



# CLASIFICATORIO ONLINE

## WOD 2

### A. For time 8':

|    |                 |            |
|----|-----------------|------------|
| 15 | Clean           | 40 / 60 kg |
| 30 | Toes To Ring    |            |
| 12 | Clean           | 50 / 70 Kg |
| 20 | Ring Pull Ups   |            |
| 9  | Clean           | 55 / 80 kg |
| 10 | Ring Muscle Ups |            |

### B. Then (8' to 12'):

|   |          |  |
|---|----------|--|
| 2 | RM Clean |  |
|---|----------|--|

### MATERIAL:

- Barra y discos correspondientes al peso.
- Anillas para hacer movimientos gimnásticos

### PUNTUACIÓN:

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

Tie Break 1: Al finalizar los 30 Toes to ring

Tie Break 2: Al finalizar los 20 Ring pull ups

### 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. También debe mostrar el material al acabar.
- Ni el atleta ni el material utilizado puede salir de plano.

WOD 2

## **ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO:**

### **CLEAN:**

- En las repeticiones de clean se permite tanto power como squat clean.
- En cada rep, los discos deben entrar en contacto con el suelo
- La repetición acaba cuando el atleta tiene extensión de rodilla y cadera completa y además muestra control de la barra en los hombros.
- Pueden ayudar al atleta a cambiar los pesos de la barra.
- Solo se permite una barra.
- Para poder empezar cada serie de clean y el RM, la barra debe tener cierres puestos correctamente.
- En el RM se puede comenzar el último levantamiento en el minuto 11:59 y acabarlo fuera de tiempo.

### **TOES TO RING:**

- Los brazos deben estar completamente extendidos en la parte inferior, con los pies sin hacer contacto con el suelo.
- En la parte superior, los pies deben, claramente, entrar en contacto con la anilla o las manos.
- Las anillas en las que se van a efectuar los Toes to ring, deben estar limpias 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.

### **RING PULL UPS**

- Es una dominada en anilla estándar. Se permiten dominadas de mariposa o kipping, siempre y cuando todos los requisitos se cumplan.
- Cada repetición empieza con el atleta colgado en extensión completa.
- Los brazos deben estar completamente extendidos en la parte inferior, con los pies sin hacer contacto con el suelo.
- En la parte superior, los hombros deben, claramente, entrar en contacto con la anilla.
- Las anillas en las que se van a efectuar los pull ups, deben estar limpias 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.

### **RING MUSCLE UP:**

- Cada repetición empieza con el atleta colgado en extensión completa.
- En ningún momento los pies pueden superar la altura de las anillas
- Acaba la repetición con extensión de codos encima de la anilla.
- Las anillas en las que se van a efectuar los Ring muscle ups, deben estar limpias 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 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