



❖ WOD 1 A) Y B) INDIVIDUAL RX M/F

A) FOR TIME TC 10´.

- 21 THRUSTER
- 12 BURPEES FACING BAR
- 21 PULL UP
- 15 HANG POWER CLEAN
- 12 BURPEES FACING BAR
- 15 CHEST TO BAR
- 9 SQUAT CLEAN
- 12 BURPEES FACING BAR
- 9 BAR MUSCLE UP

B) FOR TIME 4´.

- 1 RM CLEAN.

1) PESOS:

*RX Masculino:

- Thruster 40 KG
- Hang power clean 55 KG
- Squat clean 70 KG

*RX Femenino:

- Thruster 30 KG
- Hang power clean 40 KG
- Squat clean 50 KG

2) DESCRIPCION WOD 1 A) Y B):

- En la parte A) del wod, en un tiempo limite de 10 minutos, el/la atleta deberá ejecutar los ejercicios en el orden prescrito:
 - 21 THRUSTER
 - 12 BURPEES FACING BAR
 - 21 PULL UP
 - 15 HANG POWER CLEAN
 - 12 BURPEES FACING BAR



15 CHEST TO BAR
9 SQUAT CLEAN
12 BURPEES FACING BAR
9 BAR MUSCLE UP

*En el caso de acabar las 126 repeticiones antes del time cap de 10´ el atleta deberá esperar a que finalice el tiempo para dar comienzo a la parte B).

*En el caso de no acabar las 126 repeticiones antes del time cap de 10´ el /la atleta deberá dar comienzo a la parte B).

*El atleta debe ser el único responsable de los cambios de discos y del material.

- Seguidamente dará comienzo la parte B). En un tiempo limite de 4´ el/la atleta deberá buscar una repetición máxima de clean, siendo válido la ejecución del mismo tanto power/muscle/squat.

❖ WOD 1 A) Y B) INDIVIDUAL SCALED M/F.

A) FOR TIME TC 10´.

21 THRUSTER
12 BURPEES FACING BAR
21 PULL UP
15 HANG POWER CLEAN
12 BURPEES FACING BAR
15 TOES TO BAR
9 SQUAT CLEAN
12 BURPEES FACING BAR
9 CHEST TO BAR

B) FOR TIME TC 4´.

1 RM CLEAN.

1) PESOS:

*SC Masculino:

- Thruster 30 KG
- Hang power clean 40 KG
- Squat clean 50 KG

*SC Femenino:

- Thruster 20 KG



- Hang power clean 27,5 KG
- Squat clean 35 KG



2) DESCRIPCION WOD 1 A) Y B):

- En la parte A) del wod, en un tiempo limite de 10 minutos, el/la atleta deberá ejecutar los ejercicios en el orden prescrito:
21 THRUSTER
12 BURPEES FACING BAR
21 PULL UP
15 HANG POWER CLEAN
12 BURPEES FACING BAR
15 CHEST TO BAR
9 SQUAT CLEAN
12 BURPEES FACING BAR
9 BAR MUSCLE UP
*En el caso de acabar las 126 repeticiones antes del time cap de 10´ el atleta deberá esperar a que finalice el tiempo, para dar comienzo a la parte B).
*En el caso de no acabar las 126 repeticiones antes del time cap de 10´el /la atleta deberá dar comienzo a la parte B).
*El atleta debe ser el único responsable de los cambios de discos y del material.
- Seguidamente dará comienzo la parte B). En un tiempo limite de 4´ el/la atleta deberá buscar una repetición máxima de clean, siendo valido la ejecución del mismo tanto power/muscle/squat.

❖ WOD 1 A) Y B) PAREJAS RX M/M Y M/F

A) FOR TIME TC 10´.

- 21 THRUSTER (A REPARTIR)**
- 12 BURPEES OVER BAR (SINCRO)**
- 21 PULL UP (SINCRO)**
- 15 HANG POWER CLEAN (A REPARTIR)**
- 12 BURPEES OVER BAR (SINCRO)**
- 15 CHEST TO BAR (SINCRO)**
- 9 SQUAT CLEAN (A REPARTIR)**
- 12 BURPEES OVER BAR (SINCRO)**
- 9 BAR MUSCLE UP (SINCRO)**



C) FOR TIME TC 6´.

