

BIG SUMMER GAMES 2023

# KVALIFIKACE

**RULEBOOK & STANDARDS**



**TEAM**



**IGY**  
CENTRUM



**BCROSS**  
CHALLENGE

# POKYNY

**Kvalifikační workout točí každý atlet sám, výsledky v týmu se sčítají.**

Týmy jsou povinné 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: 25.6. 23:59 h.

**© 2023 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 přechodného písemného udělení oprávnění k takovému užití je nezákonným jednáním, jímž se vystavujete riziku postihu dle příslušných právních předpisů.

# STANDARDY VIDEO

- Před začátkem workoutu atleti uvedou svá jména a kategorii v rámci které se závodů účastní
- Ve videu musí být jasně ukázána hmotnost osy, kotoučů (i těch, co se budou přikládat)
- 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 (pokračování na následující straně)

# STANDARDY VIDEO

- Judge není povinný
- Není povolena asistence při nakládání osy atd. nikoho jiného!
- Není povoleno využít více než 1 osu po celou dobu workoutu!
- Před začátkem workoutu musí být natočeny všechny kotouče, které budou v průběhu workoutu používány pro úpravu váhy na ose.
- Video musí být pořízeno tak, aby byly dobře vidět všechny cviky (např. činka v overhead pozici), jak v části A, tak v části B.
- Doporučujeme veslo postavit co nejbližší kameře, aby byly kalorie na displeji dobře k přečtení. Pokud atlet při zátahu na vesle vyjede částečně či celým trupem ze záběru, nebude to bráno jako špatné video.

