

# BTD 2025 WOD STANDARDS



**CrossFit** LICENSED EVENT | 2025 

# WOD 1 BEGINNERS

## AMRAP 11 minut:

40 cal Row

30x Alt DB Snatch 15/12,5 kg

20x Box Jump Over Step Down 60/50 cm

10x Front Squat 40/25 kg

---

## 40 Cal Row

### Standardy:

- Atlet musí použít veslařský trenažér (Concept2).
- Počet kalorií se počítá na displeji trenažéru.
- Opakování je dokončeno, když displej ukáže 40 kalorií.

### Zakázáno:

- Použití jiného zařízení než schváleného veslařského trenažér
- Manuální manipulace s displejem pro úpravu počtu kalorií.

## Alternating Dumbbell Snatch

### Standardy:

- Pohyb začíná s DB na zemi.
- Obě hlavy DB se musí dotknout země současně.
- Atlet musí zvednout DB v jednom plynulém pohybu z podlahy nad hlavu.
- Dokončení opakování je, když jsou boky, kolena a lokty plně natažené a DB je v linii s tělem.
- Atlet musí střídat ruce po každém opakování.

### Zakázáno:

- Použití druhé ruky k podpoře nebo stabilizaci DB během zvedání.
- Dotyk DB s podlahou pouze jednou hlavou nebo vůbec žádný dotyk.
- Nedodržení plného rozsahu pohybu (např. neúplné natažení loktů).

# Box Jump Over Step Dow

## Standardy:

- Atlet musí vyskočit oběma nohama na box.
- Atlet musí sestoupit z boxu na druhou stranu.
- Dokončení opakování je, když atlet bude mít obě nohy na druhé straně boxu.

## Zakázáno:

- Přeskakování boxu bez dotyku vrcholu boxu.
- Seskakování z boxu
- Použití rukou k podpoře při skoku na box.

# Front Squat

## Standardy:

- Činka na začátku leží na zemi.
- První opakování může začít Squat Cleanem jako platné opakování 1 FS.
- Při přemístění ve stylu Power/Muscle začíná Front Squat s činkou v pozici front racku na ramenou s plným propnutím kyčlí a kolen.
- Atlet musí držet osu činky oběma rukama, s lokty zvednutými a nesmí křížit ruce.
- Atlet musí dosáhnout plného dřepu, kdy kyčelní kloub je pod úrovní kolena.
- Dokončení opakování je, když se atlet vrátí do stoje s plně nataženými koleny a boky.

## Zakázáno:

- Použití jakékoliv podpory nebo opory při dřepu.
- Nedodržení plného rozsahu pohybu (např. nedosažení hloubky dřepu).
- Křížení rukou při držení osy.
- Použití racku nebo jiného stojanu.

# WOD 2/3 BEGINNERS

**Time Cap: 10 minut**

**1-3 min: A - 1 RM Clean (for weight)**

**3-7 min: 50 Bar Facing Burpees (for time)**

**7-10 min: B - 1 RM Clean (for weight)**

---

## Clean

### Standardy:

- Pohyb začíná s činkou na zemi.
- Atlet musí zvednout činku v jednom plynulém pohybu do pozice na ramenou.
- Dokončení opakování je, když jsou boky a kolena plně natažené a činka spočívá na ramenou s lokty před činkou.
- Povolené styly: Power Clean, Squat Clean nebo Split Clean.
- Atlet může zvedat i snižovat váhu podle potřeby.
- Atletovi může při nakládání a odstraňování kotoučů pomoci jiná osoba.

### Zakázáno:

- Použití jakékoliv podpory nebo opory při zvedání činky.
  - Nedodržení plného rozsahu pohybu (např. neúplné natažení boků a kolen).

## Bar Facing Burpees

### Standardy:

- Atlet začíná ve stoje.
- Atlet se musí dostat do pozice lehu na zemi s hrudníkem a stehny dotýkajícími se podlahy, kolmo (čelem) k čince.
- Obě nohy musí být ve vzduchu, když atlet přeskakuje osu činky.
- Atlet NEMUSÍ použít odraz nebo dopad oběma nohama současně.
- Opakování je dokončeno, když atlet přistane oběma nohama na druhé straně činky.

