

Lanzarote SUMMER CHALLENGE

WODS RX / MÁSTER STANDARDS

WOD 1 (PLAYA) "THE BAYWATCH"	
RX	MÁSTER
FOR TIME:	FOR TIME:
40m sled push 90/70kg + 40m sled pull (I Go, you Go)	40m sled push 70kg + 40m sled pull (I Go, you Go)
20 sandbag clean 70/45kg	20 sandbag clean 70/45kg
80m sandbag bear hug farmer carry (I Go, you Go)	80m sandbag bear hug farmer carry (I Go, you Go)
800m run	800m run
150m swim	150m swim
Time Cap: 20'	Time Cap: 20'

L@s atletas comenzarán posicionad@s detrás del trineo y saldrán después de la señal de inicio del tiempo.

Realizarán en forma de relevo cada ejercicio: 40m de sled push situando las cintas en sus brazos, el trineo deberá pasar totalmente la línea entre conos para poder girarlo y realizar el sled pull, de cara al trineo caminando hacia atrás y agarrando las cintas con las manos. De igual manera el trineo deberá pasar la lía entre conos para terminar este ejercicio. (Primero atleta 1 y luego atleta 2).

Posteriormente deberá hacer 20 repeticiones, a repartir como quieran, de sandbag clean, agarrando el saco con las manos y terminando con brazos, cadera y rodillas estirados y con los hombros alineados en línea vertical con respecto a los talones. En el clean el saco debe estar posicionado encima del hombro totalmente apoyado en el mismo.

Tras el último clean cogerá el saco a la altura del pecho y abrazándolo en bearhug rodeando el saco con los brazos, pasará la línea entre conos situada a 40m con ambos pies y dejará de nuevo el saco en el mismo lugar donde lo recogió, luego lo hará el compañero.

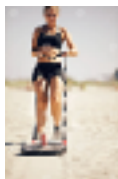
A partir de ahora puede seguir el atleta 1 sin esperar al atleta 2. La carrera será desde ese punto hasta el otro extremo de la playa y volver hasta la marca situada de entrada al agua, ahí rodeará la boya nadando completando 150m de nado y se tomará marca de tiempo una vez que pase el arco de meta.

SCORE: Tiempo Total sumado de ambos atletas.

* Sled push:



* Sled pull:



* Posición final Sandbag clean:



* Posición bear bug farmer carry:



Lanzarote SUMMER CHALLENGE

WOD 2 (ISLOTE) "MEGALDÓN"	
RX	MÁSTER
2 ROUNDS: 80/60 cal echo 60 thruster 50/35kg 20 bar mu sincro Time cap: 18'	2 ROUNDS: 70 cal echo 60 thruster 50/35kg 20 bar mu (a repartir) Time cap: 18'

L@S atleta comenzarán tras el estandarte y con la echo bike puesta a 0 calorías. Realizarán las primera calorías y pasarán al siguiente ejercicio. En este wods todas las reps se reparten como quiera el equipo excepto los bar muscle ups en RX que son sincronizados.

* La echo bike deberá estar en 0 calorías al empezar cada ronda y es labor del atleta reiniciar la máquina, cualquier caloría sumada a las anteriores no sumará.

SCORE: Tiempo en realizar el wod o Reps en caso de no terminarlo.

- * Echo bike: La echo bike deberá estar en 0 calorías al empezar cada ronda y es labor del atleta reiniciar la máquina, cualquier caloría sumada a las anteriores no sumará.
- * Thruster: Se trata de un thruster con barra estándar en el que la barra se mueve desde la parte inferior de una sentadilla frontal hasta el bloqueo completo por encima de la cabeza. La barra comienza en el suelo. La cadera debe pasar por debajo de la línea de las rodillas "rompiendo el paralelo", la barra tiene que terminar encima de la cabeza con los brazos, cadera y rodillas extendidas.
- * Bar muscle up: El atleta debe comenzar o pasar por una suspensión por debajo de la barra, con los brazos completamente extendidos y los pies separados del suelo y terminar con los brazos extendidos encima de la barra y la cadera apoyada. Es aceptable realizar el muscle-up, pero no están permitidos los pull-overs, los rolls to support ni los glide kips. Ninguna parte del pie puede elevarse por encima de la parte más baja de la barra durante el kip.

Lanzarote SUMMER CHALLENGE

WOD 3 (ISLOTE) "THE ELEPHANT"

RX y MÁSTER

EMOM 5'
Atleta 1: 1 Snatch

REST 3'

EMOM 5'
Atleta 2: 1 Clean and Jerk

El Team elige quién será el Atleta 1 y quién el Atleta 2.

Ambos deben comunicar al Juez el peso con el que va a comenzar antes de que empiece el EMOM.

