

WOD 2 - TEAMS RX

Todo el equipo realiza este WOD de manera simultánea.
Time Cap 18 minutos.

FOR TIME

30 x Synchro Line Facing Burpees 4 integrantes

90 x Synchro Wall Balls 2 integrantes (9/6 kg) – (20/14 Lb)

30 x Synchro Line Facing Burpees 4 integrantes

30 x Synchro Bar Muscle ups 2 integrantes

30 x Synchro Line Facing Burpees 4 integrantes

90 x Synchro Wall Balls 2 integrantes (9/6 kg) – (20/14 Lb)

Se usará un balón de 9 y un balón de 6 kilos únicamente, y se podrán rotar como se quiera a través de los integrantes del equipo independientemente del sexo, y del peso del balón.

NOTAS:

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, todo el equipo deberá presentarse ante la cámara y mostrar el material con el que se va a realizar el mismo.

Todos los integrantes empezaran el WOD debajo de la barra de dominadas. A la cuenta de 3,2,1 avanzaran a la línea de line facing burpees y realizaran la secuencia de repeticiones y ejercicios marcados.

La puntuación del WOD será el tiempo que se tarda en completar la secuencia completa de ejercicios y repeticiones o el número total de repeticiones completadas al finalizar el tiempo de corte.

Ninguno de los integrantes del equipo debe salirse del plano en ningún momento.

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 18.

El video 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.

En caso de los equipos, será sincro cuando los dos atletas estén en sentadilla al mismo tiempo.

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 válida la repetición cuando los brazos estén 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.

En el caso de equipos, será sincro cuando los dos atletas estén arriba en extensión completa. Y un compañero puede esperar arriba hasta que el o la otra atleta llegue a la posición de extensión.

LINE FACING BURPEES

Los atletas tienen que tocar el suelo con el pecho para empezar la repetición. Los atletas tienen que saltar claramente por encima de la línea. Los dos pies tienen que estar en el aire hasta que pasen la línea. No vale hacer step pero no tienen que saltar con los dos pies a la vez. La repetición se dará por válida cuando los dos pies pasen la línea. Los atletas tienen que estar en perpendicular o mirando a la línea antes de empezar la repetición.

El sincro será cuando los 4 atletas estén tumbados con el pecho en el suelo a la vez. No tienen que saltar al mismo tiempo pero si esperar a que todos estén abajo para iniciar la próxima repetición.