

CLASIFICACIÓN WOD 1

ÉLITE Y MASTER+35

WORKOUT

Por tiempo

2 – 4 – 6 – 8 – 10 Ring Muscle-Ups

8 – 16 – 24 – 32 – 40 Wall Balls

60 – 60 – 60 – 60 – 60 Double Unders

Tiempo límite: 16 minutes

EQUIPMENT

Wall Ball:

Men: 9 kg | Target height: 3.05 m (10 ft)

Women: 6 kg | Target height: 2.75 m (9 ft)

Se require Standard CrossFit rings y speed.

WORKOUT FLOW

Este workout se realiza por tiempo con un time límite de 16 minutos. El workout consiste en cinco rondas con repeticiones ascendentes de Ring Muscle-Ups y Wall Balls, mientras que los Double Unders se mantienen constantes en cada ronda.

Round	Ring Muscle-Ups	Wall Balls	Double Unders
1	2	8	60
2	4	16	60
3	6	24	60
4	8	32	60
5	10	40	60

El atleta debe completar todas las repeticiones prescritas de cada movimiento antes de avanzar al siguiente. Los movimientos deben

completarse en el orden establecido.

El workout finaliza cuando el atleta completa el último Double Unders de la quinta ronda o cuando se alcanza el tiempo límite de 16 minutos.

Si el atleta no termina dentro del time establecido, la puntuación final será el número total de repeticiones completadas.

MOVEMENT STANDARDS

Ring Muscle-Up

El atleta comienza colgado de las anillas con los brazos completamente extendidos. El cuerpo debe estar claramente por debajo de las anillas al inicio de cada repetición.

Desde la posición colgado, el atleta debe realizar la transición desde debajo de las anillas hasta una posición de soporte por encima de ellas.

Se considerará una repetición válida cuando el atleta finalice en una posición de soporte estable, con los codos completamente bloqueados y los hombros claramente por encima de las anillas.

Kipping, strict, or butterfly muscle-ups están permitidos.

No se contará la repetición si el atleta no alcanza el bloqueo completo por encima de las anillas o si los hombros no quedan claramente por encima de ellas.

Wall Ball

El movimiento comienza con el balón sujeto en posición de front rack a la altura del pecho.

El atleta debe descender a una sentadilla hasta que la cadera quede claramente por debajo de la línea de la rodilla.

Desde la parte baja de la sentadilla, el atleta debe extenderse y lanzar el balón hacia el objetivo indicado.

La repetición cuenta cuando el balón impacta claramente en el objetivo a la altura establecida.

Si el atleta no alcanza la profundidad adecuada en la sentadilla o el balón no

golpea el objetivo, la repetición no será válida.

Double Unders

En cada repetición, la comba debe pasar por debajo de los pies del atleta dos veces en un solo salto.

La comba debe girar hacia delante y pasar claramente por debajo de los pies dos veces antes de que el atleta aterrice.

Se contará una repetición cada vez que la comba complete dos rotaciones completas por debajo de los pies en un único salto.

Si la comba solo pasa una vez por debajo de los pies o el atleta tropieza antes de completar las dos rotaciones, la repetición no será válida.

A TENER EN CUENTA

Puntuación principal: Tiempo total para completar el workout.

Si el workout no se completa dentro del time cap, la puntuación del atleta será el número total de repeticiones completadas en el minuto 16:00.

Los atletas deben empezar debajo de las anillas/barra. No hay floor plan.

Para la grabación, en todo momento tiene que verse el reloj. Se puede usar una aplicación que haga que se vea uno. ej: wetime.

El/la atleta y material siempre tienen que estar en plano.

El video hay que subirlo a youtube para que pueda verlo el/la juez/a y el resultado a wodbuster.