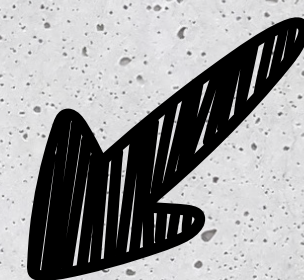
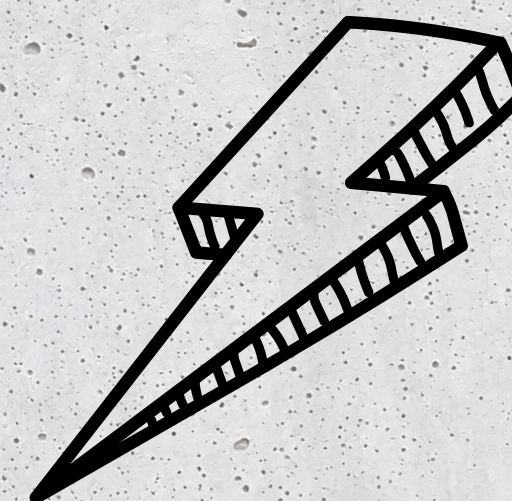




WOD 09
ZÁŘÍ 2025



STANDARDY



RULEBOOK	1
VYHRAZENÁ PRÁVA	4
WORKOUTS + FLOWS	6
ELITE	7
ADVANCED, MASTERS 35+	11
SPORT	14
VIDEO STANDARD	17
TEAM MIX SPORT	20
TEAM MIX ADVANCED	24
STANDARDS	29
SPONZOŘI	32

01 RULEBOOK



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



LEAGUE STANDARDS

© 2025 BCROSS CHALLENGE. Všechna práva vyhrazena.

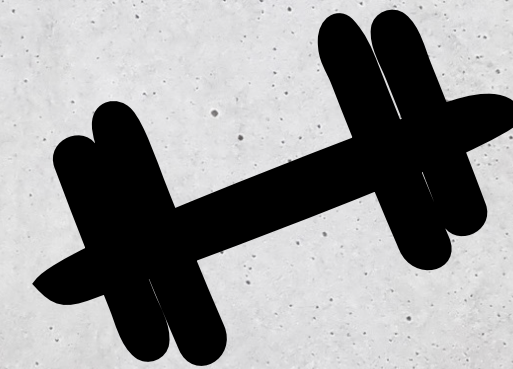
Jakákoliv část tohoto dokumentu nesmí být užita (zejm. kopírována, zveřejňována, šířena či jinak reprodukována) bez předchozího písemného udělení oprávnění k užití autorského díla ze strany Bcross Challenge, s. r. o. Užitím autorského díla bez předchozího písemného udělení oprávnění k takovému užití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

03

WORKOUTS

+

FLOWS



LEAGUE

STANDARDS

KATEGORIE

WOD 9
TRIPLE MAX

ELITE

1.-5. MIN PART A.
MAX UNBROKEN DEAD HANG
WITH MB 9/6KG BETWEEN LEGS

6.-10. MIN PART B.
MAX UNBROKEN „SHUTTLE“ HANDSTAND WALK 8M
(2M SEGMENT)

11.-15. MIN PART C.
MAX UB DOUBLE UNDER CROSSVERS



FLOW:

1.–5. minuta | PART A

Úkol:

Maximální čas unbroken dead hang s medicinbalem 9/6 kg mezi nohama.

FLOW:

Závodník se zavěsí na hrazdu nadhmatem, podhmatem nebo mixem.

Medicinbal drží mezi kotníky nebo koleny.

Čas startuje, jakmile atlet visí stabilně.

Pokus končí, jakmile se medicinbal dotkne země, atlet pustí hrazdu nebo se nohama opře o konstrukci.

MOVEMENT STANDARDS:

Úchop: povolený nadhmat, podhmat i mix.

Používání mozolníků (grips) není povoleno a hrazdu není dovoleno jakkoliv omotávat tejpem.

Tělo musí být volně zavěšené, bez dotyku konstrukce či země.

Medicinbal nesmí být držen rukama.

Pokus je unbroken – jakmile se závodník pustí, skóre se zastavuje. Atleti v časovém limitu mají neomezeně pokusů

SKÓRE:

Čas minuty a sekundy.

FLOW:

6.–10. minuta | PART B

Úkol:

Maximální unbroken „shuttle“ handstand walk na vzdálenost 8 m.

