

CLASIFICACIÓN WOD 1. RX

WORKOUT

Por tiempo

2 – 4 – 6 – 8 – 10 Bar Muscle-Ups

8 – 16 – 24 – 32 – 40 Wall Balls

60 – 60 – 60 – 60 – 60 Double Unders

Tiempo límite: 16 minutes

EQUIPMENT

Wall Ball:

Hombres: 9 kg | Altura del objetivo: 3.05 m (10 ft)

Mujeres: 6 kg | Altura del objetivo: 2.75 m (9 ft)

Se requiere Standard pull-up bar y speed rope.

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 Bar Muscle-Ups y Wall Balls, mientras que los Double Unders se mantienen constantes en cada ronda.

Round	Bar 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

Bar Muscle-Up

El ejercicio comienza con el atleta colgado de la barra de pull-up con los brazos completamente extendidos. Los pies del atleta deben estar claramente despegados del suelo.

Colgado, el atleta debe impulsarse y pasar por encima de la barra hasta colocarse en una posición de soporte sobre ella.

Se considerará una repetición válida cuando el atleta finalice con los brazos completamente bloqueados, los hombros claramente por encima de la barra y mostrando control en la posición superior.

Se permite Kipping, strict, or butterfly bar muscle-ups.

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

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.