

A DJ with long blonde hair, wearing a white camouflage baseball cap and large headphones, is performing at a DJ booth. The DJ is wearing a black long-sleeved shirt and has one arm raised. The DJ booth features a turntable and a mixer with many colorful knobs. In the background, there is a large, stylized blue number '10' graphic. The overall scene is dimly lit with warm, orange-toned lighting.

BCROSSRUN

DECATHLON

CHAMPIONSHIP

6. 12. 2025 | PRAHA PVA EXPO
RULEBOOK & STANDARDS

RULEBOOK	1
VYHRAZENÁ PRÁVA	4
HARMONOGRAM	6
WORKOUTS	7
AREÁL	10
STANDARDS	11
DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE	20
PARTNEŘI	22

RULEBOOK



ONLINE BRIEFING 5.12. - 19:00

Atleti a týmy budou informováni o workoutu prostřednictvím tohoto dokumentu a video briefingů 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 atlet může vyrazit na trať.
- Judge je oprávněn během workoutu upravit pozici vybavení atleta pokud hrozí bezprostřední narušení bezpečnosti atleta, ostatních soutěžících nebo jemu samotnému.

PRÁVA A POVINNOSTI ATLETA (TÝMU)

- Dostavit se včas do seřadiště, kde doporučujeme být 10 minut před zahájením workoutu. Pokud závodník přijde po startu workoutu dle harmonogramu, jeho skóre bude 0.
- Dodržovat standardy, řídit se pokyny judge, head judge i pořadatelů.
- Pokud atlet s výsledkem nesouhlasí, závodník může podat námitku hlavnímu rozhodčímu, a to neprodleně do skončení daného workoutu.

TÝMOVÉ SLOŽENÍ

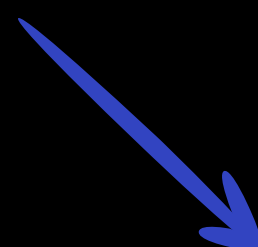
- Tým může začít pracovat na workoutu, jakmile tam budou oba členové týmu, ne dříve.
- Vyběhnutí atletů z workoutu lze až po splnění všech opakování daného workoutu, ne dříve.
- Členové týmu se u cviků střídají libovolně. Jen v kategorii MIX je dumbbell carry v synchronním provedení.

VYHRAZENÁ PRÁVA



© 2025 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.

