

EQUIPO:

JUEZ:



## WOD 24.0 A Y B (RX – Intermedio)

### PAREJA A

0' - 5' AMRAP

-2,4,6,8...

BMU SYNCHRO

2 X DUMBBELL HANG CLEAN & JERK (22,5/15)

BURPEE OVER THE BAR SYNCHRO

5' - 8' HEAVY REP SQUAT SNATCH

### PAREJA B

0' - 5' AMRAP

- (Continuando donde lo dejó PAREJA A)

C2B SYNCHRO

1 X DUMBBELL HANG CLEAN & JERK (22,5/15)

BURPEE OVER THE BAR SYNCHRO

5' - 8' HEAVY REP SQUAT SNATCH

| RONDA | BMU | HC&J | BOB | TOTAL |
|-------|-----|------|-----|-------|
| 2     |     |      |     | 6     |
| 4     |     |      |     | 18    |
| 6     |     |      |     | 36    |
| 8     |     |      |     | 60    |
| 10    |     |      |     | 90    |
| 12    |     |      |     | 126   |
| 14    |     |      |     | 168   |
| 16    |     |      |     | 216   |
| 18    |     |      |     | 270   |
| 20    |     |      |     | 330   |

### RESULTADO:

|                       |          |  |  |  |  |  |
|-----------------------|----------|--|--|--|--|--|
| PAREJA A:             | ATLETA 1 |  |  |  |  |  |
|                       | ATLETA 2 |  |  |  |  |  |
| PAREJA B:             | ATLETA 3 |  |  |  |  |  |
|                       | ATLETA 4 |  |  |  |  |  |
| TOTAL KG:             |          |  |  |  |  |  |
| REPETICIONES TOTALES: |          |  |  |  |  |  |

EQUIPO:

JUEZ:



## WOD 24.0 A Y B (Escalado)

### PAREJA A

0' - 5' AMRAP

-2,4,6,8...

PULL UP SYNCHRO

2 X DUMBBELL HANG CLEAN & JERK (17,5/10)

BURPEE OVER THE BAR SYNCHRO

5' - 8' HEAVY REP POWER SNATCH

### PAREJA B

0' - 5' AMRAP

- (Continuando donde lo dejó PAREJA A)

PULL UP SYNCHRO

1 X ALTERNATING DUMBBELL HANG CLEAN & JERK (17,5/10)

BURPEE OVER THE BAR SYNCHRO

5' - 8' HEAVY REP POWER SNATCH

| RONDA | BMU | HC&J | BOB | TOTAL |
|-------|-----|------|-----|-------|
| 2     |     |      |     | 6     |
| 4     |     |      |     | 18    |
| 6     |     |      |     | 36    |
| 8     |     |      |     | 60    |
| 10    |     |      |     | 90    |
| 12    |     |      |     | 126   |
| 14    |     |      |     | 168   |
| 16    |     |      |     | 216   |
| 18    |     |      |     | 270   |
| 20    |     |      |     | 330   |

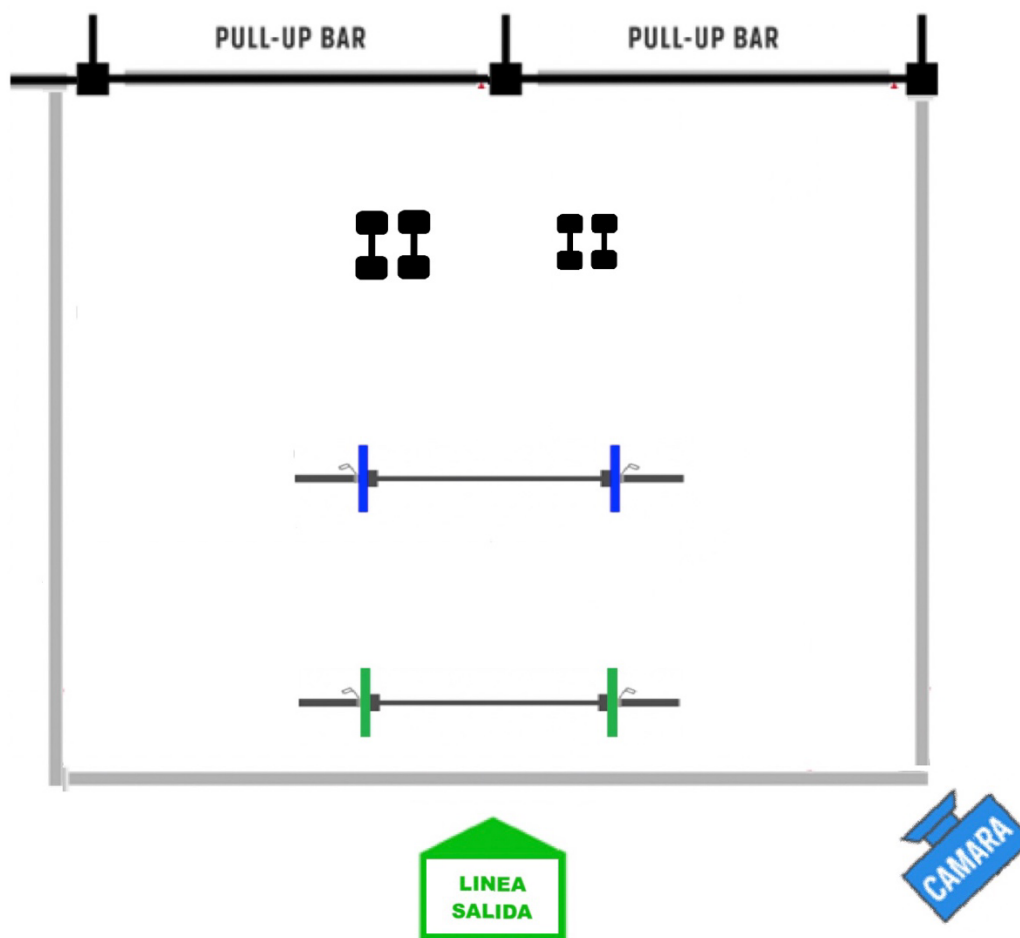
### RESULTADO:

|                       |          |  |  |  |  |  |
|-----------------------|----------|--|--|--|--|--|
| PAREJA A:             | ATLETA 1 |  |  |  |  |  |
|                       | ATLETA 2 |  |  |  |  |  |
| PAREJA B:             | ATLETA 3 |  |  |  |  |  |
|                       | ATLETA 4 |  |  |  |  |  |
| TOTAL KG:             |          |  |  |  |  |  |
| REPETICIONES TOTALES: |          |  |  |  |  |  |

EQUIPO:

JUEZ:

**PLANO DE GRABACIÓN:**



**ESTÁNDARES:**

- **Pull ups:** el movimiento comenzará con ambos atletas colgados en la jaula con extensión completa de codos. Deberán sincronizar, con el formato de ejecución que deseen, pull ups. El momento del sincronizado será cuando la barbilla pase la altura de la barra. Al final de cada pull up debe de existir una extensión clara de los codos. Será considerado pull up válido si el atleta consigue pasar la barbilla de la altura de la barra claramente. ESTÁ PROHIBIDO REALIZAR BUTTERFLY PULLUPS EN CATEGORÍA ESCALADO.
- **Chest to bar:** el movimiento comenzará con ambos atletas colgados en la jaula con extensión completa de codos. Deberán sincronizar con el formato de ejecución que deseen, chest to bar, siendo el momento del sincronizado el contacto del pecho con la barra. Al finalizar cada chest to bar, debe de existir una extensión clara de los codos. Será considerado chest to bar el contacto claro del cuerpo por debajo de las clavículas con la barra.

EQUIPO:

JUEZ:

- **Bar muscle up:** el movimiento comenzará con ambos atletas colgados en la jaula con extensión completa de codos. Podrá utilizar cualquier tipo de muscle up (estricto, kipping o kippé gimnástico) siempre y cuando durante el movimiento finalice encima de la barra, con los codos extendidos, antes de enlazar o bajarse hacia la siguiente repetición. Durante la ejecución del movimiento ninguna parte del cuerpo podrá sobrepasar el plano horizontal de la barra.
- **Snatch:** el atleta deberá realizar obligatoriamente un squat snatch en categoría RX-Intermedio (en este caso el atleta deberá recibir la barra por debajo del paralelo, no estando permitido un power snatch + un overhead squat) y un power snatch en categoría escalado (en este caso deberá recibir la barra por encima del paralelo y no podrá bajar de éste), debiendo realizar el movimiento de un solo tirón (no serán válidos clean and jerk o cualquier variante de clean + shoulder to overhead). El final del movimiento será con los codos, caderas y rodillas en extensión completa marcada y la barra en línea con el cuerpo.
- **Db hang clean and jerk:** el atleta deberá realizar un peso muerto en primer lugar para marcar el hang, una vez realizado el peso muerto deberá subir las mancuernas en dos movimientos claramente diferenciados pasando por los hombros, será válida cualquier modalidad de shoulder to overhead. La sincronización será con una extensión completa de codos, rodilla y cadera con las mancuernas encima de los hombros. Para la segunda parte será obligatorio alternar las repeticiones, cambiando de mano después de cada rep.