si můžeš připravit více činek.
- Můžeš dostat pomoc při resetování veslařského trenažéru mezi koly.
- Gymnastické gripy NESMÍ být použity.
- Kamera může být přesunuta mezi cviky, aby co nejlépe zachytila každý pohyb.
- Můžeš používat pouze Concept2 RowErg. ostatní veslařské trenažéry nejsou povoleny!

Budeš penalizován, pokud:

- Máš ruce na pádle/rukojeti veslařského trenažéru před „Go.“ (+10 sekund)
- Nezůstaneš sedět na vesle dokud na displeji bude 500/450 m. (+10 sekund)
- Neresetuješ veslařský trenažér mezi koly. (+10 sekund)
- Zaznamenej čas po každé sérii 500/450 m. V případě remízy vyhraje sportovec, který dokončí posledních 500/450 m rychleji.
- Pokud bude workout dokončen před časovým limitem, neexistuje žádný tiebreak.
- Tvůj výsledek bude celkový čas, který ti zabere dokončení události.
- V případě časového limitu bude tvůj výsledek 7:00 (minut) + 1 sekunda za každé nedokončené opakování.



QUALIFICATION

2. WORKOUT + FLOW



INDIVIDUALS

SPORT/ADVANCED/ELITE, MASTERS 35+, MASTERS 42+, TEEN

WOD 2
QUALIFICATION



RULES

- You may receive assistance loading the barbell during the workout, or you may set up multiple barbells.
- You may receive assistance resetting the rower between rounds
- Gymnastics grips may NOT be used.
- The camera may be moved between movements to best capture each movement.
- You can use only Concept2 RowErg. The other rowers are not allowed!

You will be penalized if:

- You have your hands on the paddle/handle of the rower before "Go." (+10 seconds)
- If you don't remain seated till monitor shows 500/450m. You can let go the paddle/handle. (+10 seconds)
- You do not reset the rower between rounds. (+10 seconds)
- Record the time after each set of 500/450 m. In the event of a tie, the athlete who completes their last 500/450 m faster will win the tie.
- If the event is completed before the time cap, there is no tiebreak.
- Your score will be the total time it takes you to complete the event.
- In the event of a time cap, your score will be 7:00 (minutes) + 1 sec per every not completed rep.



QUALIFICATION

2. WORKOUT + FLOW



INDIVIDUALS

SPORT/ADVANCED/ELITE, MASTERS 35+, MASTERS42+, TEEN

WOD 2 QUALIFICATION



FLOW

Kvalifikace je složena ze dvou workoutů. Jedná se o dva samostatně hodnocené workouty. Workouty na sebe nenavazují, čili se nemusí odjet najednou.

WOD 2 je workout na čas se 7-minutovým Time Capem. Workout začíná 500/450 m Row. Atlet se nesmí dotýkat madla před začátkem času (penalizace +10 sekund). Atlet musí zůstat na vesle dokud se na displeji objeví požadované metry. Poté se přesouvá k ose, kde provede 12 Deadlifts s váhou 80/50 kg. Poté se vrací zpět na veslo, kde musí ujet opět 500/450 m. Atlet musí vždy začít s vynulovaným displejem (penalizace 10 sekund). Poté se přesouvá k ose s váhou 100/62,5 kg a provádí 15 opakování Deadlifts. Atlet může mít před workoutem naložené 3 osy a nebo mu osu může někdo vždy naložit na požadovanou váhu. Po dokončení 15 Deadlifts se atlet přesouvá naposledy na veslo, kde musí opět ujet 500/450 m. Workout končí 18 Deadlifts s váhou 120/75 kg. Na dokončení workoutu má atlet 7 minut.

Výsledkem workoutu je buď čas, a nebo čas 7:00 + 1 sekunda za každé neprovedené opakování.



QUALIFICATION

2. WORKOUT + FLOW



INDIVIDUALS

SPORT/ADVANCED/ELITE, MASTERS 35+, MASTERS42+, TEEN

WOD 2 QUALIFICATION



FLOW

The qualification consists of two workouts. These are two separately scored workouts. The workouts are independent of each other, so they do not need to be done consecutively.

WOD 2 is a workout for time with a 7-minute time cap. The workout begins with a 500/450 m row. The athlete must not touch the handle before the start of the time (penalty +10 seconds). The athlete must stay on the rower until the required meters are displayed. Then they move to the barbell, where they perform 12 deadlifts with a weight of 80/50 kg. After that, they return to the rower and row another 500/450 m. The athlete must always start with a reset display (penalty +10 seconds). Then they move to the barbell with a weight of 100/62.5 kg and perform 15 deadlifts. The athlete can have three barbells loaded before the workout or have someone load the barbell to the required weight each time. After completing the 15 deadlifts, the athlete moves to the rower for the last time, where they row another 500/450 m. The workout ends with 18 deadlifts with a weight of 120/75 kg. The athlete has 7 minutes to complete the workout.