### Zakázáno:

- Dotyk činky během skoku.
- Přeskakování osy bokem.

- Přecházení přes osu.
- Atleti nesmějí dostávat pomoc při přemísťování nebo upravování osy, pokud nejde o bezprostřední bezpečnostní ohrožení.

**Score:**

Score 1: Čas - 50 Bar Facing Burpees

Score 2: Součet úspěšně zvednutých vah A+B.

# WOD 4 BEGINNERS

For Time, Time Cap: 15 min

21-15-9

TTR

STOH 40/25 kg

- 1 min rest -

15-12-9

Pull-Up

Snatch 40/25 kg

---

## Toes-to-Rings (TTR)

### Standardy:

- Pohyb začíná s atletem visícím na kruzích, s nataženými lokty. Nohy se nesmí dotýkat země.
- Atlet musí přitáhnout nohy tak, aby se obě špičky dotkly kruhů nebo prošly skrz kruhy současně. To je bráno jako jedno platné opakování.
- Před každým opakováním se nohy atleta musí dostat za vertikální osu kruhů.
- Atlet může použít gymnastické gripy k ochraně dlaní i tejpovací pásku na kruhy.

### Zakázáno:

- Dotknutí se kruhů pouze jednou nohou.
- Použití podpory nebo pomoci od druhé osoby.

## Shoulder to Overhead (STOH)

### Standardy:

- Pohyb začíná s činkou na zemi, kdy atlet musí činku jakýmkoliv způsobem nejdříve přemístit na ramena.
- Pohyb STOH začíná s činkou na ramenou.
- Atlet může použít jakoukoliv metodu (Strict Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk) k zvednutí činky nad hlavu.
- Dokončení opakování je, když jsou boky, kolena a lokty plně natažené a činka je v linii s tělem.

## **Zakázáno:**

- Použití racku nebo jiného stojanu.
- Použití nohou k podpoře činky jinak než při povolených technikách.
- Nedodržení plného rozsahu pohybu (např. neúplné natažení loktů).

## **Pull-Up**

### **Standardy:**

- Pohyb začíná s atletem visícím na hrazdě s nataženými lokty. Nohy se nesmí dotýkat země.
- Atlet musí přitáhnout bradu nad úroveň hrazdy.
- Opakování je dokončeno, když je brada nad hrazdou.
- Švihový pohyb (kipping) nebo butterfly styl je povolen, ale brada musí být jasně nad hrazdou.
- Atlet může použít gymnastické gripy k ochraně dlaní i tejpovací pásku na hrazdu.

### **Zakázáno:**

- Použití podpory nebo pomoci od druhé osoby.
- Použití trhaček a háků.
- Nedodržení plného rozsahu pohybu (např. brada pod hrazdou).

## **Snatch**

### **Standardy:**

- Pohyb začíná s činkou na zemi.
- Atlet musí zvednout činku v jednom plynulém pohybu z podlahy nad hlavu.
- Dokončení opakování je, když jsou boky, kolena a lokty plně natažené a činka je v linii s tělem.
- Povolené styly: Muscle, Power, Squat nebo Split Snatch.

### **Zakázáno:**

- Použití jakékoliv podpory nebo opory při zvedání činky.
- Nedodržení plného rozsahu pohybu (např. neúplné natažení loktů).

# WOD 1 – ELITE/SPORT/MASTERS

## AMRAP 11 minut:

40 cal Row

30x Alt DB Snatch 22,5/15 kg

20x Box Jump Over Step Down 60/50 cm

10x Front Squat 60/45 kg

---

## 40 Cal Row

### Standardy:

- Atlet musí použít veslařský trenažér (Concept2).
- Počet kalorií se počítá na displeji trenažéru.
- Opakování je dokončeno, když displej ukáže 40 kalorií.

### Zakázáno:

- Použití jiného zařízení než schváleného veslařského trenažér
- Manuální manipulace s displejem pro úpravu počtu kalorií.