1 RM CLEAN.

1) PESOS:

*RX Masculino:

- Thruster 65 KG
- Hang power clean 75 KG
- Squat clean 85 KG

*RX Femenino:

- Thruster 40 KG
- Hang power clean 50 KG
- Squat clean 60 KG

2) DESCRIPCION WOD 1 A) Y B):

- En la parte A) del wod, en un tiempo limite de 10 minutos, el/la atleta deberá ejecutar los ejercicios en el orden prescrito:
21 THRUSTER (A REPARTIR)
12 BURPEES OVER BAR (SINCRO)
21 PULL UP (SINCRO)
15 HANG POWER CLEAN (A REPARTIR)
12 BURPEES OVER BAR (SINCRO)
15 CHEST TO BAR (SINCRO)
9 SQUAT CLEAN (A REPARTIR)
12 BURPEES OVER BAR (SINCRO)
9 BAR MUSCLE UP (SINCRO)
*Los ejercicios en los que pone "(A REPARTIR)" las repeticiones deben repartirse entre los/las participantes de la pareja, hasta completar las repeticiones establecidas.
*Los relevos entre atletas deben hacerse dando un choque de palmas/puños para iniciar el/la otro/otra atleta, como señal de relevo.
*Los ejercicios en los que pone "(SINCRO)" deben realizarse de manera sincronizada entre los/las atletas de la pareja bajo los estándares de los mismos.
*En el caso de acabar las 126 repeticiones antes del time cap de 10´ el atleta deberá esperar a que finalice el tiempo, para dar comienzo a la parte B).
*En el caso de no acabar las 126 repeticiones antes del time cap de 10´ el /la atleta deberá dar comienzo a la parte B).
*Los atletas deben ser los/las únicos/a responsable de los cambios de discos y del material.
- Seguidamente dará comienzo la parte B). En un tiempo limite de 6´ los/las atletas deberán buscar una repetición máxima de clean, siendo válido la ejecución del mismo tanto power/muscle/squat.
* Los/las atletas deberán alternarse en los levantamientos, de forma que si uno de ellos esta ejecutando su repetición, el otro/otra no podrá realizar su intento hasta que



**CAFFEINE
PROGRAM**



el compañero deje la barra. Sin embargo, si podrá ayudar a cambiar los discos mientras tanto.

*Se sumaran los dos pesos.

❖ WOD 1 A) Y B) PAREJAS SCALED M/M Y M/F

A) FOR TIME TC 10'.

- 21 THRUSTER (A REPARTIR)
- 12 BURPEES OVER BAR (SINCRO)
- 21 PULL UP (SINCRO)
- 15 HANG POWER CLEAN (A REPARTIR)
- 12 BURPEES OVER BAR (SINCRO)
- 15 TOES TO BAR (SINCRO)
- 9 SQUAT CLEAN (A REPARTIR)
- 12 BURPEES OVER BAR (SINCRO)
- 9 CHEST TO BAR (SINCRO)

B) FOR TIME TC 6'.

1 RM CLEAN.

1) PESOS:

*SC Masculino:

- Thruster 40 KG
- Hang power clean 50 KG
- Squat clean 60 KG

*SC Femenino:

- Thruster 25 KG
- Hang power clean 35 KG
- Squat clean 45 KG

2) DESCRIPCION WOD 1 A) Y B):

- En la parte A) del wod, en un tiempo limite de 10 minutos, el/la atleta deberá ejecutar los ejercicios en el orden prescrito:
 - 21 THRUSTER (A REPARTIR)
 - 12 BURPEES OVER BAR (SINCRO)
 - 21 PULL UP (SINCRO)



- 15 HANG POWER CLEAN (A REPARTIR)
- 12 BURPEES OVER BAR (SINCRO)
- 15 CHEST TO BAR (SINCRO)
- 9 SQUAT CLEAN (A REPARTIR)
- 12 BURPEES OVER BAR (SINCRO)
- 9 BAR MUSCLE UP (SINCRO)



