

BCROSSRUN

NO LIMITS

13

RULEBOOK & STANDARDS

OD 15.3.

**11.-12.7.
2026**

**OC OLYMPIA
PLZEŇ**





1

RULEBOOK

BRIEFING

ATLETI A TÝMY BUDOU INFORMOVÁNI O WORKOUTU PROSTŘEDNICTVÍM TOHOTO DOKUMENTU A VIDEO BRIEFINGU 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 TRATĚ.

JUDGE JE OPRÁVNĚN BĚHEM WORKOUT UPRAVIT POZICI VYBAVENÍ ATLETA POKUD HROZÍ BEZPROSTŘEDNÍ NARUŠENÍ BEZPEČNOSTI ATLETA, OSTATNÍCH SOUTĚŽÍCH NEBO JEMU SAMOTNÉMU.
STANDARDS RULEBOOK

PRÁVA A POVINNOSTI ATLETA (TÝMU)

DOSTAVIT SE VČAS DO SEŘADIŠTĚ, KDE DOPORUČUJEME BÝT 15 MINUT PŘED ZAHÁJENÍM WORKOUTU. POKUD ZÁVODNÍK PŘIJDE PO STARTU WORKOUTU DLE HARMONOGRAMU, JEHO SKÓRE BUDE 0.

DODRŽOVAT STANDARDY, ŘÍDIT SE POKYNY JUNGE, 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 TÝMŮ, NE DŘÍVE.

VYBĚHNUTÍ ATLETŮ Z WORKOUTU LZE AŽ PO SPLNĚNÍ VŠECH OPAKOVÁNÍ DANÉHO WORKOUTU, NE DŘÍVE.

ČLENOVÉ TÝMU SE U CVIKŮ STŘÍDAJÍ LIBOVOLNĚ DLE STANDARDU JEDNOTLIVÝCH CVIKŮ. KROMĚ DRUHÉ DISCIPLÍNY LUNGES, KDE JDOU OBA ATLETI NAJEDNOU.



2

VYHRAZENÁ PRÁVA

© 2026 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.



3

HARMONOGRAM

BUDE ZVEŘEJNĚN 1.7.2026



4

WORKOUTS

1000 M ROW



1000 M SKI



80 M BURPEES BROAD JUMP



13X SANDBAG MOVE 30/45/68 KG



FUN/SPORT

EVERY RUN 400 M

1

2

3



4



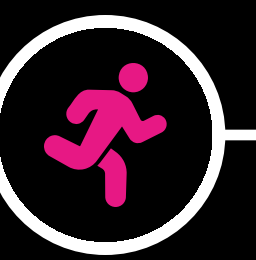
5



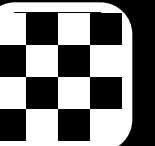
6



7



8



2000 M ECHO BIKE



80 M SB LUNGES 10/20/30 KG

BCROSSRUN
No Limits
13



100 WALLBALLS 4/6/9 KG



100 KTB SWING 12/16/24 KG

JEDNOTLIVCI/TEAM

KATEGORIE	FUN MUŽI	FUN ŽENY	SPORT MUŽI	SPORT ŽENY	MIX FUN	MIX SPORT
1.ROW	1000 M	1000 M	1000 M	1000 M	1000 M	1000 M
2.ECHO BIKE	2000 M	2000 M	2000 M	2000 M	2000 M	2000M
3.SKI ERG	1000 M	1000 M	1000 M	1000 M	1000 M	1000 M
RUN 400 M						
4.SB LUNGES 80 M	20 KG (TEAM BOTH ATHLETES)	10 KG (TEAM BOTH ATHLETES)	30 KG (TEAM BOTH ATHLETES)	20 KG (TEAM BOTH ATHLETES)	20/10 KG (TEAM BOTH ATHLETES)	30/20 KG (TEAM BOTH ATHLETES)
RUN 400 M						
5.BURPEE BR.JUMP	80 M	80 M	80 M	80 M	80 M	80 M
RUN 400 M						
6.WALL BALLS 100×	6 KG	4 KG	9 KG	6 KG	6/4 KG	9/6 KG
RUN 400 M						
7.SB MOVE	13×45 KG (TEAM 20×)	13×30 KG (TEAM 20×)	13×68 KG (TEAM 20×)	13×45 KG (TEAM 20×)	20×45/30 KG	20×68 / 45 KG
RUN 400 M						
8.KTB SWING 100×	16 KG	12 KG	24 KG	16 KG	16/12 KG	24/16 KG