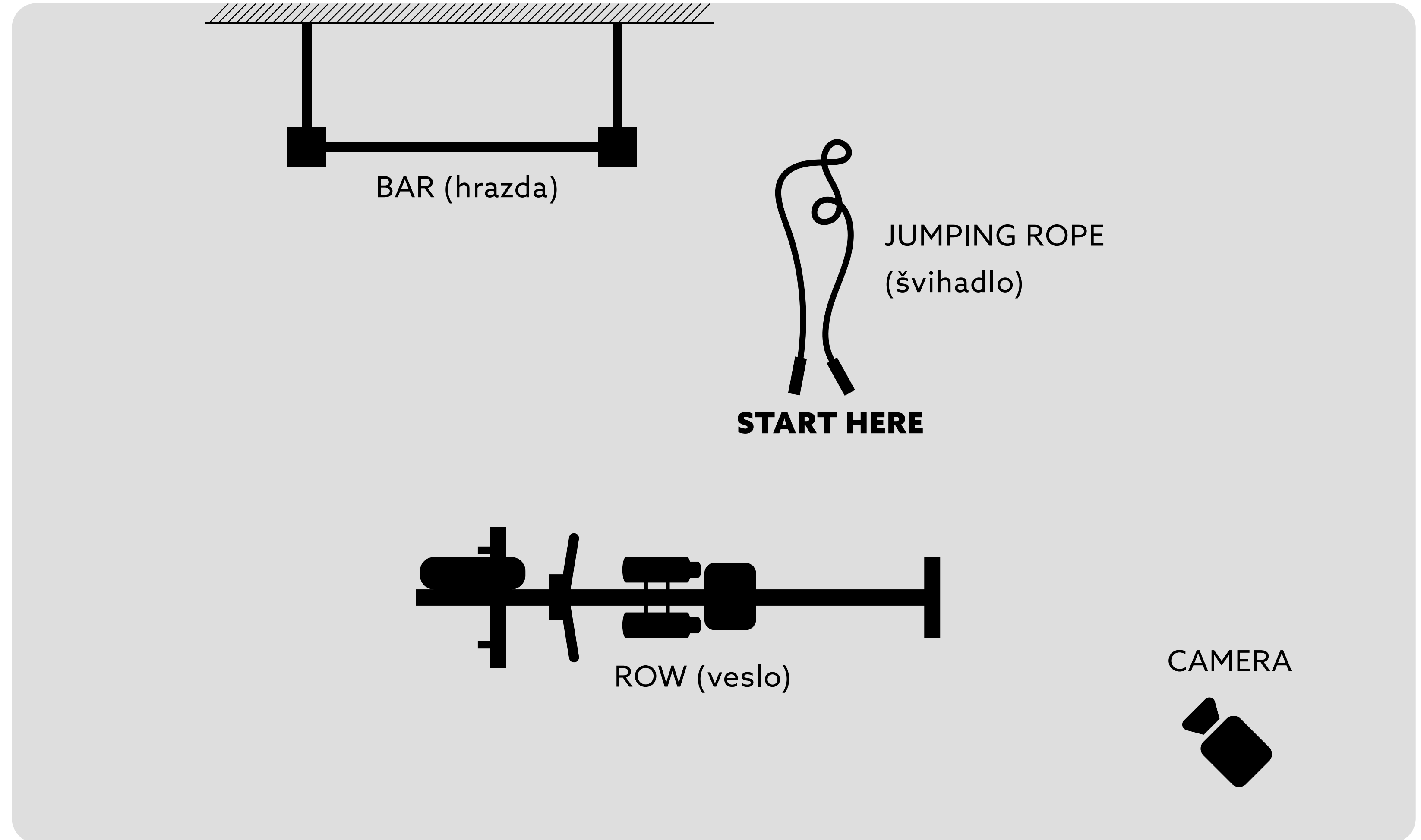
# VYBAVENÍ

## **POVOLENÉ VYBAVENÍ ATLETŮ NA WORKOUTY:**

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

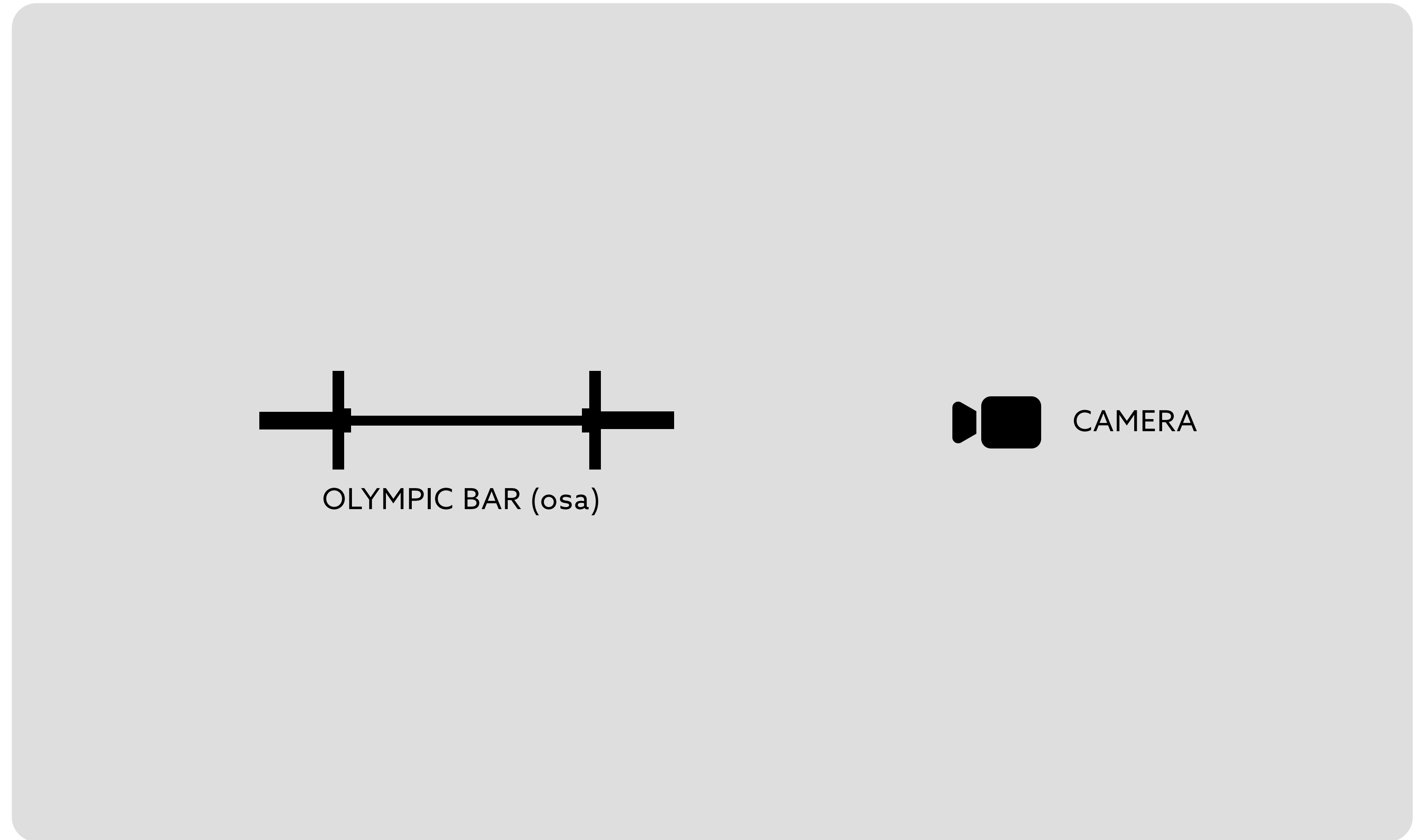
# FLOORPLAN

## PART A



# FLOORPLAN

## PART B





**TEAM SPORT**  
**TEAM ADVANCED**



**TEAM SPORT**  
**TEAM ADVANCED**  
**KVALIFIKAČNÍ**  
**WORKOUT**

**// PART A: 00:00-12:00**

**4 Sets: 2 min work / 1 min rest:**

- **alternate: 1 and 2:**

**1) 30 DU's + 15/12 T2B's**  
**+ Max Cals Rows**

**2) 30 DU's + 15/12 CH2B Pull Ups**  
**+ Max Cals Rows**

**// PART B: 12:00 - 22:00**

**10-8-6-4-2:**

**Snatches + Burpees Over Bar**

- **weight for 10: 40/30 kg**
- **weight for 8: 50/35 kg**
- **weight for 6: 60/40 kg**
- **weight for 4: 70/45 kg**
- **weight for 2: 80/50 kg**

**TC: 10 MIN**

**FLOW:**

Kvalifikační workout je složen z části A a B. Jedná se o dva samostatně hodnocené workouty. Workouty na sebe ale navazují, čili musí se odjet vždy najednou.

Část A kvalifikačního workoutu je workout, který se skládá ze čtyř dvouminutových intervalů s minutovou pauzou mezi nimi, ve kterých je cílem provést stanovené cviky a poté maximum kalorií na vesle. (2x se pojede část 1 a dvakrát část 2 - na střídačku). Výsledkem je součet všech opakování provedených ve zmiňovaných 4 intervalech.