FLOW:

Trať měří 8 m a je označena na startu i konci.

Cílem je ujít co nejdelší vzdálenost v jednom nepřerušeném setu.

Po dokončení 8 m se atlet otočí a pokračuje zpět, dokud neupadne nebo nepřeruší pohyb.

POZNÁMKA:

Atlet musí uvést v jakém čase začal svůj nejdelší unbroken set (poznámka do skóre).

MOVEMENT STANDARDS:

Start: paty musí být před startovní čarou, ruce položené na zemi.

Úspěšný úsek je dokončen, když poslední dotek ruky překročí čaru.

Jakýkoli pád nebo dotyk jiné části těla než rukou ukončuje set.

SKÓRE:

Počet metrů + čas začátku nejdelšího setu.

FLOW:

11.–15. minuta | PART C

Úkol:

Maximální počet unbroken double-under crossovers (meziskoky nejsou povoleny).

FLOW:

Startuje se klasickým švihem lana.

Každý překřížený přeskok se počítá jako 1 platný rep.

Jakmile atlet zkazí, skóre se zastavuje.

MOVEMENT STANDARDS:

Lano musí jasně překřížit dráhu pod nohama.

Přeskok musí být plynulý, bez meziskoků.

Pokud se atlet zastaví, pokus končí.

SKÓRE:

Počet úspěšných přeskoků bez přerušení.

KATEGORIE

WOD 9
TRIPLE MAX

ADVANCED, MASTERS

1.-5. MIN PART A.
MAX UNBROKEN DEAD HANG
WITH MB 9/6KG BETWEEN LEGS

6.-10. MIN PART B.
MAX M HANDSTAND WALK 8M (2M SEGMENT)

11.-15. MIN PART C. - FOR TIME, TC 5 MIN
35-35-35-35-35 UNBROKEN DOUBLE UNDERS



FLOW:

1.–5. minuta | PART A

Stejné provedení jako Elite: max unbroken dead hang s medicinbalem 9/6 kg.

Používání mozolníků (grips) není povoleno a hrazdu není dovoleno jakkoliv omotávat tejpem.

6.–10. minuta | PART B

Úkol:

Maximální vzdálenost handstand walk – 8m úsek, měřeno po 2 metrech.

FLOW:

Atlet startuje před vyznačenou čarou.

Každé 2 metry jsou označeny.

Pokud závodník zvládne 8m unbroken, mezičáry nemusí být označeny.

Pokud spadne, vrací se na začátek posledního nedokončeného úseku.

MOVEMENT STANDARDS:

Start a konec úseku je definován vyznačenými čarami.

Úspěšný úsek je dokončen, když atlet překročí oběma rukama čáru

SKÓRE:

Celkový počet dokončených metrů.

FLOW:

11.–15. minuta | PART C

Úkol:

For time:

6 sérií po 35 unbroken double unders.

FLOW:

Každý blok 35 double unders musí být proveden v kuse.

Pokud atlet zkazí, musí začít aktuální sérii znovu od začátku.

Workout končí po úspěšném dokončení všech 6 sérií nebo po vypršení time capu.

MOVEMENT STANDARDS:

Lano musí projít dvakrát pod nohama během jednoho skoku.

Meziskoky jsou povoleny.

SKÓRE:

Čas dokončení všech 6 sérií. Pokud atlet nedokončí, skóre = počet dokončených sérií.