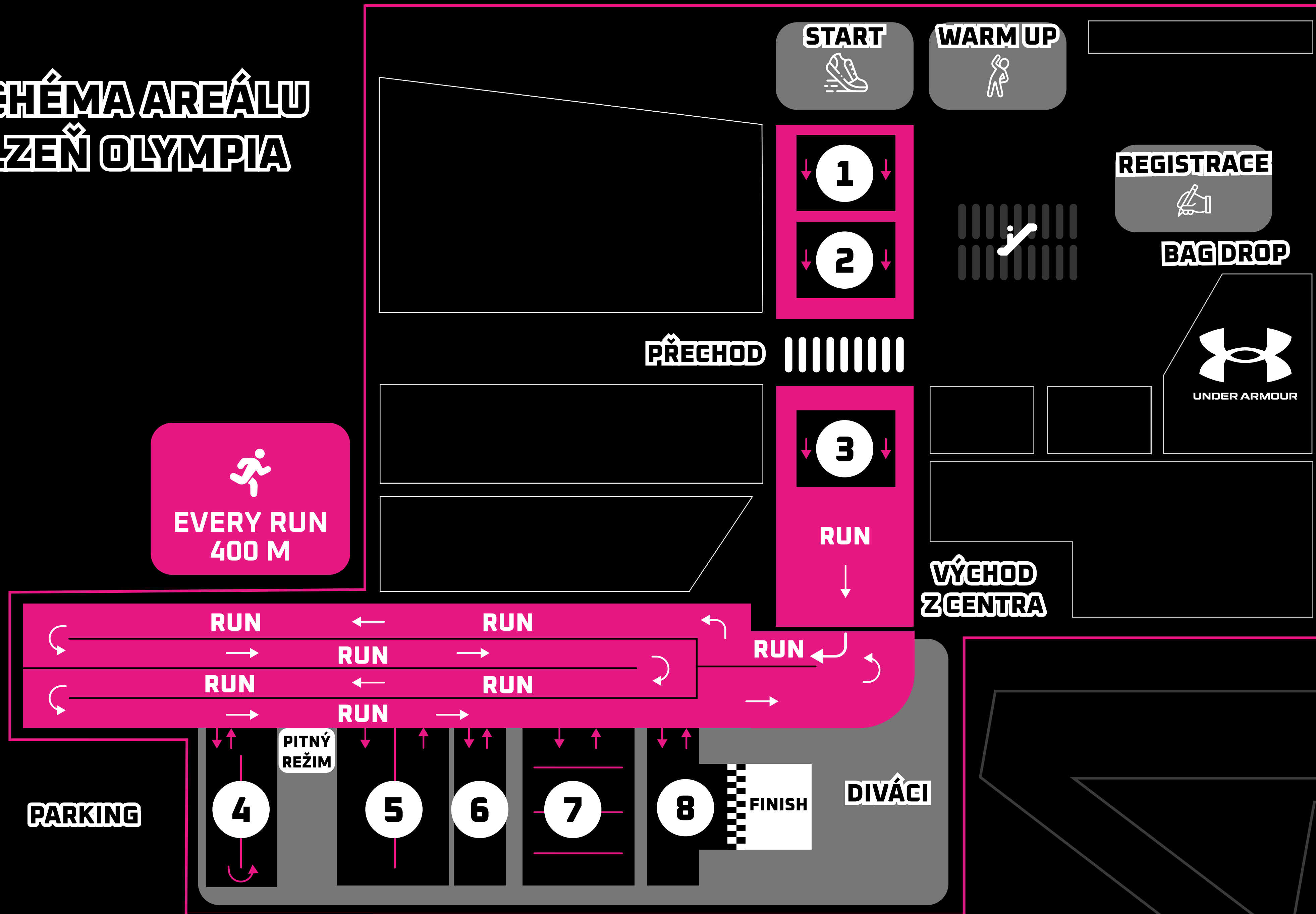
FINISH



5

AREÁL

SCHÉMA AREÁLU PLZEŇ OLYMPIA





6

STANDARDS



RUN 400 M

BĚH MEZI STANOVIŠTĚMI ZAČÍNÁ AŽ PO SPLNĚNÍ PRVNÍCH TŘECH DISCIPLÍN (ROW, ECHO BIKE, SKI ERG). PRO SPLNĚNÍ STANDARDU JE NUTNÉ VŽDY SPLNIT 1 KOLO BĚHU K DOKONČENÍ CELKEM 400 M. POKUD ATLET NESPLNÍ MEZI WORKOUTY 1 KOLO BĚHU BUDE MU ZAPOČÍTÁNA ČASOVÁ PENALIZACE 10 MINUT .

BĚH JE MEZI WORKOUTY CELKEM 5×

FAST LINE

FAST LINE JE VŽDY NA LEVÉ STRANĚ, TEDY NA VNITŘNÍ STRANĚ OKRUHU / DRÁHY, A SLOUŽÍ PRO RYCHLEJŠÍ ZÁVODNÍKY K PLYNULÉMU PŘEDBÍHÁNÍ. POKUD NEBĚŽÍŠ RYCHLEJŠÍ TEMPO, DRŽ SE VPRAVO, ABY JSI NEPŘEKÁŽEL OSTATNÍM. POMALEJŠÍ ZÁVODNÍCI JSOU POVINNI UHNOUT DO PRAVÉ STRANY A NECHAT LEVOU STRANU VOLNOU.

**FAST LINE
TEMPO PŘIBLIŽNĚ 4:00 MIN/KM
A RYCHLEJŠÍ**



1

1000M ROW

