



# CLASIFICATORIO ONLINE

## WOD 1

### A. Amrap (0' – 5')

6 – 8 – 10 – 12...

Cal SkiErg

Double db Front Squat (15 – 22,5 kg)

HSPU

### B. Amrap (5' to 8')

2 Unbroken HS Walk (5 m)

40 DU

### MATERIAL:

- 2 x Dumbbell (15 / 22,5 kg)
- SkiErg Concept 2
- Comba
- Pared lisa para HSPU.
- Esterilla / Colchoneta
- Cinta para delimitar zona.

### PUNTUACIÓN:

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

En ambas partes habrá Tie Break al finalizar cada ronda.

### INDICACIONES DE GRABACIÓN:

- El/La 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. También debe mostrar el material al acabar.
- Ni el atleta ni el material utilizado puede salir de plano, exceptuando el momento de grabar de grabar las Cal.

WOD 1

## **ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO:**

### **SKIERG:**

- Se debe empezar el wod desde un lateral del Skierg.
- No se puede tocar el Skierg hasta que empiece a contar el tiempo.
- Debe reiniciar el Skierg para cada serie de calorías
- Pueden ayudarle a reiniciar el Skierg.

### **FRONT SQUAD:**

- Se permite empezar con squat clean
- Las dumbbells deben aguantarse con las manos en todo momento, pudiendo apoyar una parte en los hombros sin soltarlas.
- En cada repetición el/la Atleta debe romper el paralelo a la hora de hacer la sentadilla frontal.
- La repetición acaba con extensión de rodilla y cadera.

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

- Las manos o al menos un dedo debe tocar la línea de 75 cm (a 25 cm de la pared) delimitada con tape o cinta de las medidas, pudiendo verse claramente en el video.
- 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 STAND WALK:**

- Se empieza con los pies detrás de la línea delimitada con tape o cinta.
- Se empieza poniendo las manos por delante de la línea.
- La repetición acaba cuando ambas manos pasan la línea de 5 metros y tocan el suelo.
- Cada rep se debe hacer unbroken.

*REP: Pasar las dos manos tocando el suelo y los pies se quedan por detrás de la línea.*

*NO REP: Pasar las dos manos y bajar los pies antes de tocar el suelo con la segunda.*

### **DOUBLE UNDER:**

- La rep empieza con el atleta sosteniendo la comba.
- La cuerda debe pasar por debajo de los pies dos veces en cada rep.
- La cuerda debe girar hacia adelante para que la repetición cuente.

## **PENALIZACIONES**

### **PENALIZACIÓN MAYOR:**

- Empezar antes de tiempo
- No usar cierres
- Usar calleras y Tape a la vez.
- Grabación poco adecuada para ver claramente las marcas (Cal, HSPU, HSW...)

**+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 22/06/2023  
HASTA EL 09/07/2023 A LAS 23:59H (Hora peninsular)**



**2023**  
TRAVIESO