

	SCALED	INTERMEDIATE & MÁSTERS	RX
WOD	<b>12 MINUTES CAP</b>	<b>12 MINUTES CAP</b>	<b>12 MINUTES CAP</b>
1.A	FROM 0:00 TO 2:00 MIN <b>MAX. CALORIES ROW</b>	FROM 0:00 TO 2:00 MIN <b>MAX. CALORIES ROW</b>	FROM 0:00 TO 2:00 MIN <b>MAX. CALORIES ROW</b>
1.B	THEN FROM 2:00 FOR TIME: <b>15-10-5 REPS</b> SNATCH PULL UPS	THEN FROM 2:00 FOR TIME: <b>15-10-5 REPS</b> SNATCH CHESTTO BAR PULL UPS	THEN FROM 2:00 FOR TIME: <b>15-10-5 REPS</b> SNATCH BAR MUSCLE UPS
WEIGHTS	15 REPS: 40/25KG 10 REPS: 50/30KG 5 REPS: 60/35KG	15 REPS: 50/35KG 10 REPS: 60/40KG 5 REPS: 70/45KG	15 REPS: 60/40KG 10 REPS: 70/50KG 5 REPS: 80/60KG

**DESARROLLO DEL WOD:**

- El/la atleta comienza en el remo sentado con las manos fuera de la pala y el tiempo del Remo en 00:00 así como las calorías en 0.
- A la señal de 3,2,1 ¡Go! Comienza a remar y completar las máximas calorías posibles hasta el min 2:00 , sólo contarán las calorías que sumen en el remo hasta el min 2:00, no luego aunque siga caminando por inercia. El atleta puede levantarse del remo cuando crea oportuno.
- A continuación completará 15-10-5 repeticiones de los dos ejercicios acorde a su categoría. El resultado que se registra del wod 1.b será el tiempo que tarde el atleta realizando esta parte desde el minuto 2:00. Por ejemplo:  
El/la atleta termina en 10:05, su tiempo será 10:05 menos los 2:00 minutos del remo, Score: 8:05  
En caso de no terminar antes de los 12:00 minutos el resultado será el número de repeticiones completadas.

## **NOTAS:**

- En este QUALIFIER 1.A & 1.B se requiere plano de suelo.
- Los atletas pueden recibir ayuda para reajustar el peso entre rondas.
- Sólo se podrá utilizar una barra.
- Los cierres para la barra son obligatorios.
- La puntuación del equipo es la suma total tanto de calorías como de repeticiones de ambos integrantes del equipo. Si alguno de los dos integrantes del equipo no consigue completar el wod 1.B se sumarán el total de repeticiones completadas de ambos integrantes.
- El tiempo y el atleta debe aparecer durante todo el wod en pantalla, no se permiten cortes o ediciones en 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.
- Remo Concept2.
- Cronómetro.

## **PENALIZACIONES Y EMPATES**

- Tocar el remo antes de que empiece el tiempo se penalizará con 5 calorías menos en la puntuación total del 1.A.
- Tocar la barra antes de los 2:00 minutos se penalizará con 10sg más al tiempo total del 1.B y las repeticiones realizadas antes de ese tiempo 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 sumará 5 segundos al tiempo total.
- El cronómetro en cuenta regresiva se penalizará con 5 cal menos en el 1.A y con 10sg más en el 1.B.

## **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

### ROW



- Posición inicial(IMAGEN)
- Calorías a 0
- El monitor debe contar hacia arriba
- Se puede usar el ajuste de la rueda en cualquier momento

### SNATCH



- Cada repetición comienza con la barra en el suelo
- La barra debe levantarse por encima de la cabeza en un solo movimiento (No se permite Clean & Jerk)
- Se permite cualquier Snatch (No Han)
- La repetición cuenta cuando las caderas, rodillas y brazos están extendidos con la barra por encima o ligeramente por detrás de la cabeza. Los pies están alineados

### PULL UPS



- Cada repetición comienza con los brazos extendidos y los pies separados del suelo.
- Se permite cualquier estilo de agarre
- La repetición se acredita cuando la barbilla rompe claramente el plano horizontal de la barra.