KATEGORIE

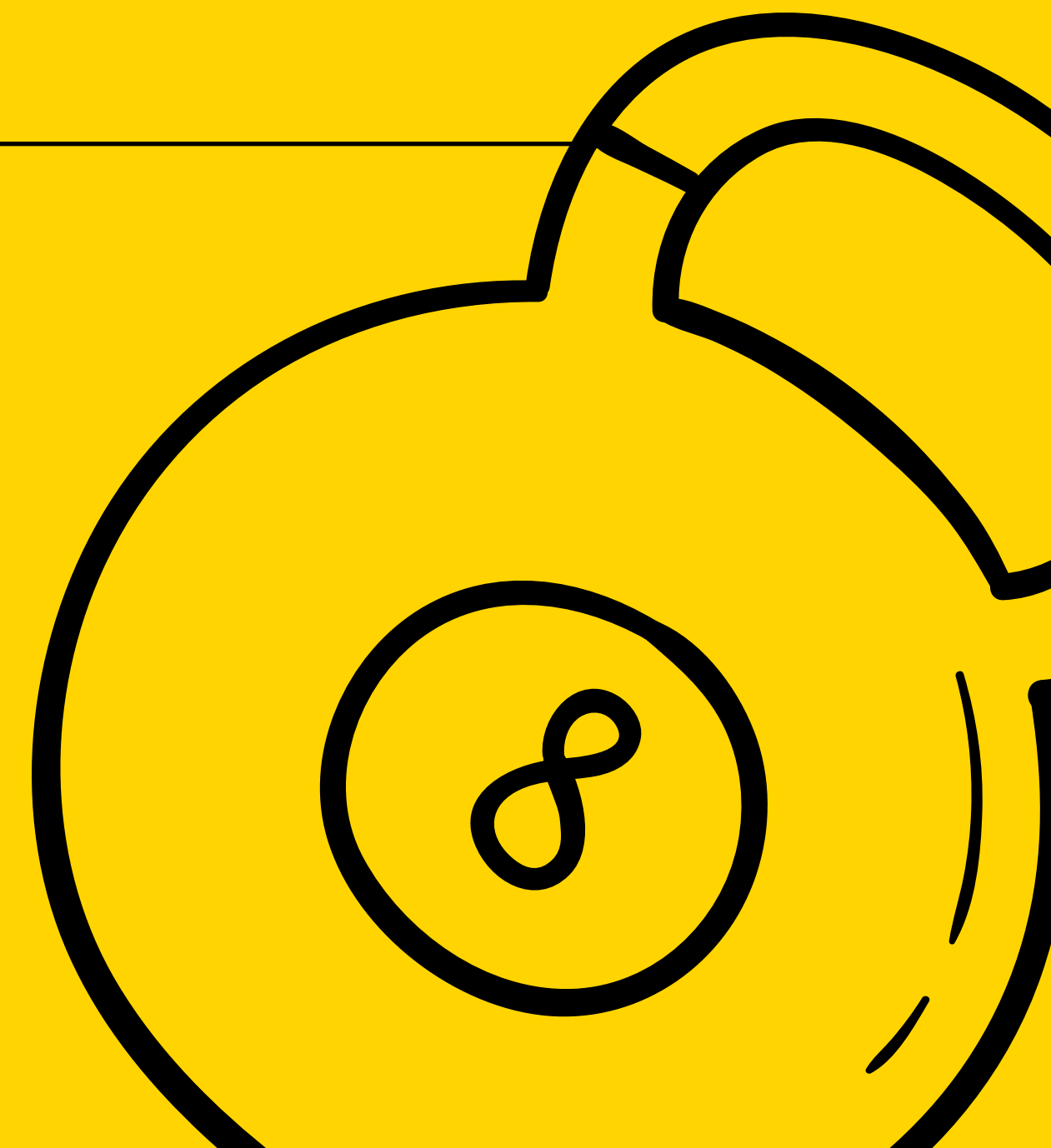
WOD 9
TRIPLE MAX

SPORT

1.-5. MIN PART A.
MAX UNBROKEN DEAD HANG

6.-8. MIN PART B.
AMRAP 3: WALL WALKS

9.-13. MIN PART C. - FOR TIME
35-75-35-75-35-75 CROSSOVERS



FLOW:

1.–5. minuta | PART A

Úkol:

Max unbroken dead hang (bez medicinbalu).

Standardy stejné jako u Elite, jen bez medicinbalu.

Používání mozolníků (grips) není povoleno a hrazdu není dovoleno jakkoliv omotávat tejpem. nepřerušované série.

6.–8. minuta | PART B

Úkol:

AMRAP 3 minuty – wall walks.

FLOW:

- Atlet provádí workout celé 3 minuty a snaží se udělat co nejvíce platných opakování do časového limitu

MOVEMENT STANDARDS:

- Atlet začíná a končí v leže - hrudník a stehna v kontaktu se zemí
- Dlaně začínají celé za 100cm čarou od stěny.
- Obě nohy musí být současně na stěně a v kontaktu, dokud se obě ruce nedostanou za čáru u stěny (25 cm).
- V návratu do dalšího opakování musí nejprve ruce atleta opustit čáru blíže a poté se atlet vrací do startovní pozice, přičemž nohy může spustit na zem až po překročení čáry (100cm od stěny) oběma rukama

SKÓRE:

Celkový počet platných wall walks.



FLOW:

11.–15. minuta | PART C

Úkol:

For time:

35-75-35-75-35-75 crossovers.

