



WINTER

CLASSIC

STANDARDS

RULEBOOK



RULEBOOK	1
VYHRAZENÁ PRÁVA	6
DVOJICE WORKOUT	8
ČTVEŘICE WORKOUT	11
STANDARDY	14

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: 13.10. 23:59

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 povoleno pouze od druhého atleta v případě dvojic. U Čtyřčlenných týmů je povoleno od jakéhokoliv atleta z teamu.
- Video musí být pořízeno tak, aby bylo zřetelně vidět splnění všech standardů u všech cviků, např. při dřepu. Pokud nebude tento standard dodržen, nemusí být výsledek workoutu uznán. Pozice kamery může být měněna pro nejlepší zachycení celého pohybu.
- Ve workoutu v první části je vyžadován záběr vesla ze zadu ze šikma, a to ze vzdálenosti, aby byl displej čitelný. Pozice kamery může být měněna pro nejlepší zachycení celého pohybu.

POVOLENÉ VYBAVENÍ ATLETŮ NA WORKOUTY:

- Vzpěračský pás, mozolníky, bandáže, magnézium.
- Není možné kombinovat tejp na hrazdě + mozolníky, může být použito jen jedno nebo druhé.
- Mezi zakázané vybavení patří: trhačky, nestandardní obuv.

VYHRAZENÍ PRÁVA



© 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.

DNVOTICE WORKOUT

(M+M, F+F, M+F)



DVOJICE WORKOUT

1

PART 1: 00:00 - 05:00

- For Time:
1000 m Row (athlete A)

2

PART 2: 05:00 - 17:00

12 min AMRAP - I go, you go*

- 10 Squat Clean Thrusters at 40/30 kg
- 10 Elite: CH2B Pull Ups,
Advanced / Sport: Pull Up
- 10 Lateral Burpees Over Barbell

*Athletes change after the whole round

3

PART 3: 18:00 - 23:00

- For Time:
1000 m Row (athlete B)

4

PART 4: 23:00 - 28:00

- In 5 min window,
find max weight for:
- 3 Back Squats (from rack)



SCORE

- A. time - row 1. + row 2.
- B. reps - part 2.
- C. weight - athlete 1. + 2.

*Use 2 racks

*Use 2 same barbells that were used in part 2

*Women use 15 kg barbell / Men use 20 kg barbell

*Weight can be increased and decreased

*Only one athlete can work at a time

FLOW

Kvalifikační workout se skládá z 4 částí - 1,2,3,4. Atleti si mezi sebou rozdělí, kdo pojede část 1 a kdo část 3. Části 2 a 4 jedou oba společně.

Workout začíná částí 1 v čase 00:00. Tuto část absolvuje pouze jeden z dvojice (atlet A). Jedná se o 1000 m Row na čas. Time cap je 5:00. Atlet může začít kdykoliv v rámci stanoveného času (00:00-05:00). Veslo musí mít nastavený odpočet metrů od 1000m do 0m - viz standardy. Výsledný čas je nutné natočit z blízka ihned po jeho dokončení. Výsledkem workoutu je tedy čas.

V čase 05:00 začíná část 2. Jedná se o 12 minutový AMRAP (05:00 - 17:00), který se jede stylem I go, You go - atleti se musí střídát po celém dokončeném kole. Jedno kolo se skládá z 10 Squat Clean Thrusters se stanovenou váhou + 10 CH2B Pull Ups (elite) / 10 Pull Ups (advanced/sport) + 10 Lateral Burpees Over Barbell. Výsledkem workoutu je součet opakování provedených oběma atlety dohromady.

V Čase 17:00 - 18:00 je pauza.

V čase 18:00 začíná část 3. Tuto část absolvuje pouze jeden z dvojice, který nejel část 1 (tedy atlet B). Jedná se o 1000 m Row na čas. Time cap je 5:00. Atlet může začít kdykoliv v rámci stanoveného času (18:00-23:00). Veslo musí mít nastavený odpočet metrů od 1000m do 0m - viz standardy. Výsledný čas je nutné natočit z blízka ihned po jeho dokončení. Výsledkem workoutu je tedy čas.

