



# CLASIFICATORIO ONLINE

## WOD 1

### A. Amrap 9'

6 Cluster      *RX: 35/50Kg INT:25/40Kg SCL:20/30Kg*  
4 HSPU /      *SCL: Hand Release Push Up*

\*Each round adds 4 HSPU

### B. From 9' to 13'

RM complex:

1 Clean + 1 Hang Clean + 1 Jerk

### MATERIAL:

- Barra y discos certificados.
- Pared lisa para HSPU.
- Tape para delimitar zona.

### PUNTUACIÓN:

Este clasificatorio tiene dos Wods y cada uno puntuará de forma independiente.

Las parejas deberán hacer el wod de forma individual y registrar ambos resultados.

El WOD 1.A servirá como TIE BREAK.

### INDICACIONES DE GRABACIÓN:

- El Atleta debe disponer de espacio y material suficiente para realizar el Wod correctamente.
- El vídeo debe empezar con el atleta presentándose (Nombre, categoría, wod) y presentando el material utilizado en el wod.
- Ni el atleta ni el material utilizado puede salir de plano
- No pueden ayudar a cambiar discos personas externas

WOD 1

## **ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO:**

### **CLUSTER:**

- Cada rep debe empezar con los discos en contacto en el suelo.
- Se permite empezar con squat clean
- La barra debe contactar con los hombros-clavícula del atleta en la posición de front rack.
- En cada repetición el/la Atleta debe romper el paralelo a la hora de hacer la sentadilla frontal.
- No se permite parar de pie en posición de front rack. El movimiento debe ser fluido como un thruster.
- No se permite ningún tipo de jerk.
- La repetición acaba cuando el atleta tiene la barra en Overhead, con extensión de rodilla, cadera y codo completa y además muestra control de la barra.
- Para poder empezar la repetición la barra debe tener cierres puestos.

### **HAND STAND PUSH UP:**

- Las manos o dedos no pueden tocar la caja delimitada con tape o cinta de las medidas (caja de 102 x 60 cms)
- La repetición debe empezar con el atleta en posición de codos extendidos, no se puede empezar la repetición con la cabeza en contacto con el suelo.
- Se permiten HSPU con Kipping o estrictas.

### **HAND RELEASE PUSH UP (ESCALADO):**

- El movimiento empieza en posición de plancha, con pies y manos apoyados en el suelo.
- El/la atleta se acuesta totalmente en el suelo y levanta del suelo las palmas de las manos, quedando apoyado todo el cuerpo boca abajo.
- Finaliza el movimiento en la misma posición de inicio.

### **COMPLEX:**

- En las repeticiones de clean se permite tanto power como squat clean.
- El primer clean debe empezar con los discos en contacto con el suelo, a partir de ahí, la barra no puede tocar suelo hasta finalizar el complex.
- Cualquier tipo de jerk está permitido.
- La repetición acaba cuando el atleta tiene la barra en Overhead, con extensión de rodilla, cadera y codo completa y además muestra control de la barra.
- No pueden ayudar al atleta a cambiar los pesos de la barra.
- Solo se permite una barra.
- Para poder empezar el complex la barra debe tener cierres puestos.



# CLASIFICATORIO ONLINE

## WOD 2

### A. For Time:

30-20-10

Cal Remo

+ 8 Shuttle Run 7,5m between rounds

### B. Then:

24 BMU    *INT: CTB*    *SCL: Pull ups*

**Time Cap: 9'**

### **MATERIAL:**

- Remo Concept 2
- Superficie lisa en que hacer los Shuttle Runs (7,5m)
- Barra para hacer movimientos gimnásticos

### **PUNTUACIÓN:**

Este clasificatorio tiene dos Wods y cada uno puntuará de forma independiente.

Las parejas deberán hacer el wod de forma individual y registrar ambos resultados.

El WOD 1.A servirá como TIE BREAK.

### **INDICACIONES DE GRABACIÓN:**

- El Atleta debe disponer de espacio y material suficiente para realizar el Wod correctamente.
- El vídeo debe empezar con el atleta presentándose (Nombre, categoría, wod) y presentando el material utilizado en el wod.
- Ni el atleta ni el material utilizado puede salir de plano.

WOD 2

## **ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO:**

### **REMO:**

- Solo el atleta puede tocar el remo
- No se puede tocar el remo hasta que empiece a contar el tiempo
- Debe reiniciar el remo para cada serie de calorías

### **SHUTTLE RUNS:**

- Tiene que marcar dos líneas en el suelo a 7,5m una de la otra
- El atleta debe pasar pies y tocar con la mano, DETRÁS de la línea, cada vez que llega a un extremo
- En la salida y la llegada no es necesario tocar el suelo

### **BAR MUSCLE UP:**

- El atleta no puede usar tape en la barra y calleras. O una cosa, o la otra
- Cada repetición empieza con el atleta colgado en extensión completa
- En ningún momento los pies pueden superar la altura de la barra
- Es necesario hacer un mínimo dip en cada repetición, no llegar bloqueado a la posición final
- Los hombros del atleta deben, como mínimo, llegar a la vertical de la barra cuando acaba la repetición con extensión de codos encima de la barra.

### **CHEST TO BAR (INTERMEDIO)**

- Es una dominada con pecho a barra estándar. Se permiten dominadas de mariposa o kipping, siempre y cuando todos los requisitos se cumplan. Los brazos deben estar completamente extendidos en la parte inferior, con los pies sin hacer contacto con el suelo.
- En la parte superior, el pecho debe, claramente, entrar en contacto con la barra por debajo de la clavícula.
- La barra en la que se van a efectuar los C2B, debe estar limpia sin ningún elemento añadido que pueda favorecer a la ejecución del movimiento. En caso de no usar Grips está permitido usar esparadrapo, pero no ambas simultáneamente.

### **PULL UPS (ESCALADO)**

- Es una dominada a barra estándar. Se permiten dominadas de mariposa o kipping, siempre y cuando todos los requisitos se cumplan. Los brazos deben estar completamente extendidos en la parte inferior, con los pies sin hacer contacto con el suelo.
- En la parte superior, la barbilla debe, claramente, pasar por encima de la barra. La barra en la que se van a efectuar los pull ups, debe estar limpia sin ningún elemento añadido que pueda favorecer a la ejecución del movimiento. En caso de no usar Grips está permitido usar esparadrapo, pero no ambas simultáneamente.

## **PENALIZACIONES**

### **PENALIZACIÓN MAYOR:**

- Empezar antes de tiempo
- No usar cierres
- Usar calleras y Tape
- Que gente externa ayude a cambiar peso o resetear remo

**+Se suma 1' al tiempo del WOD 2 o se restan 40 repeticiones en el WOD 1**

### **PENALIZACIÓN MENOR:**

- No rep
- No hacer el número de reps indicado

### **WOD 1:**

- No rep no suma
- No hacer la repetición no suma

### **WOD 2:**

- Se suman 4" en caso de no Rep
- Se suman 8" en caso de no hacer el número de reps indicado

**FECHA DE REGISTRO DE RESULTADOS DEL 18/08/2022  
HASTA EL 25/08/2022 A LAS 23:59H (Hora peninsular)**