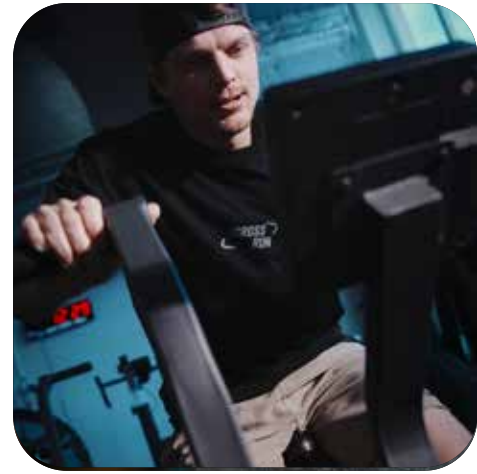


HARMONOGRAM

BUDE DOPLNĚN 30. 11. 2025

WORKOUTS

2000 m
ECHO BIKE



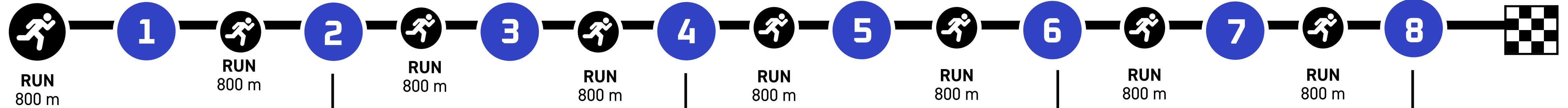
1-10 DL LADDER
32/24 - 24/16 kg



100 WALLBALLS
9/6/4 kg



1000 m
ROW ERG



150 m DB CARRY
30/22,5 - 22,5/15 kg



1000 m
SKI ERG



80 m SB LUNGES
30/20 - 20/10 kg



HEAY SLEDPUSH
4× 2 m + 10 BURPEES + 8 m

JEDNOTLIVCI/TEAM						
KATEGORIE	FUN MUŽI	FUN ŽENY	SPORT MUŽI	SPORT ŽENY	MIX FUN	MIX SPORT
🏃 RUN (800 m)						
1. ECHO BIKE	2000 m	2000 m	2000 m	2000 m	2000 m	2000 m
🏃 RUN (800 m)						
2. DOUBLE DB CARRY	2× 22,5 kg 150 m (TEAM 2× 150 m)	2× 15 kg 150 m (TEAM 2× 150 m)	2× 30 kg 150 m (TEAM 2× 150 m)	2× 22,5 kg 150 m (TEAM 2× 150 m)	2× 22,5/15 kg 150 m (TEAM SYNCHRO)	2× 30/22,5 kg 150 m (TEAM SYNCHRO)
🏃 RUN (800 m)						
3. DOUBLE KTB DEADLIFT LADDER	1-10 24 kg (TEAM 1-10-10-1)	1-10 16 kg (TEAM 1-10-10-1)	1-10 32 kg (TEAM 1-10-10-1)	1-10 24 kg (TEAM 1-10-10-1)	1-10 16 kg (TEAM 1-10-10-1)	1-10 24 kg (TEAM 1-10-10-1)
🏃 RUN (800 m)						
4. SKI ERG	1000 m (dumper 7)	1000 m (dumper 5)	1000 m (dumper 7)	1000 m (dumper 5)	1000 m (dumper 6)	1000 m (dumper 6)
🏃 RUN (800 m)						
5. WALL BALLS	100× (6 kg)	100× (4 kg)	100× (9 kg)	100× (6 kg)	100× (M: 6 kg) (Ž: 4 kg)	100× (M: 9 kg) (Ž: 6 kg)
🏃 RUN (800 m)						
6. SANDBAG LUNGES	80 m (20 kg)	80 m (10 kg)	80 m (30 kg)	80 m (20 kg)	80 m (10 kg)	80 m (20 kg)
🏃 RUN (800 m)						
7. ROW	1000 m (dumper 7)	1000 m (dumper 5)	1000 m (dumper 7)	1000 m (dumper 5)	1000 m (dumper 6)	1000 m (dumper 6)
🏃 RUN (800 m)						
8. SLED PUSH BURPEE	4× 2 m + 10 Burpees 8 m 160 kg	4× 2 m + 10 Burpees 8 m 120 kg	4× 2 m + 10 Burpees 8 m 200 kg	4× 2 m + 10 Burpees 8 m 160 kg	4× 4 m + 10 Burpees 16 m 140 kg	4× 4 m + 10 Burpees 16 m 180 kg

AREÁL



BUDE DOPLNĚN 15. 10. 2025

RUN 800 M

Běh mezi stanovišti.

Pro splnění standardu okrohu dlouhých 800m je nutné vždy splnit 3 kola běhu, jedno kolo měří 266m.

Pokud atlet nesplní a vynechá mezi workouty kolo běhu bude mu započítána časová penalizace.

Checkpoint měří průběh každého kola.

Běh je mezi workouty celkem 8*





1. 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 kalorií. Atlet se displeje nedotýká, avšak je povinen si zkontrolovat, že displej běží a kolo je aktivní.

V případě zjištění jakéhokoliv problému, musí atlet tento problém neprodleně ohlásit vedoucí stanoviště a postupovat dále dle jeho instrukcí.

2. 150 M DOUBLE DB CARRY

Cvik začíná uchycením jednoruček, atlet drží v pozici farmer carry (podél těla). Start i konec drahy je za čarou. Střídání Atletů u týmů je libovolné (team mix synchro). Atlet po splnění workoutu vrátí jednoručky zpět do vyhrazené zóny. Činka není odhozové náčiní a proto za jakékoliv odhození je penalizace. Jde nám především o vaši bezpečnost. Směr je pouze v před.

