

	SCALED
<b>WOD 2</b>	<b><u>EMOM X3 ROUNDS (TOTAL 9')</u></b>
	1- MAX WALL BALLS
	2- MAX BAR FACING BURPEES (NO STEP)
	3- MAX DEADLIFT
<b>SCALED</b>	MEDICINE BALL: 9/6KG BARBELL: 60/40KG
<b>INTERMEDIATE &amp; MASTERS</b>	MEDICINE BALL: 9/6KG BARBELL: 80/55KG
<b>RX</b>	MEDICINE BALL: 9/6KG BARBELL: 100/70KG

**DESARROLLO DEL WOD:**

- El/la atleta comienza de pie de espaldas al balón medicinal.
- A la señal de 3,2,1 ¡Go! Comienza a realizar las máximas repeticiones de wall ball en el primer minuto.
- A continuación completará las máximas repeticiones de bar facing burpees en el siguiente minuto y por último realizará máximas repeticiones de deadlift en el tercer minuto. Repetirá esta secuencia por 3 rondas (un total de 9 minutos)
- Sólo sumarán las repeticiones que estén completas dentro del minuto (por ejemplo si en el wall ball el balón toca diana en el 1:01, no contará como Rep, debe ser siempre dentro del minuto)
- La puntuación será el número total de repeticiones completadas.

## **NOTAS:**

- En este QUALIFIER 2 se requiere plano de suelo, la línea para los burpees perpendicular a la barra es obligatoria.
- Sólo se podrá utilizar una barra.
- Los cierres para la barra son obligatorios.
- La puntuación del equipo es la suma total de repeticiones.
- El tiempo y el atleta debe aparecer durante todo el wod en pantalla, no se permiten cortes o ediciones en el vídeo.
- Es **obligatorio** que el tiempo aparezca tipo EMOM y no cronómetro ascendente, puede utilizar el tiempo de la aplicación o bien un reloj externo que se observe durante todo el vídeo.
- Al subir el vídeo a la plataforma deben estar unidos ambos atletas o subir el enlace de la carpeta con los vídeos compartidos. Los Qualifiers WODs se realizan de manera individual.

## **EQUIPAMIENTO:**

- Barra, discos y cierres para las barras.
- Medicine Ball.
- Cronómetro.

## **PENALIZACIONES Y EMPATES**

- Tocar el balón antes de que empiece el tiempo se penalizará con 3 repeticiones menos en la puntuación total..
- Las repeticiones realizadas después del tiempo correspondiente para ese ejercicio no contarán.
- No respetar los standards del movimiento hará que sea una repetición no válida, NO REP!
- En caso de empate en la clasificación final desempatará el QUALIFIER 2, luego el 1.B y por último si continúa el empate el 1.A.
- Cada NO REP se restará a la puntuación final.
- La cuenta regresiva en el cronómetro quitará 5 reos a la puntuación final.

## **REQUISITOS PARA LA CORRECTA SUBIDA DE VÍDEOS**

- Tome el vídeo en el plano adecuado para que se vean todos los movimientos y los rangos ejecutados correctamente, lo ideal es no ponerlo a ras de suelo y grabar más o menos a dos metros.
- Grabe todas las medidas y material que se vean claramente. El atleta debe presentarse.
- El tiempo del wod se tiene que ver en todo momento (se pueden usar apps o un crono externo)
- Los vídeos no pueden ser cortados o editados (en el caso de los TEAMS podrán poner un vídeo detrás del otro)
- Se tiene que ver todo el rango del movimiento
- NO use cronometro de cuenta regresiva
- En el caso de los TEAMS solo habrá un enlace a enviar, pueden ser los dos vídeos juntos o crear un canal en la plataforma donde suben los vídeos y enviar el enlace del canal.

## **STANDARDS DE LOS MOVIMIENTOS**

### **WALL BALLS**



- Posición inicial de espaldas al la pelota
- Se debe bajar en cuclillas hasta que el pliegue de la cadera esté claramente por debajo de las rodillas (por debajo del paralelo)
- La repetición se acredita cuando el centro del balón golpea el objetivo claramente POR ENCIMA de la altura especificada
- Medidas: chicos 3 metros, chicas 2,70m

### **BAR FACING BURPEES (NO STEP)**



- Es obligatorio usar discos olímpicos.
- Los burpees deben realizarse perpendicularmente y de frente a la barra.
- El centro del pecho del atleta debe estar en la línea, y los pies y las manos a cada lado.
- La cabeza debe estar detrás de la barra.
- Las manos y los pies deben permanecer dentro del ancho de las barra.
- El atleta DEBE saltar claramente por encima de la barra. - Ambos pies deben estar fuera del suelo mientras el atleta pasa por encima de la barra. NO está permitido pasar por encima.
- El atleta NO necesita usar un despegue de dos pies.
- Tocar la barra en el salto es un "no rep".
- La repetición se acredita cuando ambos pies han tocado el suelo en el lado opuesto de la barra. No es necesario aterrizar con ambos pies al mismo tiempo.

