

CLASIFICACIÓN WOD 2.A & 2.B

WORKOUT 2a y 2b.

Parte A) AMRAP 9 minutos

4 Ground to Overhead (61 kg hombres / 43 kg mujeres)

8 Burpees Over the Bar

12 Calorías Remo (reset cada ronda)

Descanso 1 minuto

Parte B) 5 minutos

Buscar 1RM Complex:

1 Snatch + 1 Overhead Squat

Time Cap Total 15 minutos

DESARROLLO DEL WORKOUT

No hay un floor plan para la realización del WOD

La parte A es un AMRAP de 9 minutos. El atleta debe completar los movimientos en orden.

El remo debe reiniciarse a 0 calorías en cada ronda. El atleta no puede bajarse hasta alcanzar las 12 calorías. El reinicio del monitor puede hacerlo el atleta o otra persona.

Tras los 9 minutos, hay 1 minuto de descanso antes de la Parte B. Durante el minute de descanso la barra se puede cargar y descargar para la parte B.

La Parte B consiste en 5 minutos para encontrar un 1RM del complex (1 Snatch + 1 Overhead Squat).

El levantamiento será válido aunque se finalice fuera de tiempo si la barra despega del suelo antes del minuto 15.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

GROUNDTO OVERHEAD

Cada repetición comienza con la barra en el suelo y debe finalizar con caderas, rodillas y brazos completamente extendidos, con la barra claramente colocada sobre la cabeza y controlada sobre el centro del cuerpo.

Se permite cualquier variante para llevar la barra desde el suelo hasta overhead incluyendo squat, power, split y muscle snatch, así como squat clean, power clean y muscle clean seguidos de push press, push jerk, split jerk o press estricto. Se permite cualquier combinación válida.

No está permitido iniciar desde hang y cualquier repetición sin extensión completa o sin control overhead será considerada no válida.

BURPEES OVER THE BAR

Cada repetición comienza con el pecho y los muslos en contacto con el suelo. No es necesaria una orientación lateral para el burpee o durante el salto.

Para el salto por encima de la barra los dos pies deben encontrarse en algún momento en el aire al mismo tiempo. No es necesario un despegue de los dos pies a la vez ni un aterrizaje de ambos pies a la vez

No está permitido saltar con un solo pie, ni tener un pie a cada lado de la barra en ningún momento del salto, ni rodear la barra o pasarla caminando.

REMO

Se utilizará remo Concept2 y el monitor debe comenzar en 0 calorías. La repetición cuenta únicamente al alcanzar el número de calorías establecido y el atleta debe permanecer en el remo hasta completarlas. La pantalla del monitor debe ser visible en todo momento durante el vídeo.

En el caso que en el Amrap se acabe en el Remo habrá que parar de remar en el minute 9 y se sumaran las calorías hasta que el monitor para de contar aun terminado el tiempo.

SNATCH

El snatch debe comenzar desde el suelo y puede realizarse en cualquiera de sus variantes incluyendo squat snatch, power snatch, split snatch o muscle snatch. La repetición será válida cuando la barra quede bloqueada sobre la cabeza con control, brazos extendidos y el atleta estabilizado.

OVERHEAD SQUAT

El overhead squat comienza con la barra ya estabilizada sobre la cabeza y el atleta debe descender hasta que la cadera pase por debajo de la línea de la rodilla. La repetición finaliza cuando el atleta vuelve a la extensión completa de caderas y rodillas con control total de la barra overhead. No se permitirá falta de profundidad ni pérdida de control en ningún momento.

REGLAS DE CARGA DE BARRA

- La barra debe cargarse de forma simétrica, con el mismo peso en ambos lados.
- Todos los discos deben colocarse por dentro de los cierres.
- El disco más pequeño permitido es de 0,5 kg.
- Se permite ayuda externa para cargar la barra.
- Durante el Amrap de 9 minutos el único que puede tocar la barra es el atleta.

REQUISITOS DE VÍDEO

- El vídeo debe ser continuo, sin cortes ni ediciones.
- Es necesario grabar con una aplicación que aparezca el tiempo o que haya visible en todo momento de manera clara un Timmer. El Timmer debe empezar en 0:00 y estar puesto de manera ascendente.
- Debe subirse a YouTube (puede estar en oculto, pero accesible para los jueces).
- El resultado debe subirse a WodBuster antes de la fecha límite.
- Los pesos del AMRAP deben mostrarse en vídeo antes de comenzar.
- Los pesos del RM deben mostrarse al finalizar.
- Debe grabarse claramente el último levantamiento válido.
- El atleta y todo el material deben ser visibles en todo momento.
- El monitor del remo debe ser visible durante su uso y reinicio.