FLOW:

Každá série začíná jedním normálním přeskokem (0).

Poté následuje překřížený přeskok, který se počítá jako 1 platný rep.

Pokud atlet zkazí, začíná sérii od 0.

MOVEMENT STANDARDS:

Lano se musí překřížit pod nohama.

Nesmí začít překřížením, vždy nejprve klasický přeskok.

SKÓRE:

Čas dokončení všech sérií nebo počet dokončených opakování

VIDEO
STANDAR



VIDEO STANDARD

1. Nastavení kamery:

- Kamera musí být umístěna tak, aby bylo vidět celé tělo atleta po celou dobu workoutu.
- NA HANDSTAND WALK musí atleti udelat čáru segmentu po 2m
- 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 MDC a počet metrů na HS wal
- standard wall walk

3. Zahájení workoutu:

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

4. Během workoutu:

- Atlet musí zůstat v záběru kamery po celou dobu workoutu.
- Pohyby musí být prováděny čelně nebo ze strany tak, aby byly jasně viditelné pohybové standardy.
- Kamera musí být stabilní, bez pohybu nebo přibližování/oddalování.

Dodržení těchto požadavků zajistí správnou kontrolu a férové hodnocení výsledků workoutu.

SCORE SYSTEM

Každý workout má 3 samostatná skóre:

Part A: Čas držení / počet sekund

Part B: Počet metrů / počet wall walks

Part C: Počet přeskoků nebo čas dokončení

KATEGORIE

WOD 9
TRIPLE MAX

TEAM SPORT

1.-5. MIN

ONE ATTEMPT MAX HANG, START AT THE SAME TIME.

SCORE: TIME OF ATHLETE A + TIME OF ATHLETE B

6.-12. MIN - FOR TIME

10 ROUNDS ALTERNATING, 30 CROSSOVERS

13.-17. MIN - AMRAP 5

MAX REPS WALL WALK, ALTERNATING REPS



FLOW:

1.–5. minuta | PART A

Úkol:

Max unbroken hang pro oba atlety zároveň.

FLOW:

Stejné provedení jako u Team Sport.

Čas = součet času atleta A + atleta B.

MOVEMENT STANDARD:

Standard stejný jako individuální dead hang.

Mozolníky zakázány, hrazdu nelze omotávat tejpem.

FLOW:

6.–12. minuta | PART B

Úkol:

For time – 10 rounds:

30 crossovers (stejný standard jako individuál)

Athleti se musí střídát po každém kole □ každý dělá 5 kol.

FLOW:

Athlete A provede 30 crossovers □ poté přebírá Athlete B.

Střídají se, dokud každý neodjede 5 kol.

Pokud se jeden atlet při sérii sekne, musí začít svoji sérii od nuly.

MOVEMENT STANDARD:

Každá série začíná jedním normálním přeskokem (0), poté následuje překřížený přeskok (1).

Počítají se pouze platné překřížené skoky.

Nesmí se začít překřížením.

SKÓRE:

Celkový čas dokončení 10 kol.

FLOW:

13.–17. minuta | PART C

Úkol:

AMRAP 5 minut – max wall walks, střídají se po 1 opakování.

FLOW:

Athlete A provede 1 wall walk □ Athlete B provede 1 wall walk □ střídají se.

Pokračují, dokud nevyprší časový limit.

MOVEMENT STANDARD:

Standard wall walku je stejný jako v individuální verzi:

Start v lehu čelem k zemi.

Přechod do pozice, kdy dlaně jsou na vyznačené čáře a hrudník u zdi.

Návrat do startovní pozice, hrudník i stehna musí ležet na zemi.

SKÓRE:

Celkový počet platných wall walks.

KATEGORIE

WOD 9
TRIPLE MAX

TEAM ADVANCED

1.-5. MIN

ONE ATTEMPT MAX HANG, START AT THE SAME TIME.

SCORE: TIME OF ATHLETE A + TIME OF ATHLETE B

6.-12. MIN - FOR TIME

10 ALTERNATING ROUNDS, 30 UNBROKEN DOUBLE UNDERS

13.-17. MIN, AMRAP 5

MAX M HANDSTAND WALK 8M (2M SEGMENT)



FLOW:

1.–5. minuta | PART A

Úkol:

Max unbroken hang pro oba atlety zároveň.

FLOW:

Stejné provedení jako u Team Sport.

Čas = součet času atleta A + atleta B.

MOVEMENT STANDARD:

Standard stejný jako individuální dead hang.