Část B kvalifikačního workoutu začíná v čase 12:00. Jedná se o workout na čas. Time cap je stanoven na 10 minut.

(pokračování na další straně)

**TEAM SPORT**  
**TEAM ADVANCED**  
**KVALIFIKAČNÍ**  
**WORKOUT**

**Flow PART A:**

Atlet začíná ve vzpřímené pozici bez švihadla v ruce - švihadlo musí ležet na zemi (při nedodržení tohoto standardu bude atletovi započítána penalizace - 5 reps.). V čase 00:00 bere do ruky švihadlo a začne provádět část 1) 30 Double Unders (DU's), poté se přesouvá na hrazdu, kde provádí 15/12 Toes To Bars a nakonec se posouvá k veslu, kde se snaží naveslovat maximum kalorií do zbytku 2-minutového intervalu - do 02:00. Poté následuje minutová pauza (02:00 - 03:00). Poté začíná část další 2-minutové okno (03:00 - 05:00), kde atlet provádí část 2). Ta začíná opět 30 Double Unders (švihadlo musí opět ležet na zemi!), poté se přesouvá na hrazdu, kde provádí 15/12 CH2B Pull Ups a nakonec se posouvá na veslo, kde se znovu snaží naveslovat maximum kalorií do zbytku 2-minutového intervalu - do 05:00. Následuje minutová pauza (05:00 - 06:00), a poté pojede atlet ještě jednou 1) a 2) část.

Část A končí minutovou pauzou v čase 12:00. Ve 12:00 začíná workout B.

