



## WOD 1 · TEAMS

Con un Time Cap. de 20 minutos para completar los dos partes

### Parte A (time cap. 0-8)

**1800 metros row**

**(A dividir como se quiera por la pareja)**

**Rest hasta el minuto 10 (time cap. 8-10)**

### Parte B (time cap 10-20)

**4 rondas**

**21 x Synchro Toes to bar**

**14 x Shoulder to overhead**

**(A dividir como se quiera)**

**PESOS WOD 1**  
**70/45**

**Los chicos usan  
siempre el peso de  
chico estipulado y las  
chicas el de chicas**

### **NOTAS:**

Se realizará por dos integrantes del equipo a la vez, los otros dos deberán grabar su video aparte.

Este Wod deberá ser grabado por 2 integrantes del equipo.

Antes de empezar el WOD, el remo Concept 2 deberá ser programado para la realización de los 1800 metros. Esto nos proporcionara de manera exacta el resultado de la parte A.

Un atleta comenzara sentado/a en el remo, sin tocar la pala y con las rodillas extendidas, la otra persona deberá permanecer siempre en el plano. Se han de mostrar a cámara los 1800 metros programados antes de empezar con la cuenta atrás de 10 segundos. Los atletas dispondrán de 8 minutos para completar la parte A. Si terminan antes, dispondrán del tiempo restante hasta el minuto 8 para descansar. Si no, los atleta pasará a la parte B al empezar el minuto 8. En el remo los atletas podrán darse relevos como quieran.

Una vez completada la parte A. Los atletas permanecerán debajo de la barra de toes to bar hasta el minuto 8 que dará comienzo la parte B. En caso de que la pareja esté formada por dos chicos, los dos podrán usar una barra con el peso de chico. En caso de estar formada por un chico y ua chica, el chico usará la barra de 20kg con su peso y la chica usará la barra de 15kg con su peso.

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.

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

Un atleta comenzara sentado/a en el remo, sin tocar la pala y con las rodillas extendidas, la otra persona deberá permanecer siempre en el plano. Se han de mostrar a cámara los 1800 metros programados antes de empezar con la cuenta atrás de 10 segundos. Los atletas dispondrán de 8 minutos para completar la parte A. Si terminan antes, dispondrán del tiempo restante hasta el minuto 8 para descansar, más los 2 minutos de descanso obligatorio. En el remo los atletas podrán darse relevos como quieran.

Los atletas tendrán hasta el minuto 8 para remar (cap 0-8), después tendrán 2 minutos obligatorios para descansar (cap 8-10) y la siguiente parte comenzará en el minuto 10. (cap 10-20).

Una vez completada la parte A. Los atletas permanecerán debajo de la barra de toes to bar hasta el minuto 10 que dará comienzo la parte B. En caso de que la pareja esté formada por dos chicos, los dos podrán usar una barra con el peso de chico. En caso de estar formada por un chico y una chica, el chico usará la barra de 20kg con su peso y la chica usará la barra de 15kg con su peso.

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.

Los atletas no deben salirse del plano en ningún momento. En cuanto se refiere al resultado del wod A será mostrado el Wod Entero.

Los atletas deberán mostrar el peso de la barra, podrán hacerlo tanto al principio como al final.

# WOD 1 ESTÁNDARES

**BASQUE**  
Crossfit LICENSED EVENT  
**TXAPELKETA**

Organiza  
Antolatzailea:

B a s q u e 

## 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 pasaran 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.

En el caso de los equipos, el synchro será arriba, es decir, cuando los 4 pies toquen la barra al mismo tiempo.

## 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. En caso de equipos, 0-20.

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.