- *Los ejercicios en los que pone “(A REPARTIR)” las repeticiones deben repartirse entre los/las participantes de la pareja, hasta completar las repeticiones establecidas.
 - *Los relevos entre atletas deben hacerse dando un choque de palmas/puños para iniciar el/la otro/otra atleta, como señal de relevo.
 - *Los ejercicios en los que pone “(SINCRO)” deben realizarse de manera sincronizada entre los/las atletas de la pareja bajo los estándares de los mismos.
 - *En el caso de acabar las 126 repeticiones antes del time cap de 10’ el atleta deberá esperar a que finalice el tiempo, para dar comienzo a la parte B).
 - *En el caso de no acabar las 126 repeticiones antes del time cap de 10’ el /la atleta deberá dar comienzo a la parte B).
 - *El atleta debe ser el único responsable de los cambios de discos y del material.
- Seguidamente dará comienzo la parte B). En un tiempo límite de 6’ los/las atletas deberán buscar una repetición máxima de clean, siendo válido la ejecución del mismo tanto power/muscle/squat.
 - *Los/las atletas deberán alternarse en los levantamientos, de forma que si uno de ellos esta ejecutando su repetición, el otro/otra no podrá realizar su intento hasta que el compañero/a deje la barra. Sin embargo, si podrá ayudar a cambiar los discos mientras tanto.
 - *Se sumaran los dos pesos.

➤ Puntuación

Número total de repeticiones acumuladas dentro del tiempo límite o tiempo en el que se realicen las 126 repeticiones y máximos kilos levantados (enseñar la barra al finalizar el time cap)

En caso de empate, quedará por delante el atleta o pareja que primero haya subido su puntuación a nuestra base de datos.

➤ No Reps

Cada NO REP contabilizada sumará 3” en el caso acabar el wod en el time cap. En el caso de no terminar en el time cap cada NO REP restará 1 rep al total.

Con mas de 10 NO REPS será invalidado el video, a su vez realizar una NO REP intencionada también será motivo de anulación del video.

Se considerará No Rep a cualquier repetición que no cumpla con los requisitos, siempre y cuando el atleta muestre intención de ejecutarla correctamente. Si el atleta no muestra esa intención, la penalización será mayor o el vídeo podrá ser considerado nulo.

Cualquier actuación realizada con la intención de obtener una ventaja desleal podrá ser causa para la anulación del vídeo.



Ejercicios



- 1- **THRUSTER**: Se comienza con la barra en el suelo, Muscle/Power/Squat Clean están permitidos para cargarla sobre los hombros. La primera repetición puede ser un Cluster (Squat Clean + Thruster). Las caderas deben de pasar por debajo del plano horizontal de las rodillas. En la posición final debe haber una completa extensión de codos, hombros, caderas y rodillas. El movimiento ascendente de cada repetición debe ser continuo, 1 Front Squat, parar y después 1 Push Press no está permitido, tampoco está permitido acabar en Push Jerk.
- 2- **HANG POWER CLEAN**: Se comienza con la barra en el suelo, realizar un peso muerto y después seguidamente Hang Muscle/Power Clean son permitidos para cargar la barra sobre los hombros. No se permite sobrepasar con la cadera la horizontal de las rodillas en la recepción de la barra. En la posición final debe de haber una correcta extensión de rodillas y caderas. No está permitido en el inicio del Hang Power Clean bajar por debajo de las rodillas (low hang). Está permitido realizar bouncing.
- 3- **SQUAT CLEAN**: Se comienza con la barra en el suelo, realizar un Squat Clean es el único que está permitido para cargar la barra sobre los hombros. Las caderas deben de pasar por debajo del plano horizontal de las rodillas. En la posición final debe de haber una correcta extensión de rodillas y caderas.
- 4- **POWER CLEAN**: Se comienza con la barra en el suelo, realizar un Power/Muscle Clean es el único que está permitido para cargar la barra sobre los hombros. En la posición final debe de haber una correcta extensión de rodillas y caderas.
- 5- **BURPEE FACING BAR**: Se comienza con el cuerpo totalmente extendido y de pie. Tumbarse en el suelo boca abajo de frente a la barra (hombros en paralelo con la barra), tocándolo con pecho y muslos, levantarse y saltar con los dos pies a la vez. Está permitido levantarse step up. No se puede tocar la barra al saltar.