El/la atleta 1 escogerá el peso y realizará un Snatch cada minuto, si no logra completar la rep dentro del minuto no suma los kilos de ese minuto. Puede repetir intento siempre que el ejercicio sea completado dentro del minuto en su totalidad.

Podrá subir de peso en el 4º minuto si lo considera (sin posibilidad de bajar o volver a subir el peso).

La barra comenzará vacía y es el/la atleta el encargado de cargar la barra antes de empezar el EMOM, obligatorio el uso de los cierres.

Entre EMOM, durante los 3' de rest el atleta 2 puede poner el peso a la barra y realizar algún levantamiento de calentamiento antes de comenzar el EMOM y puntuar.

El atleta 2 realizará 1 Clean and Jerk siguiendo la misma dinámica que el Atleta 1 en el EMOM anterior.

SCORE: suma de los kg total movidos por los dos integrantes del equipo

* Snatch: En el snatch, la barra pasa directamente del suelo a la cabeza en un movimiento sin detenerse en los hombros. Puede ser un muscle snatch, un power snatch, un squat snatch o un split snatch. No se permite el "clean and jerk". Ninguna parte del cuerpo, excepto los pies, puede tocar el suelo durante la ejecución del levantamiento.

* Clean and jerk: Durante el clean, la barra comienza en el suelo y debe levantarse desde el suelo hasta los hombros en un solo movimiento. Se puede realizar un muscle clean, power clean, split clean o squat clean, siempre que la barra llegue a la posición de rack sobre los hombros. Una vez en el soporte, se puede utilizar un press, push press, split jerk o push jerk para bloquear la barra por encima de la cabeza. La barra debe pasar por la posición frontal antes de salir por encima de la cabeza. La repetición se cuenta cuando la barra está completamente bloqueada por encima de la cabeza, directamente sobre el centro del cuerpo del atleta, con los brazos, caderas y rodillas extendidos y los pies alineados bajo el cuerpo. Ninguna parte del cuerpo, excepto los pies, puede tocar el suelo durante la ejecución del levantamiento.

Lanzarote SUMMER CHALLENGE

WOD 4.a y 4.b (ISLOTE) "MONOPOLI"	
RX	MÁSTER
4.A. AMRAP 13'	4.A. AMRAP 13'
CASH IN: 2 minutes max heavy rope double unders	CASH IN: 2 minutes max heavy rope double unders
THEN, 4.B. AMRAP 11'(I go you go for round)	THEN, 4.B. AMRAP 11'(I go you go for round)
5m handstand walk with 1 piruete (start in hspu free, pirueta solo male)	5m handstand walk
1 rope climb legless (chicas con piernas)	1 rope climb
8 heavy DB snatch 32,5/25kg	8 heavy DB snatch 32,5/25kg

L@S atleta comenzarán tras el estandarte y comenzarán a realizar máximos double unders con la cuerda lastrada Velites durante 2 minutos. Pueden cambiar cuando quieran, sólo trabaja un atleta a la vez.

Luego, realizarán un Amrap de 11 minutos donde deberán llevar a cabo el orden mediante un "I go, you Go por ronda", eso quiere decir que el relevo se realiza tras cada ronda completa.

En el caso de RX masculino los 5 metros de pino empezarán con la cabeza en un abata y realizando un hspu free sin pared, continuar caminando y realizar un giro de 360° a los 2,5 metros de la salida, y terminar pasando ambas manos por la línea de 5 metros. Todo esto deberá realizarse unbroken y que los pies no toquen el suelo en todo este recorrido.

Rx femenino será igual la salida pero no realizarán la pirueta. Tiene que realizarse unbroken.

Máster tendrá una salida sin hspu free con las manos tras la línea y si realizar la pirueta, esta categoría debe caminar los 5 metros, de igual manera, unbroken.

Posteriormente realizarán un rope climb, RX masculino Legless (para la bajada tras tocar arriba pueden usar piernas), Rx femenino y Máster pueden utilizar las piernas para trepar.

Los DB snatch deberán ser alternos cambiando de brazo cada repetición, comenzando con la mancuerna en el suelo, tocando ambas extremos y finalizando en un movimiento por encima de la cabeza con el brazo extendido. Se permite realizar muscle snatch, power snatch, squat snatch o split snatch, no se puede parar el movimiento ni realizar clean and jerk.

* Los relevos deben hacerse en el estandarte. Si uno de los 2 atletas no consigue realizar algún ejercicio o no puede completar por ejemplo el hswalk o ropa climb, pueden hacer un relevo al compañero, pero éste deberá comenzar la ronda y no contará lo realizado por el atleta que no completó la ronda.

SCORE: 2 Puntuaciones, 4.a Número de Reps y 4.b Número de Reps

** En caso de empate en el laderboard final desempatará el wod anterior a la final, y si existe empate en este también, en el anterior, y así sucesivamente hasta llegar a desempatar