

WOD 1

ONLINE



BASQUE

CrossFit LICENSED EVENT

TXAPELKETA

WOD 1

ONLINE

FOR TIME

ÉLITE

99-81-72 x Double Unders

33-27-21 x Chest To bar

11-9-7 x Clean & Jerks (80/55 kg)

TIME 15 CAP

RX

For Time

99-81-72 x Double Unders

33-27-21 x Pull ups

11-9-7 x Clean & Jerks (70/50 kg)

TIME 15 CAP

BASQUE
| CrossFit **LICENSED EVENT**
TXAPELKETA

WOD 1

INSTRUCCIONES

Para la realización de este WOD **NO** será necesario un floor plan.

Además, antes de empezar el WOD, será necesario mostrar todos los materiales para el desarrollo del WOD.

Material necesario, barra de dominadas, barra olímpica con discos y cierres y cuerda de saltar.

WOD 1

INICIO

El atleta comienza de pies junto a la cuerda con la cuerda en el suelo, a la cuenta de 3,2,1.

Comenzará con la secuencia de saltos dobles, una vez completados los saltos pasamos a los Chest To Bar y por último a los Clean & Jerk.

Una vez se termina la primera ronda se pasa a la segunda y sucesivamente a la tercera hasta completar el WOD o que finalice el tiempo máximo.

WOD 1

NOTAS

- El atleta no debe salirse del plano en ningún momento.
- El resultado de este Wod será el tiempo al acabar el ultimo Clean & Jerk o el número total de repeticiones obtenidas cuando se acaben los 15 minutos de time cap.

WOD 1

GENERALIDADES

Se podrá usar cualquier aplicación para grabar los WOD o incluso la cámara de video del teléfono siempre y cuando se vea de manera clara un contador de tiempo.

El contador estará de manera ascendente en ambos casos. Es decir, de 0 a 15.

Los videos han de subirse a You Tube en oculto o público no en privado. Y el resultado hay que subirlo a la plataforma WodBuster antes de la fecha límite para cada uno.

WOD 1

ESTÁNDARES

Double Unders:

- La cuerda tienes que pasar dos veces por debajo de los pies en cada salto.
- La cuerda tiene que girar hacia delante.

Chest to bar Pull up:

- Al inicio de cada repetición los brazos tienen que empezar extendidos y con los pies fuera del suelo.
- Se permite cualquier tipo de agarre.
- La repetición es válida cuando hay un claro contacto con la barra por debajo del hueso de la clavícula.

Pull Up:

Al inicio de cada repetición los brazos tienen que empezar extendidos y con los pies fuera del suelo.

Se permite cualquier tipo de agarre.

La repetición es válida cuando la barbilla del atleta pase claramente la barra de dominadas por encima.

BASQUE

CrossFit LICENSED EVENT

TXAPELKETA

WOD 1

ESTÁNDARES

Clean & Jerk

- Se puede enlazar el movimiento
- Al comienzo del Clean, la barra comienza desde el suelo hasta alzarse a una posición de front rack extensión de tobillos, rodillas y cadera con los codos por delante de la barra.
- Se puede la posición de front rack con extensión completa y codos por delante de la barra.
- Una vez apoyada en los hombros, se puede utilizar un press, push press, split jerk o push jerk para bloquear la barra por encima de la cabeza. La barra debe pasar por la posición de soporte frontal antes de ir por encima de la cabeza; no se permite el snatch.
- La repetición se contará cuando la barra esté completamente bloqueada por encima de la cabeza, directamente sobre el centro del cuerpo del atleta, con los brazos, caderas y rodillas extendidos, y los pies alineados bajo el cuerpo. Ninguna parte del cuerpo, excepto los pies, puede tocar el suelo durante la ejecución del levantamiento

BASQUE

CrossFit LICENSED EVENT

TXAPELKETA

WOD 1

CORRECCIONES

- **1 a 15 No Reps - Minor Penalty**
- **Se aplicará directamente penalización en la no Rep (+3s por no Rep en for time o -1 Rep en caso de AMRAP)**
- **16 o más no Reps - Major penalty**
- **15% del total de las Reps o tiempo realizado**
- **En caso de realizar menor número de Reps de lo previsto en el WOD se contará hasta el número realizado (ejemplo 33 Chest To Bar y el atleta realiza 30. En la corrección se para en este momento y el resultado será número de Reps hasta las 30 C2B).**

BASQUE

CrossFit LICENSED EVENT

TXAPELKETA