Výsledkem workoutu je součet všech reps (DU's + T2B's + CH2B Pull Ups + Cals) provedených za všechny 4 intervaly.

Každé kolo je vyžadováno začínat s 0 cals na displeji vesla. Atlet si musí veslo nulovat sám. Asistence jiného člověka není dovolena. Při asistenci jiného člověka bude počítána penalizace - 5 reps. Doporučujeme veslo postavit co nejbližší kameře, aby byly kalorie na displeji dobře k přečtení. Pokud atlet při zátahu na vesle vyjede částečně či celým trupem ze záběru, nebude to bráno jako špatné video.

Jako výsledek kalorií na vesle bude bráno počet kalorií, který budou na displeji v momentě konce intervalu. Kalorie, které naskočí v pauze, nesmí být započteny. Poslední zátah na vesle musí začít před koncem intervalu.

**TEAM SPORT**  
**TEAM ADVANCED**  
**KVALIFIKAČNÍ**  
**WORKOUT**

**Flow PART B:**

V čase 12:00 začíná workout B. Tento workout je na čas - do 22:00. Jedná se o 5 kol, ve kterých se každé kolo sníží opakování o 2. Atlet může využívat pouze jednu osu, na kterou si každé kolo přiloží/vymění kotouče na stanovenou váhu.

Workout začíná ve vzpřímené pozici bez dotyku rukou osy. (při nedodržení tohoto standardu bude atletovi započítána penalizace + 5 sekund). V čase 12:00 začíná atlet provádět 10 Snatches s váhou 40/30 kg. Poté provádí 10 Burpees Over Bar (není stanoveno zda facing či lateral). Je na atletovi zdali si bude upravovat váhu na čince před nebo po provedení Burpees. V dalším kole se mění váha na ose na 50/35 kg a opakování se snižují pro oba cviky na 8 reps. Třetí kolo musí být provedeno po 6 opakováních s váhou 60/40 kg. Předposlední kolo obsahuje 4 opakování a váhu 70/45 kg. V posledním kole je potřeba provést poslední 2 opakování od obou cviků s váhou na ose 80/50 kg.

Výsledkem je čas dokončení (bude vyžadován čas z running clock - tedy něco mezi 12:00 - 22:00) a nebo v případě nedokončení, bude výsledek 22:00 + 1 sekunda za každé nedokončené opakování.



# SCORECARD

# TEAM

<b>PART A - 1 RND 0:00-2:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30x DU's</li> <li>• 15/12x T2B's</li> <li>• Max cals ROW</li> </ul>	<b>1 RND REPS:</b>
--	--------------------

**1' REST**

<b>PART A - 2 RND 3:00-5:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30x DU's</li> <li>• 15/12x CH2B's</li> <li>• Max cals ROW</li> </ul>	<b>2 RND REPS:</b>
---	--------------------

**1' REST**

<b>PART A - 2 RND 6:00-8:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30x DU's</li> <li>• 15/12x T2B's</li> <li>• Max cals ROW</li> </ul>	<b>3 RND REPS:</b>
--	--------------------

**1' REST**

<b>PART A - 2 RND 9:00-11:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30x DU's</li> <li>• 15/12x CH2B's</li> <li>• Max cals ROW</li> </ul>	<b>TOTAL REPS:</b>
--	--------------------

**1' REST**

<b>PART B - 12:00-22:00</b> <b>10 - 8 - 6 - 4 - 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snatches</li> <li>• Burpees Over Bar</li> </ul>	<b>TOTAL TIME:</b>
---	--------------------