Mozolníky zakázány, hrazdu nelze omotávat tejpem.

FLOW:

6.–12. minuta | PART B

Úkol:

For time – 10 rounds:

30 unbroken double unders

Athleti se musí střídát po každém kole □ každý dělá 5 kol.

FLOW:

Athlete A provede 30 double unders □ poté přebírá Athlete B.

Pokud atlet zkazí sérii, musí začít svých 30 double unders znovu od nuly.

MOVEMENT STANDARD:

Lano se musí dvakrát otočit pod nohama během jednoho skoku.

Meziskoky nejsou povoleny.

Počítají se pouze platné double unders.

SKÓRE:

Celkový čas dokončení 10 kol.

FLOW:

13.–17. minuta | PART C

Úkol:

Max distance handstand walk – 8m dráha, měřeno po 2m úsecích.

FLOW:

Dráha je dlouhá 8m, rozdělena na 2m úseky.

Athlete A provede svůj pokus → poté Athlete B.

Každý má 1 pokus na maximální vzdálenost.

Pokud atlet spadne, vrací se na začátek posledního nedokončeného úseku.

MOVEMENT STANDARD:

Start za vyznačenou čarou, ruce položené na zemi.

Úspěšně dokončený úsek = poslední dotek ruky překročí čáru.

Jakýkoli pád nebo dotyk jiné části těla než rukou končí pokus.

SKÓRE:

Součet dokončených metrů obou atletů.

SCORE SYSTEM

Part A: Součet času visu obou atletů.

Part B: Celkový čas dokončení 10 kol.

Part C: Celkový počet wall walks (Sport) nebo dokončených metrů (Advanced).

05 STANDARDS ✓

dead hang

Atlet visí na hrazdě s plně nataženýma rukama, povolen je nadhmat, pódhmat i mix. Tělo musí být po celou dobu pokusu zcela ve visu bez dotyku země nebo konstrukce. U kategorií Elite, Advanced a Masters je nutné držet medicinbal 9/6 kg mezi kotníky nebo koleny, ruce nesmí medicinbal přidržovat. Používání mozolníků (grips) není povoleno a hrazdu není dovoleno jakkoliv omotávat tejpem. Pokus končí puštěním hrazdy, dotykem země nebo pádem medicinbalu.

handstand walk

Atlet začíná v handstand pozici před startovní čarou s rukama umístěnýma před čarou. Pohybuje se po rukou po vyznačené dráze, přičemž úsek je platný ve chvíli, kdy obě ruce překročí koncovou čaru. Jakýkoli pád nebo dotyk jiné části těla než rukou znamená konec aktuálního pokusu. Pro Elite kategorii se měří maximální unbroken vzdálenost, zatímco pro Advanced a Masters je dráha rozdělena na 2m úseky – po pádu se atlet vrací na začátek posledního nedokončeného úseku.

WALL WALKS

Atlet začíná a končí v leže - hrudník a stehna v kontaktu se zemí. Dlaně začínají celé za 100cm čarou od stěny. Obě nohy musí být současně na stěně a v kontaktu, dokud se obě ruce nedostanou za čaru u stěny (25 cm). V návratu do dalšího opakování musí nejprve ruce atleta opustit čaru blíže a poté se atlet vrací do startovní pozice, přičemž nohy může spustit na zem až po překročení čary (100cm od stěny) oběma rukama.

DOUBLE UNDERS CROSSOVERS

Atlet začíná s lanem za patami a provádí překřížený přeskok tak, aby se švihadlo dvakrát otočilo během jednoho skoku. Každé překřížení lana pod tělem se počítá jako 1 platné opakování. Meziskoky nejsou povoleny a jakmile se atlet zastaví nebo zkazí, pokus končí.

DOUBLE UNDERS

Atlet začíná s lanem za patami a provádí klasický double-under, kdy se švihadlo musí dvakrát otočit pod nohama během jednoho skoku. Meziskoky jsou povoleny. Opakování je platné pouze tehdy, pokud jsou pohyby plynulé a bez přerušení.

CROSSOVERS

Atlet začíná vždy jedním klasickým přeskokem (0) a teprve poté provádí překřížený přeskok, který se počítá jako 1 platný rep. Lano musí být při překřížení jasně viditelné pod nohama. Nesmí se začít překřížením, vždy musí proběhnout nejdříve jeden normální skok. Pokud atlet zkazí, začíná sérii od začátku.