## CHEST TO BAR PULL UPS



- Cada repetición comienza con los brazos extendidos y los pies separados del suelo
- Se permite cualquier estilo de agarre
- La repetición se acredita cuando el pecho entra claramente en contacto con la barra a la altura o por debajo de la clavícula

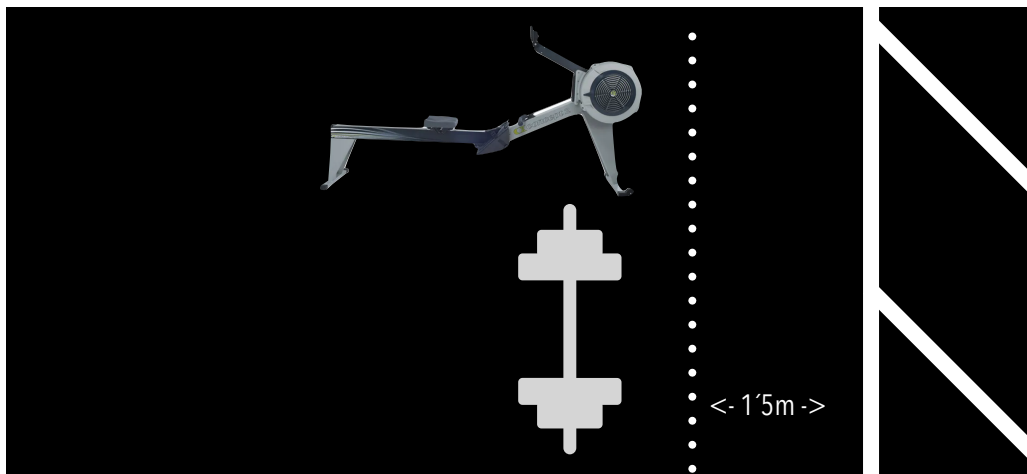
## BAR MUSCLE UPS



- Cada repetición comienza con los brazos extendidos y los pies separados del suelo
- Los pies han de pasar tras la barra antes de comenzar el ejercicio
- La repetición se acredita cuando los brazos están completamente extendidos en la posición de apoyo y los hombros están encima o ligeramente por delante de la barra

## PLANO DE SUELO

- La barra se situará paralelamente y a 1,50m con respecto al rack de pull ups.
- El remo estará de manera perpendicular al rack de pull ups y tras la línea de 1,50m.
- La cámara de grabación deberá estar en un plano donde se vean completamente todo el rango de movimiento.



# SCORECARD



# QUALIFIERS 1.A & 1.B

SCALED	
<b>WOD</b>	<b>12 MINUTES CAP</b>
<b>1.A</b>	FROM 0:00 TO 2:00 MIN <b>MAX. CALORIES ROW</b>
<b>1.B</b>	THEN FROM 2:00 FOR TIME: <b>15-10-5 REPS</b> SNATCH PULL UPS
<b>WEIGHTS</b>	15 REPS: 40/25KG 10 REPS: 50/30KG 5 REPS: 60/35KG
INTERMEDIATE & MÁSTERS	
<b>WOD</b>	<b>12 MINUTES CAP</b>
<b>1.A</b>	FROM 0:00 TO 2:00 MIN <b>MAX. CALORIES ROW</b>
<b>1.B</b>	THEN FROM 2:00 FOR TIME: <b>15-10-5 REPS</b> SNATCH CHEST TO BAR PULL UPS
<b>WEIGHTS</b>	15 REPS: 50/35KG 10 REPS: 60/40KG 5 REPS: 70/45KG
RX	
<b>WOD</b>	<b>12 MINUTES CAP</b>
<b>1.A</b>	FROM 0:00 TO 2:00 MIN <b>MAX. CALORIES ROW</b>
<b>1.B</b>	THEN FROM 2:00 FOR TIME: <b>15-10-5 REPS</b> SNATCH BAR MUSCLE UPS
<b>WEIGHTS</b>	15 REPS: 60/40KG 10 REPS: 70/50KG 5 REPS: 80/60KG

1.A	
0:00 - 2:00	<b>TOTAL CALORIES:</b>
1.B	
15 SNATCH	
15 PULL UPS / CHEST TO BAR/ BAR MU	
10 SNATCH	
10 PULL UPS / CHEST TO BAR/ BAR MU	
5 SNATCH	
5 PULL UPS / CHEST TO BAR/ BAR MU	
	<b>TIME:</b>

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

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

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

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