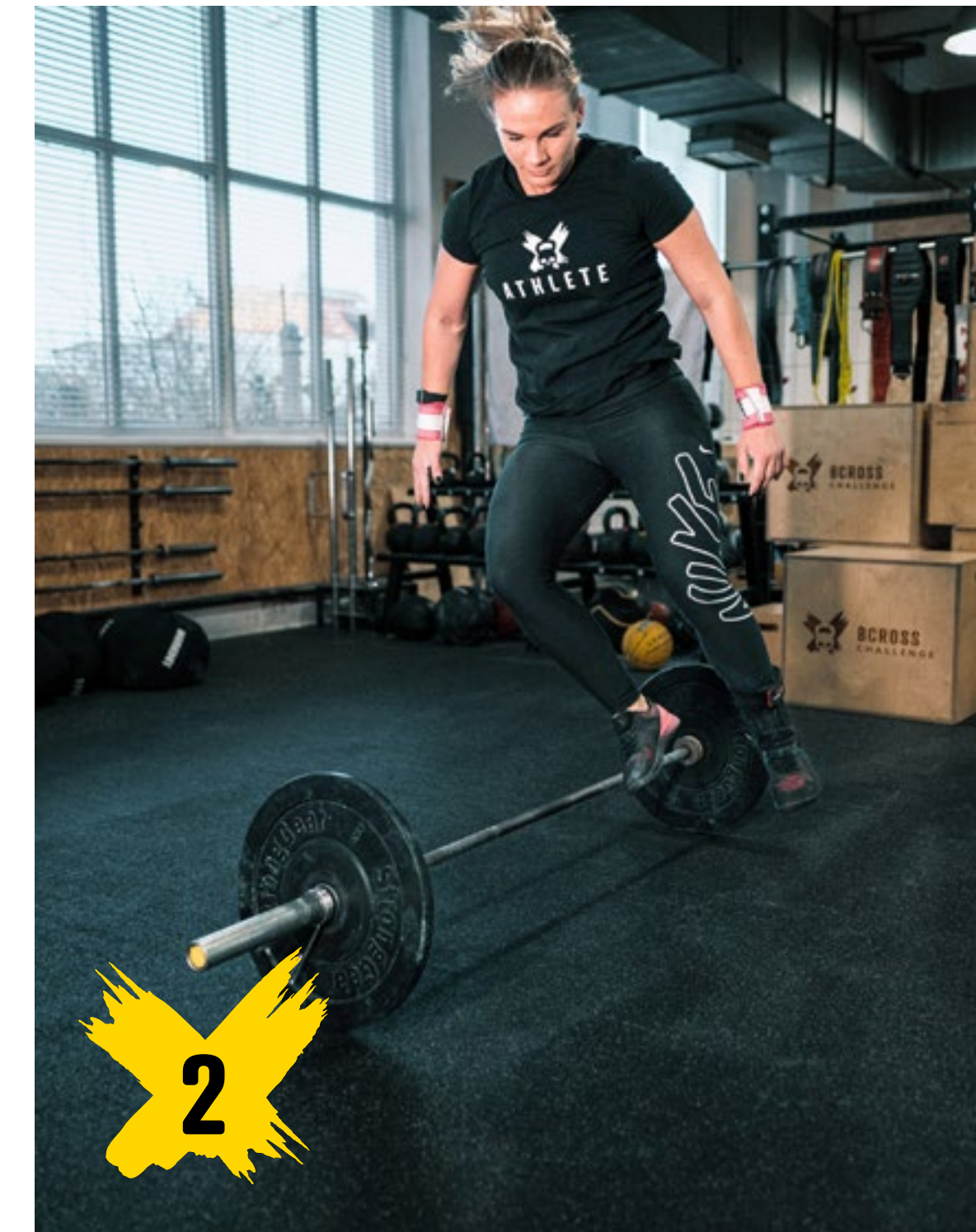
	40/30 kg	50/35 kg	60/40 kg	70/45 kg	80/50 kg
<b>SNCH</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>BoR</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>*20</b>	<b>*36</b>	<b>*48</b>	<b>*56</b>	<b>*60</b>