The result of the workout is either the time or a time of 7:00 + 1 second for each incomplete repetition.



QUALIFICATION

2. WORKOUT + FLOW

20

05 STANDARDS ✓

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.

Each repetition begins with full elbow extension and feet off the ground. Kipping Muscle Up is allowed, unlike a front uprise or back uprise. No part of the foot may rise above the level of the bar during the kip. The athlete must perform the dip phase before completing the repetition. In the top position, the arms are fully extended above the bar and the shoulders are over or slightly in front of the bar. No part of the arm other than the hands may touch the bar. Completely releasing the bar in the top position is not allowed; however, a brief regrip is permitted. Gloves, gymnastics grips, or other hand protection aids are allowed.



DOUBLE UNDERS

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

For a valid repetition to count, the rope must pass twice under the athlete's feet with each jump. The rope must rotate forward.



DEADLIFT

Cvik začíná s osou na zemi, atlet poté dostává osu tahem vzhůru k pasu do plné extenze. Atlet musí propnout kolena a kyčle a být kolmo k zemi. Poté může přejít na další opakování. Technika touch and go je povolena, ale je zakázáno osu odrážet o zemi (tzv. bouncing). Atlet v rámci této kvalifikace nesmí použít mozolníky!! Atlet může použít úchop "mix grip".

The exercise begins with the barbell on the ground, and the athlete then pulls the barbell up to the waist into full extension. The athlete must extend the knees and hips and be perpendicular to the ground. After this, they can proceed to the next repetition. The touch and go technique is allowed, but bouncing the barbell off the ground is prohibited. The athlete may not use gymnastics grips for this qualification! The athlete may use a mixed grip.



CHEST TO BAR PULL UP (CH2B PULL UP)

Atlet musí nejprve před začátkem CH2B Pull-Ups projít plnou extenzí paží ve visu na hrazdě. V horní pozici musí viditelně dojít k přímému kontaktu s hrazdou hrudníkem a to pod úrovní klíčních kostí atleta. Je možné zvolit jakoukoliv techniku, pokud bude dodržen standard.

The athlete must first pass through full arm extension while hanging on the bar before starting CH2B Pull-Ups. In the top position, there must be visible direct contact between the chest and the bar below the athlete's collarbone. Any technique is allowed as long as the standard is maintained.



PULL UP

Atlet musí nejprve před začátkem Pull-Ups projít plnou extenzí paží ve visu na hrazdě, poté dostává bradu viditelně nad horní úroveň hrazdy. Je možné zvolit jakoukoliv techniku Pull-Ups, pokud bude dodržen standard.

The athlete must first pass through full arm extension while hanging on the bar before starting Pull-Ups, then get the chin visibly over the top level of the bar. Any Pull-Up technique is allowed as long as the standard is maintained.



ROWERG

Úprava/nastavení uchycení nohou a zátěže je povoleno (i v průběhu workoutu).
Atlet může opustit veslo až ve chvíli, kdy se na displeji objeví daný počet metrů. V rámci této kvalifikace je povolena asistence jiné osoby s nulováním displeje. Vždy je nutné začít veslovat od 0 m.

Adjusting the foot straps and resistance is allowed (even during the workout).
The athlete may leave the rower only when the specified number of meters is displayed on the screen. Assistance from another person to reset the display is allowed for this qualification. The rowing must always start from 0 meters.



OVERHEAD SQUAT

Atlet bere činku ze země, není povoleno využít stojan. Osa musí být po celou dobu provádění cviku nad hlavou. Lokty nemusí být propnuté po celou dobu pohybu. Pro první opakování je možné využít squat snatch.

Opakování je platné:

- pokud jsou ve spodní pozici kyčle zcela zřetelně pod vodorovnou úrovní vrchu kolene
- a zároveň ve vrchní pozici dojde k propnutí v kolenou, kyčlích a loktech a osa je ve stabilní pozici nad hlavou - při bočním pohledu nad prostředkem těla.

The athlete lifts the barbell from the ground; using a rack is not allowed. The barbell must remain overhead throughout the entire exercise. The elbows do not need to be fully extended during the entire movement. For the first repetition, it is possible to use a squat snatch.

A repetition is valid if:

In the bottom position, the hips are clearly below the horizontal level of the top of the knee

And simultaneously, in the top position, there is full extension of the knees, hips, and elbows, and the barbell is in a stable position overhead – in a side view, it should be over the middle of the body.





BCROSS[®]
CHALLENGE

ICAY

C E N T R U M



QUALIFICATION

SPONZOR