6- **BURPEE OVER BAR:** Se comienza con el cuerpo totalmente extendido y de pie. Tumbarse en el suelo boca abajo lateral a la barra, tocándolo con pecho y muslos, levantarse y saltar con los dos pies a la vez. Está permitido levantarse step up. No se puede tocar la barra al saltar. Parejas deben coincidir en el momento de tocar con el pecho y muslos en el suelo.

7- **TOES TO BAR:** Se comienza colgados/as y extendidos/as totalmente, sin tocar el suelo o cualquier otro elemento. Está permitido tanto Kipping/Butterfly/Estrictos toes to bar. Tocar la barra con ambos pies a la vez en el espacio entre las manos, los pies deben sobrepasar el plano vertical de la barra. Se permite cualquier agarre, supino, prono o mixto. En el caso de las parejas debe ser sincronizado el momento de contacto con la barra.

8- **CHEST TO BAR:** Se comienza colgados/as y extendidos/as totalmente, sin tocar el suelo o cualquier otro elemento. Está permitido tanto Kipping/Butterfly/Estrictas chest to bar. El pecho debe de tocar la barra y los brazos deben de extenderse después de cada repetición. No está permitido comenzar el movimiento con un salto como impulso (jumping chest to bar). En el caso de las parejas debe ser sincronizado el momento de contacto con la barra con el pecho. Se permite cualquier agarre, supino, prono o mixto.

9- **PULL UP:** Se comienza colgados/as y extendidos/as totalmente, sin tocar el suelo o cualquier otro elemento. Está permitido tanto Kipping/Butterfly/Estrictas pull up. La barbilla debe sobrepasar el plano horizontal de la barra y los brazos deben de extenderse después de cada repetición. No está permitido comenzar el movimiento con un salto como impulso. En el caso de las parejas debe ser sincronizado el momento de sobrepasar el plano horizontal de la barra con la barbilla. Se permite cualquier agarre, supino, prono o mixto.

10- **BAR MU:** Se comienza colgados/as y extendidos/as totalmente, sin tocar el suelo o cualquier otro elemento. Subir el cuerpo encima de la barra hasta apoyarse en ella y finalizar el movimiento con los codos totalmente extendidos. No se permiten Pullovers, Rolls o Glide kips, ni que los pies superen el plano horizontal de la barra. Tampoco se permite subir con el antebrazo si se pierde el agarre de alguna mano. En el caso de las parejas debe ser sincronizado el momento de extensión de codos.



CAFFEINE PROGRAM



Material

- Barras olímpicas: 20/15kg.
- Discos olímpicos: desde 0,5kg hasta 25kg.
- Barra para hacer toes/chest to bar y pull/muscle up.
- Cronómetro, aplicaciones con cronómetro integrado o similar.
- Cierres para las barras

Está permitido el uso de vendajes y/o materiales de protección como son las muñequeras, rodilleras o cinturones por ejemplo. No está permitido el uso de correas o cualquier material fuera de lo común.

Para mayor seguridad, el equipamiento debe estar en buen estado y se ha de despejar el área de trabajo de otras obstrucciones como pueden ser otros materiales, personas, etc.



**CAFFEINE
PROGRAM**

➤ Procedimiento para la grabación del video

Es responsabilidad del atleta o la pareja subir, correctamente, su puntuación junto al enlace del vídeo a la aplicación Toes2Box.

El vídeo debe estar grabado sin cortes ni ediciones y la calidad debe ser la suficiente para que se vea con nitidez. El ángulo de grabación debe mostrar la ejecución de las repeticiones correctamente, si se realiza una repetición de espaldas a la cámara, y existen dudas de que el atleta la haya ejecutado correctamente, será considerada No Rep.

El atleta, el tiempo y el material utilizado deben estar siempre visibles por completo. Por lo tanto los/las atletas que participen en el video no deben salir del encuadre del video durante la grabación de este.

Mostrar el peso de las barras y de los discos a utilizar al inicio y al final del video.