V čase 23:00 začíná poslední část 4. Atleti mají na tuto část 5 minut (23:00 - 28:00). V rámci této doby je jejich cíl zvednou, co největší váhu na 3 Back Squats - viz standardy. Každý atlet využívá svůj stojan a svou osu, kterou využívali v části 2. Muži musí pracovat s 20 kg osou a ženy s 15kg osou. Na ose musí být vždy jako poslední zarážky, jinak by se pokus nepočítal. Váha je možná zvyšovat i snižovat. Vždy pracuje jen jeden z atletů. Na konci je nutné zblízka natočit váhu na ose při nejtěžším úspěšném pokusu. Po celou dobu je nutná zřetelná viditelnost kotoučů na ose, aby bylo možné posoudit naložená kg s videem z blízka. Výsledkem workoutu je maximální úspěšně zvednutá váha atleta A a B. Do výsledků zapíšete oba výsledky zvlášť.



ČTVŘÍCE WORKOUT

(M+M+F+F)



ČTVEŘICE WORKOUT

1

PART 1: 00:00 - 05:00

- For Time:
1000 m Row (pair M1+F1)
*2 Rowers

2

PART 2: 05:00 - 17:00

12 min AMRAP- I go, you go*

- 10 S2 Squat Clean Thruster at
40/30 kg
- 20 Pull Up
- 10 S2 Lateral Burpee over one
Barbell

*pairs M1+F1 and M2+F2 change
after the whole round

3

PART 3: 18:00 - 23:00

- For Time:
1000 m Row (pair M2+F2)
*2 Rowers

4

PART 4: 23:00 - 30:00

- In 7 min window, find max weight
for:
- 3 Back Squats (from rack)



SCORE

- A. time - row 1.+2.+3.+4.
- B. reps - part 2.
- C. weight - athlete 1.+2.+3.+4.

The team determines the M1+F1 and M2+F2 pairs,
the pairs remain the same in all parts.

*Use 2 racks

*Use 2 same barbells that were used in part 2

*Women use 15 kg barbell / Men use 20 kg barbell

*Weight can be increased and decreased

*Only one athlete can work at a time

WINTER
classic

STANDARDS

WINTER
classic

FLOW

Kvalifikační workout se skládá z 4 částí - 1,2,3,4. Tým si určí dvojice M1+F1 a M2+F2, dvojice zůstávají stejné ve všech částech. Je potřeba tyto dvojice říct na začátku videa na kameru. Dvojice si mezi sebou rozdělí, kdo pojede část 1 a kdo část 3. Části 2 a 4 jedou oba společně.

Workout začíná částí 1 v čase 00:00. Tuto část absolvuje pouze jedna dvojice (M1+F1). Jedná se o 1000 m Row na čas. Time cap je 5:00. Atleti používají 2 vesla. Atleti mohou začít kdykoliv v rámci stanoveného času (00:00-05:00). Veslo musí mít nastavený odpočet metrů od 1000m do 0m - viz standardy. Výsledný čas je nutné natočit z blízka ihned po jeho dokončení. Výsledkem workoutu jsou tedy 2 časy (M1 a F1). Do výsledků zapíšete oba výsledky zvlášť.

V čase 05:00 začíná část 2. Jedná se o 12 minutový AMRAP (05:00 - 17:00), který se jede stylem I go, You go - páry (M1+F1/M2+F2) se musí střídát po celém dokončeném kole. Jedno kolo se skládá z 10 Synchro (S2) Squat Clean Thrusters se stanovenou váhou + 20 Pull Ups + 10 Synchro (S2) Lateral Burpees Over Barbell. Výsledkem workoutu je součet opakování provedených oběma páry dohromady.

V čase 17:00 - 18:00 je pauza.

V čase 18:00 začíná část 3. Tuto část absolvuje pouze jedna dvojice, která nejela část 1 (tedy M2+F2). Jedná se o 1000 m Row na čas. Time cap je 5:00. Atleti používají každý své veslo. Atleti mohou začít kdykoliv v rámci stanoveného času (18:00-23:00). Veslo musí mít nastavený odpočet metrů od 1000m do 0m - viz standardy. Výsledný čas je nutné natočit z blízka ihned po jeho dokončení. Výsledkem workoutu jsou tedy 2 časy (M2 a F2). Do výsledků zapíšete oba výsledky zvlášť.