## Alternating Dumbbell Snatch

### Standardy:

- Pohyb začíná s DB na zemi.
- Obě hlavy DB se musí dotknout země současně.
- Atlet musí zvednout DB v jednom plynulém pohybu z podlahy nad hlavu.
- Dokončení opakování je, když jsou boky, kolena a lokty plně natažené a DB je v linii s tělem.
- Atlet musí střídat ruce po každém opakování.

### Zakázáno:

- Použití druhé ruky k podpoře nebo stabilizaci DB během zvedání.
- Dotyk DB s podlahou pouze jednou hlavou nebo vůbec žádný dotyk.
- Nedodržení plného rozsahu pohybu (např. neúplné natažení loktů).



# Box Jump Over Step Dow

## Standardy:

- Atlet musí vyskočit oběma nohama na box.
- Atlet musí sestoupit z boxu na druhou stranu.
- Dokončení opakování je, když atlet bude mít obě nohy na druhé straně boxu.

## Zakázáno:

- Přeskakování boxu bez dotyku vrcholu boxu.
- Seskakování z boxu.
- Použití rukou k podpoře při skoku na box.

# Front Squat

## Standardy:

- Činka na začátku leží na zemi.
- První opakování může začít Squat Cleanem jako platné opakování 1 FS.
- Při přemístění ve stylu Power/Muscle začíná Front Squat s činkou v pozici front racku na ramenou s plným propnutím kyčlí a kolen.
- Atlet musí držet osu činky oběma rukama, s lokty zvednutými a nesmí křížit ruce.
- Atlet musí dosáhnout plného dřepu, kdy kyčelní kloub je pod úrovní kolena.
- Dokončení opakování je, když se atlet vrátí do stoje s plně nataženými koleny a boky.

## Zakázáno:

- Použití jakékoliv podpory nebo opory při dřepu.
- Nedodržení plného rozsahu pohybu (např. nedosažení hloubky dřepu).
- Křížení rukou při držení osy.
- Použití racku nebo jiného stojanu.

# WOD 2/3 – ELITE/SPORT/MASTERS

**Time Cap: 10 minut**

**1-3 min: A - 1 RM Snatch (for weight)**

**3-7 min: 50 Bar Facing Burpees (for time)**

**7-10 min: B - 1 RM Snatch (for weight)**

---

## Snatch

### Standardy:

- Pohyb začíná s činkou na zemi.
- Atlet musí zvednout činku v jednom plynulém pohybu z podlahy nad hlavu.
- Dokončení opakování je, když jsou boky, kolena a lokty plně natažené a činka je v linii s tělem.
- Povolené styly: Muscle, Power, Squat nebo Split Snatch.
- Atlet může zvedat i snižovat váhu podle potřeby.
- Atletovi může při nakládání a odstraňování kotoučů pomoci jiná osoba.

### Zakázáno:

- Použití jakékoliv podpory nebo opory při zvedání činky.
- Nedodržení plného rozsahu pohybu (např. neúplné natažení loktů).

## Bar Facing Burpees

### Standardy:

- Atlet začíná ve stoje.
- Atlet se musí dostat do pozice lehu na zemi s hrudníkem a stehny dotýkajícími se podlahy, kolmo (čelem) k čince.
- Obě nohy musí být ve vzduchu, když atlet přeskakuje osu činky.
- Atlet NEMUSÍ použít odraz nebo dopad oběma nohama současně.
- Opakování je dokončeno, když atlet přistane oběma nohama na druhé straně činky.

### Zakázáno:

- Dotyk činky během skoku.
- Přeskakování osy bokem.
- Přecházení přes osu.
- Atleti nesmějí dostávat pomoc při přemísťování nebo upravování osy, pokud nejde

o bezprostřední bezpečnostní ohrožení.

**Score:**

Score 1: Čas - 50 Bar Facing Burpees

Score 2: Součet úspěšně zvednutých vah A+B.