# STANDARDY

## BURPEE OVER BAR

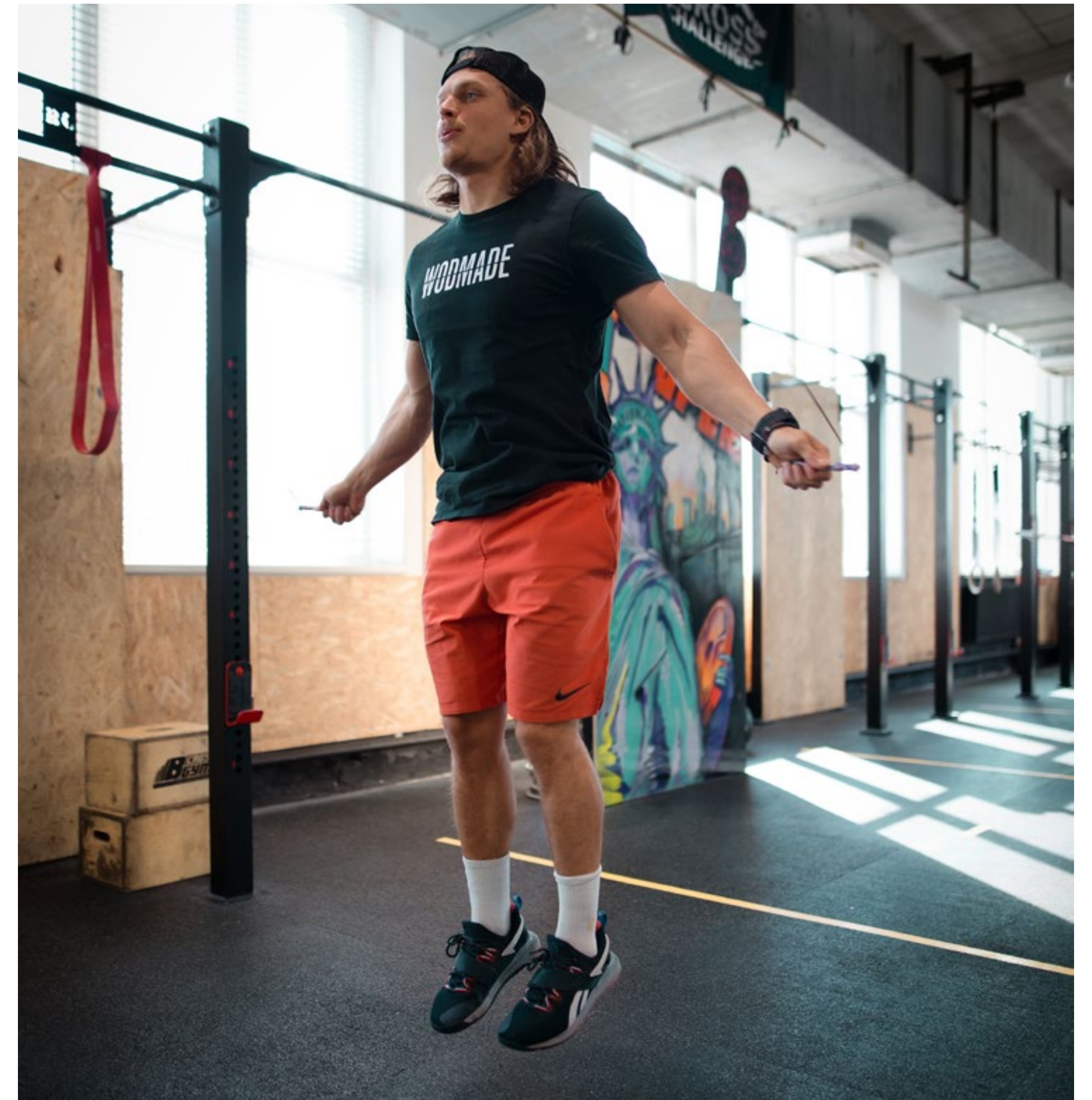
Atlet se libovolným způsobem dostává z pozice ve stoje do lehu (hrudník a stehna se musí dotknout země). Atlet si lehá k ose bokem a nebo čelem. Poté jde zpět na nohy (avšak nemusí projít extenzí) a překonává osu skokem snožmo. Atlet se musí odrážet do přeskoku z obou nohou současně, dopadat už může ale libovolně. Dotek osy při přeskoku není považován za no rep, pokud atlet dopadne na nohy.

Při neplatném opakování přeskoku musí atlet opakovat celé opakování včetně burpee (angličáku) znovu, ale nemusí se vracet na stranu osy, kde neplatné opakování započal.