ATLET JE POVINEN DODRŽOVAT POKYNY JUDGES OHLEDNĚ OBSLUHY TRENAŽÉRU. POKUD MU NEBUDE VÝSLOVNĚ POVOLENO OBSLUHOVÁNÍ/ NASTAVENÍ DISPLEJE, JE ZAKÁZÁNO SE DISPLEJE STROJE JAKKOLIV DOTÝKAT . UPRAVENÍ NÁŠLAPŮ JE POVOLENO. BĚHEM WORKOUTU JE POVOLENO MĚNIT NASTAVENÍ NÁŠLAPŮ DLE POTŘEBY. ATLET MŮŽE OPUSTIT VESLO AŽ VE CHVÍLI, KDY SE NA DISPLEJI OBJEVÍ DANÝ POČET KALORIÍ . ATLET JE POVINEN SI ZKONTROLOVAT, ŽE DISPLAY BĚŽÍ A VESLO JE AKTIVNÍ. V PŘÍPADĚ ZJIŠTĚNÍ JAKÉHOKOLIV PROBLÉMU, MUSÍ ATLET TENTO PROBLÉM NEPRODLENĚ OHLÁSIT SVÉMU JUDGOVI A POSTUPOVAT DÁLE DLE JEHO INSTRUKCÍ.

DAMPER 6



2

2000M 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 . POKUD TEDY NENÍ VE WORKOUTU STANOVENO JINAK, ATLET SE DISPLEJE NEDOTÝKÁ, AVŠAK JE POVINEN SI ZKONTROLOVAT, ŽE DISPLAY BĚŽÍ A KOLO JE AKTIVNÍ . V PŘÍPADĚ ZJIŠTĚNÍ JAKÉHOKOLIV PROBLÉMU, MUSÍ ATLET TENTO PROBLÉM NEPRODLENĚ OHLÁSIT SVĚMU JUDGOVI A POSTUPOVAT DÁLE DLE JEHO INSTRUKCÍ



3

1000M 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 KALORIÍ .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.