SPORT 150m / SPORT TEAM 2x 150 m
muži 2x 30kg / ženy 2x 22kg

FUN 150m / FUN TEAM 2x 150m
muži 2x 22 kg / ženy 2x 15 kg

TEAM MIX - 150m SYNCHRO
fun - muži 2x 22.5 kg, ženy 2x 15kg
sport - muži 2x 30 kg, ženy 2x 22.5 kg



3. 1-10 KTB LADDER

Atlet začíná každé opakování se dvěma kettlebellama položenými na zemi po stranách těla. Cvik začíná nástupem do prvního pole kde atlet udělá první opakování. Po provedení platného opakování postupuje dále do druhého pole, kde udělá dvě opakování, třetí tři, čtvrté čtyři a takto postupuje dále až do 10. (v teamu atleti jedou 1 až 10 a poté zpátky do 1). Platné opakování se počítá ze spodní pozice, kdy atlet oba KTB uchopí, zpevní střed těla a s rovnými zády provede mrtvý tah do vzpřímené pozice. V horní fázi se musí dostat do plné extenze – to znamená úplně propnutá kolena, kyčle a vzpřímený trup v jedné linii. Kettlebell zůstávají celou dobu v rukách, bez houpání, a jsou kontrolovaně doprovázeny zpět na zem. Každé opakování začíná znovu ze země.

TEAM – jde počet opakování 1-10, 10-1, kde střídání je libovolné.

Váhy v kategoriích dle tabulky na straně 9.



4. 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.

Dumper:
muži - 7
mix - 6
ženy - 5

5. 100 WALLBALLS

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 chytnout ve vzduchu po odrazu ze země.