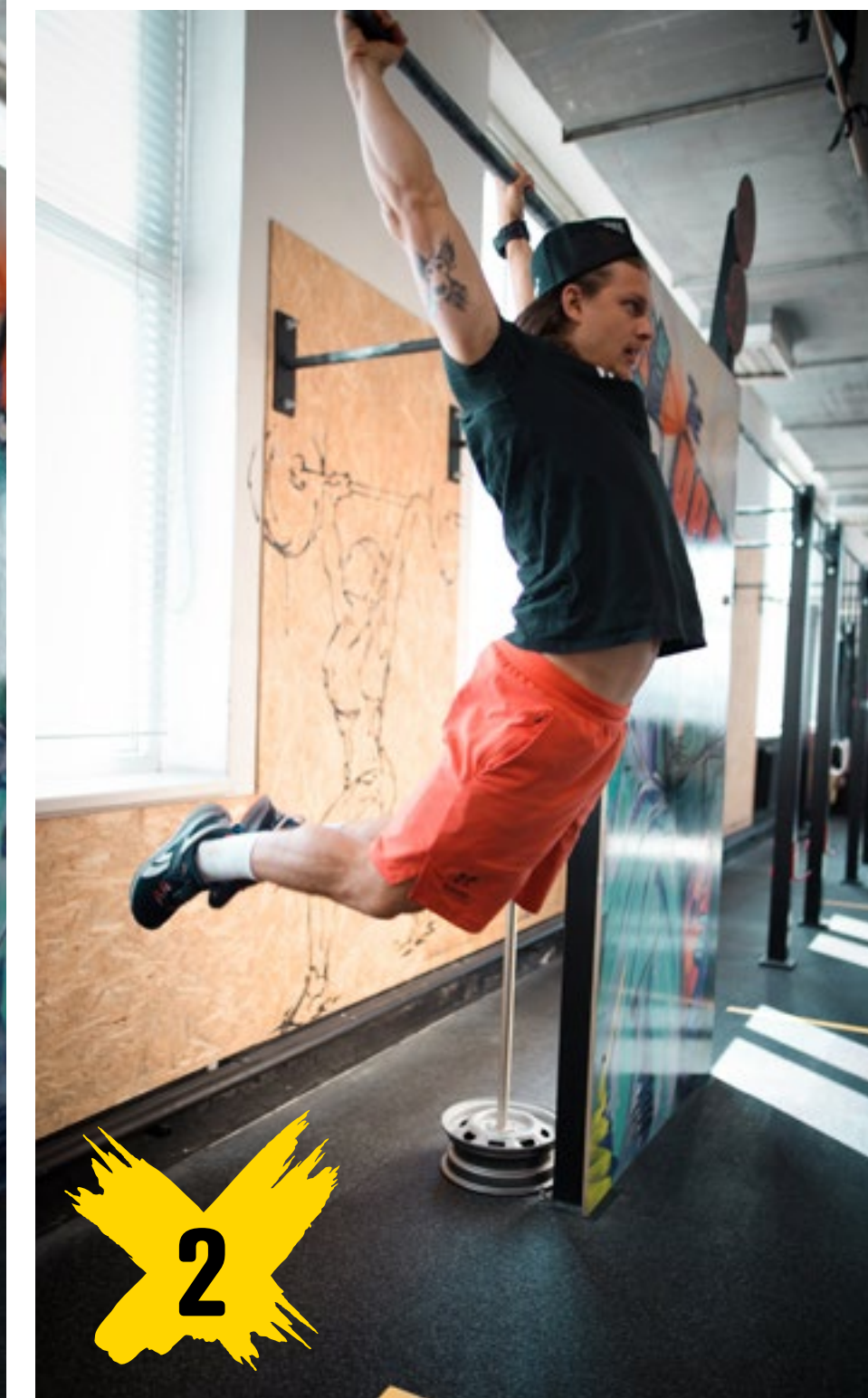
## DOUBLE UNDERS

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



## 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.





## ROWERG

Úprava/nastavení uchycení nohou a zátěže je povoleno (i v průběhu workoutu). Atlet musí začít veslovat vždy s 0 cal na displeji. Veškerou obsluhu vesla musí provádět pouze atlet. Asistence jiného člověk - nulování atd. je pro kvalifikaci zakázána.



## 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.



## 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).

