

WOD 1 - INDIVIDUAL

Con un Time Cap. de 17 minutos para completar los dos partes

Parte A

1400 metros row chicos

1200 metros row chicas

PESOS WOD 1

Élite

85/55 kg

Rest hasta el minuto 8

Rx - Master 35

70/45 kg

Parte B

4 Rondas

21 x Toes to bar

7 x Shoulder To Over Head

Master +40

60/35kg

NOTAS:

Para la realización de este Wod no será necesario un floor plan.

Antes de empezar el WOD, el remo Concept 2 deberá ser programado para la realización de los 1400/1200 metros. Esto nos proporcionara de manera exacta el resultado de la parte A.

El atleta comenzará sentado en el remo, sin tocar la pala y con las rodillas extendidas. Se han de mostrar a cámara los 1400/1200 metros programados antes de empezar con la cuenta atrás de 10 segundos. El/la atleta dispondrá de 8 minutos para completar la parte A. Si termina antes, dispondrá del tiempo restante hasta el minuto 8 para descansar. Si no, el/la atleta pasará a la parte B al empezar el minuto 8.

Una vez completada la parte A. El atleta debe permanecer debajo de la barra de Toes to bar hasta el minuto 8 que dará comienzo la parte B. La puntuación será el tiempo final al completar el Wod, en caso de no completarlo, se sumarán el número de repeticiones realizadas.

La puntuación de la parte B es la suma final del tiempo total incluidos los 8 minutos de la parte A.

El atleta no debe salirse del plano en ningún momento. En cuanto se refiere al resultado del Wod A será mostrado el Wod Entero.

El atleta debe mostrar el peso de la barra, podrá hacerlo tanto al principio como al final.

SHOULDER TO OVER HEAD:

El/la atleta empezará la repetición con la barra en los hombros en front rack. Con tobillos, rodillas y cadera extendidas y los codos por delante de la barra.

El movimiento terminará cuando la barra este por encima de la cabeza y por lo menos en la mitad del cuerpo con tobillos, rodilla, cadera y codos extendidos.

Se podrá realizar un press estricto, push press, push jerk y Split jerk siempre y cuando haya extensión completa arriba.

TOES TO BAR:

En el toes to bar, los atletas deben de empezar colgados/as con los codos completamente extendidos. De aquí pasarán a tocar la barra con los dos pies a la vez.

Los codos y caderas deben de estar completamente extendidas y los pies deben pasar la barra del rack en la posición de abajo.

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 17 en ambos casos.

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