Výška terče – muži 305 cm, ženy 270 cm

SPORT - 9 kg muži / 6 kg ženy

FUN - 6 kg muži / 4 kg ženy

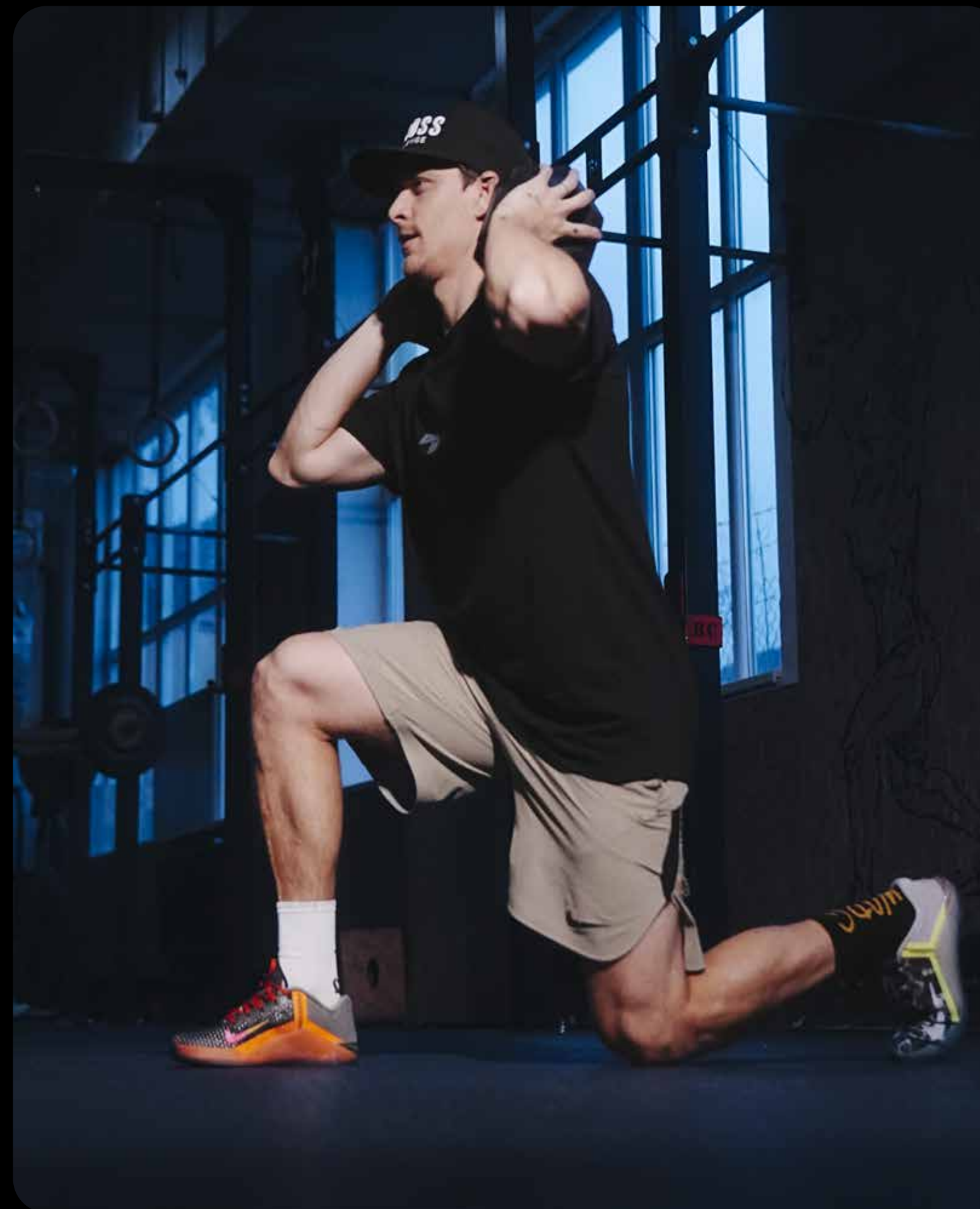


6. 80 M LUNGES

Atlet drží Sandbag na zádech (za hlavou). Jedná se o speciální SB s úchyty. Start je vždy za předem vyznačenou čarou.

U výpadu musí být dotyk kolene země. Pro platné opakování ve vzpřímené poloze je nutné mít dopnutá kolena a kyčle. Je povinné střídat nohy do každého výpadu (alternating).

Atlet po splnění workoutu vrací SB zpět do vyhrazené zóny. Směr je pouze v před.



7. 1000 M ROW ERG

Upravení nášlapů je povoleno. Obtížnost dumper je dle vaší kategorie. 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 judgovi a postupovat dále dle jeho instrukcí.

Dumper:
muži - 7
mix - 6
ženy - 5



ROW ERG

8. SLED PUSH + BURPESS

Atlet začíná za saněmi a nejprve je dotlačí po vyznačené dráze 2 metry. Saně musí být tlačeny oběma rukama a vedeny tělem vpřed v kontrolovaném pohybu. Po dokončení úseku (2 m) se atlet vrací zpět do výchozího prostoru na začátku dráhy, kde provede předepsaný počet angličáků (burpees). Hrudník i stehna se musí při každém opakování dotknout země, následuje výskok a tlesknutí nad/za hlavou. Každé kolo vždy začíná tlačení saní, po kterém následují angličáky ve vyhrazeném prostoru na startu. Po dokončení 4 úseků po 2m atlet odtlačí saně zpět (8m) na start a pokračuje do cíle.

TEAM: Pro team sled push Atleti začínají tlačení saní s angličáky, které dělají na startu. Sektory na tlačení jsou dlouhé 4m a jsou 4x. Po každém sektoru následuje 10 burpees. Po dokončení tlačení s angličáky následuje samotné tlačení. V týmu je celkem 16m = 2 rovinky, až poté běží do cíle. Střídání atletů na tlačení nebo dělení angličáků je libovolné.



DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE



ADRESA ZÁVODU A PARKOVÁNÍ

- Beranových 667, 199 00 Praha 9 - Letňany
- P1,P2 a P3
- parkování 200,- den

REGISTRACE

- dle harmonogramu
- Doporučujeme min. hodinu před startem.
- od 7:00

ŠATNY

- V areálu se nachází šatna, nedoporučujeme si tam nechávat věci. Najdete je vyznačené na mapě areálu.
- sprchy nejsou součástí

ČIP SYSTÉM

- Každý závodník obdrží při registraci měřicí čip na kterém je číslo.
- Doporučujeme ho zkontrolovat se souborem čipů.
- Atlet je povinen ho připnout nad kotník, ne jinam. V týmu má čip pouze jeden z atletů týmu.
- 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 350,-

VSTUP

- na akci 150,- Kč
- dostanete 100,- Kč voucher na MERCH
- děti do 12 let FREE
- dog friendly

BAG DROP

- Úschování batohů
- 50,- Kč