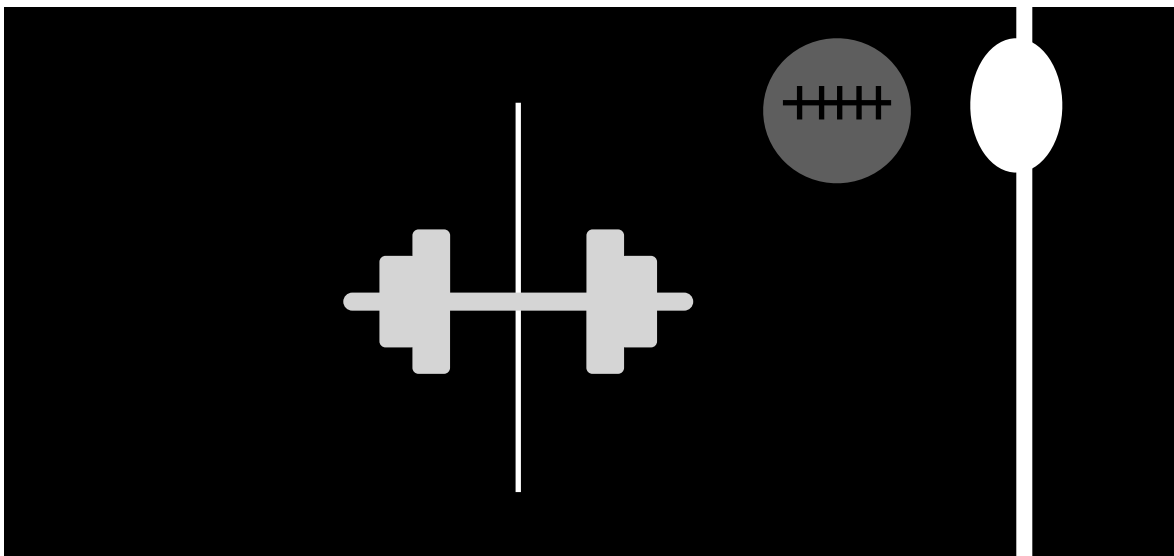
## DEADLIFT



- La barra comienza en el suelo.
- Las manos del atleta deben estar fuera de las rodillas. No se permiten las sumo deadlifts.
- La repetición se acredita cuando: las caderas y rodillas del atleta alcanzan la extensión completa, y la cabeza y hombros del atleta están detrás de la barra.
- Los atletas NO pueden usar agarres de gimnasia durante este entrenamiento.
- No está permitido el Bouncing ni rebote de la barra flexionando los codos.

## PLANO DE SUELO

- La barra se situará perpendicularmente y a 1,50m con respecto al rack de pull ups.
- La cámara de grabación deberá estar en un plano donde se vean completamente todo el rango de movimiento.



# SCORECARD

# Lanzarote SUMMER CHALLENGE 2024 EDITION 10-11 AGOSTO

# QUALIFIERS WOD 2

	TIME	MOVEMENT	REPS
ROUND 1	0:00 - 1:00	WALL BALL	
	1:00 - 2:00	BAR FACING BURPEES	
	2:00 - 3:00	DEADLIFT	
ROUND 2	3:00 - 4:00	WALL BALL	
	4:00 - 5:00	BAR FACING BURPEES	
	5:00 - 6:00	DEADLIFT	
ROUND 3	6:00 - 7:00	WALL BALL	
	7:00 - 8:00	BAR FACING BURPEES	
	8:00 - 9:00	DEADLIFT	
		<b>TOTAL REPS:</b>	

	SCALED
WOD 2	<b>EMOM X3 ROUNDS (TOTAL 9')</b> 1- MAX WALL BALLS 2- MAX BAR FACING BURPEES (NO STEP) 3- MAX DEADLIFT
SCALED	MEDICINE BALL: 9/6KG BARBELL: 60/40KG
INTERMEDIATE & MASTERS	MEDICINE BALL: 9/6KG BARBELL: 80/55KG
RX	MEDICINE BALL: 9/6KG BARBELL: 100/70KG

**ATLETHE:** \_\_\_\_\_

**JUDGE:** \_\_\_\_\_

**TEAM:** \_\_\_\_\_

**BOX:** \_\_\_\_\_