DAMPER 6



4

80 M SB LUNGES

ATLET DRŽÍ SANDBAG NA RAMENOU (ZA HLAVOU). JEDNÁ SE O SPECIÁLNÍ SB S ÚCHYTY. START JE VŽDY ZA PŘEDEM VYZNAČENOU ČÁROU. 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.

JEDNOTLIVCI

FUN ŽENY- 10 KG

FUN MUŽI- 20 KG

SPORT ŽENY- 20 KG

SPORT MUŽI- 30 KG

TÝMY MIX

FUN MIX

Ž- 10 KG M- 20 KG

SPORT MIX

Ž- 20 KG M- 30 KG

TÝMY

FUN ŽENY- 10 KG

FUN MUŽI- 20 KG

SPORT ŽENY- 20 KG

SPORT MUŽI- 20 KG



5

BURPEE BROAD JUMP

ATLET ZAČÍNÁ ZA VYZNAČENOU STARTOVNÍ ČÁROU. CÍLEM JE PŘEKONAT VZDÁLENOST 60 M POMOCÍ CVIKU BURPEE BROAD JUMP PO VYZNAČENÉ TRATI. KAŽDÉ OPAKOVÁNÍ ZAČÍNÁ Z POZICE VE STOJE. ATLET PROVEDE BURPEE TAK, ŽE POLOŽÍ RUCE NA ZEM U CHODIDEL A KONTROLOVANĚ SE DOSTANE DO SPODNÍ POZICE, KDE SE HRUDNÍKEM A STEHNAMA DOTKNE ZEMĚ. NÁSLEDNĚ SE ATLET ZVEDNE ZPĚT DO STOJE A PROVEDE SKOK DO DÁLKY (BROAD JUMP). DOPAD MUSÍ BÝT NA OBĚ CHODIDLA SOUČASNĚ. PO DOPADU ATLET IHNED POKRAČUJE DALŠÍM OPAKOVÁNÍM.

BURPEE MUSÍ BÝT PROVÁDĚNO VŽDY Z MÍSTA DOPADU A NENÍ DOVOLENO POKLÁDAT RUCE DOPŘEDU TAK, ABY SE ATLET POSOUVAL VPŘED JEŠTĚ PŘED SAMOTNÝM SKOKEM. POSUN VPŘED JE MOŽNÝ POUZE SKOKEM (BROAD JUMP).

ATLET SE MŮŽE KDYKOLIV ZASTAVIT A ODPOČINOUT SI, ALE MUSÍ POKRAČOVAT Z MÍSTA, KDE SKONČIL. DOKONČENÍ DISCIPLÍNY JE SPLNĚNO VE CHVÍLI, KDY ATLET PŘESKOČÍ CÍLOVOU ČÁRU CELÝM TĚLEM.



6

WALL BALL 100X

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

WB
FUN ŽENY- 4 KG
FUN MUŽI- 6 KG
SPORT ŽENY- 6 KG
SPORT MUŽI- 9 KG
FUN MIX- 4-6 KG
SPORT MIX- 6-9 KG



7

SANDBAG MOVE (13X)

ATLET ZAČÍNÁ KAŽDÉ OPAKOVÁNÍ SE SANDBAGEM POLOŽENÝM NA ZEMI V PŘEDEM VYZNAČENÉ ZÓNĚ. PO ZVEDNUTÍ SANDBAGU ZE ZEMĚ ATLET DOSTANE SANDBAG NA RAMENO (JE NA JEHO VOLBĚ, ZDA NA PRAVÉ NEBO LEVÉ) A PŘENESE HO DO DRUHÉ VYZNAČENÉ ZÓNY. PO PŘÍCHODU DO DALŠÍ ZÓNY ATLET SANDBAG ODLOŽÍ NA ZEM. NÁSLEDNĚ POKRAČUJE DALŠÍM OPAKOVÁNÍM STEJNÝM ZPŮSOBEM.