# WOD 4 – ELITE/SPORT/MASTERS

For Time, Time Cap: 20 min

**21-15-9**

**TTB**

**STOH 50/35 kg**

- 1 min rest -

**15-12-9**

**C2B**

**Clean 70/55 kg**

- 1 min rest -

**12-9-6**

**BMU**

**Deadlift 90/75 kg**

---

## Toes-to-Bar (TTB)

### Standardy:

- Pohyb začíná, když atlet visí na hrazdě s nataženýma rukama. Nohy se nesmí dotýkat země.
- Pata obou nohou musí začínat za vertikální osou hrazdy.
- Opakování je uznáno, když se obě nohy současně dotknou hrazdy mezi rukama.
- Švihový pohyb (kipping) je povolen, ale nohy se musí pohybovat kontrolovaně.
- Atlet může použít gymnastické gripy k ochraně dlaní i tejpovací pásku na hrazdu.

### Zakázáno:

- Dotek pouze jedné nohy hrazdy / nedotknutí obou nohou současně / nedotknutí obou chodidel hrazdy.

## Shoulder to Overhead (STOH)

### Standardy:

- Pohyb začíná s činkou na zemi, kdy atlet musí činku jakýmkoliv způsobem nejdříve přemístit na ramena.
- Pohyb STOH začíná s činkou na ramenou.
- Atlet může použít jakoukoliv metodu (Strict Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk) k zvednutí činky nad hlavu.

- Dokončení opakování je, když jsou boky, kolena a lokty plně natažené a činka je v linii s tělem.

### **Zakázáno:**

- Použití racku nebo jiného stojanu.
- Použití nohou k podpoře činky jinak než při povolených technikách.
- Nedodržení plného rozsahu pohybu (např. neúplné natažení loktů).

## **Chest-to-Bar Pull-Ups (C2B)**

### **Standardy:**

- Pohyb začíná s atletem visícím na hrazdě s nataženými lokty. Nohy se nesmí dotýkat země.
- Atlet se musí dotknout hrazdy hrudníkem pod úroveň klíční kosti.
- Švihový pohyb (kipping) nebo butterfly styl je povolen, ale musí být zřejmý dotyk hrudníku.
- Atlet může použít gymnastické gripy k ochraně dlaní i tejpovací pásku na hrazdu.

### **Zakázáno:**

- Použití podpory nebo pomoci od druhé osoby.
- Použití trhaček a háků.
- Nedodržení plného rozsahu pohybu (např. dotyk hrudníku hrazdy).

## **Clean**

### **Standardy:**

- Pohyb začíná s činkou na zemi.
- Atlet musí zvednout činku v jednom plynulém pohybu do pozice na ramenou.
- Dokončení opakování je, když jsou boky a kolena plně natažené a činka spočívá na ramenou s lokty před činkou.
- Povolené styly: Power Clean, Squat Clean nebo Split Clean.
- Atletovi může při nakládání kotoučů pomoci jiná osoba nebo může použít jinou naloženou osu než na předcházející pohyb z workoutu.

### **Zakázáno:**

- Použití jakékoliv podpory nebo opory při zvedání činky.
- Nedodržení plného rozsahu pohybu (např. neúplné natažení boků a kolen).

# Bar Muscle-Up (BMU)

## Standardy:

- Pohyb začíná s atletem zavěšeným na hrazdě, ruce plně natažené. Nohy se nesmí dotýkat země.
- Atlet se musí dostat přes hrazdu tak, že hrudník je nad hrazdou a paže zcela natažené v horní pozici.
- Švihový pohyb (kipping) je povolen.
- Atlet může použít gymnastické gripy k ochraně dlaní i tejpovací pásku na hrazdu.

## Zakázáno:

- Při kippingu se nesmí špičky dostat přes úroveň hrazdy.
- Nedodržení plného rozsahu pohybu (např. proplé lokty).

# Deadlift

## Standardy:

- Pohyb začíná s činkou na zemi.
- Atlet musí činku zvednout do pozice, kdy jsou boky a kolena plně natažené a ramena za osou činky.
- Atletovi může při nakládání kotoučů pomoci jiná osoba nebo může použít jinou naloženou osu než na předcházející pohyb z workoutu.

## Zakázáno:

- "Bouncing" (odražení činky od země).
- Nedodržení plného rozsahu pohybu (např. proplé boky a kolena).