

WOD 2 - INDIVIDUAL

Con un Time Cap. de 17 minutos

AMRAP 17

120 x Wall balls (9/6 kg) – (20/14 lb)

- **Altura: Chicos 3,05m y Chicas 2,74m**

90 x Altern DB Snatch (22,5/ 15 kg)

60 x Box Jump Over (60/51cm)

30 x Bar Muscle Ups

NOTAS:

El resultado de este Wod será el número total de repeticiones obtenidas.

Para la realización de este WOD no será necesario un floor plan, pero todos los elementos deben permanecer en el mismo plano y facilitar la labor del juez.

Antes de empezar el WOD, el atleta deberá presentarse ante la cámara y mostrar el material con el que se va a realizar el mismo.

El atleta empezará el WOD desde donde quiera. A la cuenta de 3,2,1 avanzaran al balón y realizara la secuencia de repeticiones y ejercicios marcados.

Si se consigue terminar la secuencia entera de una ronda, se empezara de nuevo con los lanzamientos de balón, y se proseguirá hasta que finalice el tiempo.

La puntuación del WOD será el número total de repeticiones completadas al finalizar el tiempo. El atleta debe permanecer dentro del plano del video en todo momento.

WOD 2
INDIVIDUAL

BASQUE
Crossfit LICENSED EVENT
TXAPELKETA

Organiza
Antolatzailea:

Basque 

GENERALIDADES

Se podrá usar cualquier aplicación para grabar el 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.

El vídeo ha de subirse a YouTube 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.

WALL BALL

El movimiento ha de iniciarse en una posición de sentadilla con la cadera por debajo de rodillas y tirar el balón a una altura igual o superior a 3,05m chicos y 2,74m chicas. Se permite hacer un squat clean en la primera repetición.

Si el balón o parte de él pega en la raya o por debajo, será no rep. No está permitido que el balón rebote en el suelo para después recibirlo y continuar haciendo wall balls.

DB SNATCH ALTERNO

Cada repetición empieza con las dos cabezas de la mancuerna tocando el suelo. La mancuerna subirá a posición de overhead de un movimiento, no vale hacer un clean y parar en el hombro ni tocarlo. Los atletas tienen que alternar de brazo después de cada repetición, y esto se hará en la bajada.

La mano que no está en la mancuerna no puede tocar el cuerpo durante la repetición. La repetición se contará cuando tengamos extensión completa del cuerpo (tobillos , rodillas, cadera y codos). Se permiten squat, power y split snatches.

BOX JUMP OVER

Los atletas empezaran con los dos pies en el suelo a un lado del cajón. Se puede saltar de manera lateral. Se ha de saltar con los dos pies a la vez y los dos pies del atleta tienen que tocar el cajón arriba. No tiene que haber extensión arriba.

Los atletas podrán bajar con un paso o con salto, lo que prefieran. Los atletas podrán también saltar el cajón completamente, pero los dos pies tienen que pasar por encima, no por el lado.

BAR MUSCLE UP

Los atletas tienen que empezar en una posición completa de hang, es decir, con los brazos en completa extensión y los pies en el aire. Se puede hacer kipping, pero no pull overs. Los pies no pueden elevarse por encima de la barra en el kipping.

Se dará por valida la repetición cuando los brazos esten en extensión completa por encima de la barra con los hombros justo encima o por delante de la barra. No está permitido soltar las manos durante la posición de encaje arriba.