V čase 23:00 začíná poslední část 4. Atleti mají na tuto část 7 minut (23:00 - 30:00). V rámci této doby je jejich cíl zvednou, co největší váhu na 3 Back Squats - viz standardy. Muži využívají svůj stojan a svou osu (20kg) a ženy mají také svůj stojan a svou osu (15kg), kterou využívali v části 2. Muži musí pracovat s 20 kg osou a ženy s 15kg osou. Na ose musí být vždy jako poslední zarážky, jinak by se pokus nepočítal. Váha je možná zvyšovat i snižovat. Vždy pracuje jen jeden z atletů. Na konci je nutné zblízka natočit váhu na ose při nejtěžším úspěšném pokusu. Po celou dobu je nutná zřetelná viditelnost používaných kotoučů na ose, aby bylo možné posoudit naložená kg s videem z blízka. Výsledkem workoutu je maximální úspěšně zvednutá váha atlety M1,M2,F1,F2. Do výsledků zapíšete součet těchto vah.

STANDARDS ✓



ROW

Úprava/nastavení uchycení nohou a zátěže je povoleno (i v průběhu workoutu). Oba Atleti můžou opustit veslo až ve chvíli, kdy se na displeji objeví 0 m. V rámci této kvalifikace je povolena asistence jiné osoby s nastavením displeje. Na displeji je nutné pro účely této kvalifikace nastavit 1000 m - aby bylo možné zaznamenat přesný oficiální čas. Atlet tedy bude veslovat od 1000 m do 0 m. Dříve než se na displeji vesla objeví 0 m a výsledný čas, nesmí atlet opustit veslo.

SQUAT CLEAN THRUSTER

Atleti dostávají činku ze země na ramena a následně do dřepu způsobem squat clean (přemístění do dřepu). Ve spodní pozici dřepu se kyčelní kloub musí dostat pod úroveň kolene. Poté musí atleti dostat činku plynulým pohybem do pozice nad hlavou. V horní pozici musí atleti mít osu kontrolovaně nad hlavou v přímce těla a zároveň mít plnou extenzi v loktech, kyčlích a kolenou. Pokud atleti při pohybu s činkou nad hlavu pokrčí kolena (technikou push jerk), jedná se o neplatné opakování.

SQUAT CLEAN THRUSTER - SYNCHRO

Atleti dostávají činku ze země na ramena a následně do dřepu způsobem squat clean (přemístění do dřepu). Ve spodní pozici dřepu se kyčelní kloub musí dostat pod úroveň kolene. Poté musí atletu dostat činku plynulým pohybem do pozice nad hlavou. V horní pozici musí atleti mít osu kontrolovaně nad hlavou v přímce těla a zároveň mít plnou extenzi v loktech, kyčlích a kolenou. Pokud jeden nebo oba atleti při pohybu s činkou nad hlavu pokrčí kolena (technikou push jerk), jedná se o neplatné opakování. Pro splnění synchro standardu se atleti musí potkat ve dvou pozicích - v pozici dřepu a ve vzpřímené pozici s osou nad hlavou (overhead pozice).

PULL UPS

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.

CH2B PULL UPS

Chest To Bar Pull Ups

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.

LATERAL BURPEES OVER BARBELL

Cvik začínají angličákem. Angličák musí být proveden bočně k čince. Hrudník a stehna se dole dotýkají země. Šlápnutí nahoru a dolů na Burpee je povoleno. Atlet musí přeskočit činku z obou nohou a dopadnout na obě nohy.

LATERAL BURPEES OVER BARBELL - SYNCHRO

Atleti začínají proti sobě čelem k čince. Cvik začínají synchro angličákem. Angličák musí být proveden bočně k čince. Hrudník a stehna se dole dotýkají země. Šlápnutí nahoru a dolů na Burpee je povoleno. Atleti musí přeskočit činku z obou nohou a dopadnout na obě nohy. Aby byl cvik proveden synchro, tak se závodníci musí potkat v dolní poloze cviku (při dotknutí hrudníku) a při přeskoku činky.

BACK SQUAT

Atleti mají činku připravenou v racku (stojanu). Před zahajením opakování musí projít plnou extenzí kolen a kyčlí, osa na ramenou. Následně provádí dřep, kdy kyčel se musí viditelně dostat pod úroveň kolen, následně jdou nahoru opět do plné extenze těla, propnutá kolena, kyčle, osa těla v jedné rovině kolmo k zemi. Poté mohou atleti navázat na další opakování. Mezi opakováními není možné osu vrátit do stojanů. Opakování na sebe musí navazovat bez přerušení (bez sundání osy ze zad). Při cviku je atlet povinen na osu přidat zarážky. Při nesplnění této podmínky je pokus neplatný.