PŘI ZVEDNUTÍ SANDBAGU ZE ZEMĚ MUSÍ ATLET PROJÍT PLNOU EXTENZÍ TĚLA, TEDY PROPNUTÍM KOLEN, KYČLÍ A NAROVNÁNÍM TRUPU. OPAKOVÁNÍ JE SPLNĚNO VE CHVÍLI, KDY JE SANDBAG ODLOŽEN NA ZEM UVNITŘ SPRÁVNÉ VYZNAČENÉ ZÓNY. NENÍ DOVOLENO SANDBAG POUZE NADZVEDNOUT NEBO JEJ PŘEMÍSTIT MIMO VYZNAČENÉ ZÓNY.



KTB SWING

ATLET DRŽÍ KETTLEBELL V OBOU RUKOU PO CELOU DOBU POHYBU. V HORNÍ POZICI MUSÍ ATLET PROJÍT PLNOU EXTENZÍ V KOLENOU, KYČLÍCH A DOSTAT KETTLEBELL. ZÁROVEŇ MUSÍ ATLETOVA HLAVA PROJÍT ČÁSTEČNĚ SKRZ JEHO PAŽE, TAK ABY BYLO MADLO KETTLEBELLU VE STEJNÉ VERTIKÁLNÍ LINII JEHO UŠÍ. NENÍ NUTNÉ MÍT V HORNÍ POZICI PROPNUITÉ LOKTY. V POZICI NAD HLAVOU MUSÍ BÝT KB DNEM VZHŮRU. PŘI POHYBU V DOLNÍ POZICI JE NUTNÉ, ABY KETTLEBELL PROŠEL SVÝM OBJEMEM MEZI NOHAMA ATLETA. MEZI OPAKOVÁNÍMI SE KETTLEBELL NEDOTÝKÁ ZEMĚ. ZAHOZENÍ KETTLEBELLU Z JAKÉKOLIV VÝŠKY BUDE KLASIFIKOVÁNO JAKO NEPLATNÉ OPAKOVÁNÍ (NO REP).

JEDNOTLIVCI

FUN ŽENY- 12 KG

FUN MUŽI- 16 KG

SPORT ŽENY- 16 KG

SPORT MUŽI- 24 KG

TÝMY MIX

FUN MIX

Ž- 12 KG M- 16 KG

SPORT MIX

Ž- 16 KG M- 24 KG

TÝMY

FUN ŽENY- 12 KG

FUN MUŽI- 16 KG

SPORT ŽENY- 16 KG

SPORT MUŽI- 24 KG





7

DOPLŇUJÍCÍ INFO

ADRESA ZÁVODU A PARKOVÁNÍ

- OLYMPIA PLZEŇ
- PÍSECKÁ 972/1, 326 00 PLZEŇ-
ČERNICE

REGISTRACE

- DLE HARMONOGRAMU
- ZVEŘEJNĚNÍ 1.7.
- DOPORUČUJEME MIN. HODINU
PŘED STARTEM

ŠATNY

- V AREÁLU SE NACHÁZÍ ŠATNA,
NEDOPORUČUJEME SI TAM
NECHÁVAT VĚCI.
- NAJDETE JE VYZNAČENÉ NA
MAPĚ AREÁLU

ČIP SYSTÉM

- KAŽDÝ ZÁVODNÍK OBDRŽÍ PŘI
REGISTRACI MĚŘÍCÍ ČIP NA
KTERÝM JE ČÍSLO.
- DOPORUČUJEME HO
ZKONTROLOVAT SE SOUBOREM
ČIPŮ.
- ATLET JE POVINEN HO
PŘIPNOUT NAD KOTNÍK, NE
JINAM.
- 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 300,-

BAG DROP

- ÚSCHOVÁNÍ BATOHŮ/VĚCÍ JE
MOŽNÉ HNED VEDLE
REGISTRACE
- 50 KAČEK ZA KUS.

