



WOD 2 TODAS LAS CATEGORIAS DE RX Y DE SC M/F

A) AMRAP 11' :

VENTANA 1º: AMRAP 0' - 4'

25 DU

12 DB SNATCH (alternos)

VENTANA 2º: AMRAP 4' - 7'

MAX CAL ROW

VENTANA 3º: AMRAP 7' - 11'

25 DU

12 DB SNATCH (alternos)

1. PESOS:

*RX INDIVIDUAL/PAREJAS MASCULINO

DB 22,5 KG

*SC INDIVIDUAL/PAREJAS MASCULINO

DB 15 KG

*RX INDIVIDUAL/PAREJAS FEMENINO

DB 15KG

*SC INDIVIDUAL/PAREJAS FEMENINO

DB 10KG

2. DESCRIPCION DEL WOD 2:

- El WOD 2 consta de tres ventanas de AMRAP que suman un total de 11':
 - El primer AMRAP tiene un time cap de 4' en el cual el/la atleta tendrá que realizar el máximo numero de repeticiones de 25 DOUBLE UNDERS y 12 DB SNATCH en este orden.
 - El segundo AMRAP tiene un time cap de 3' en el cual el/la atleta tendrá que realizar el máximo numero de CALORIAS DE REMO.
 - El tercer AMRAP es el mismo que el primero, tiene un time cap de 4' en el cual el/la atleta tendrá que realizar el máximo numero de repeticiones de 25 DOUBLE UNDERS y 12 DB SNATCH en este orden.
 - *El/la atleta deberá realizar las máximas repeticiones dentro de cada ventana.
 - *Realizar cualquier REP fuera del tiempo de su ventana será NO REP.



PUNTUACION

El resultado de este WOD será la suma de las repeticiones totales de cada ventana.

Las parejas deben sumar el total de los tres resultados individuales de cada miembro de la pareja.

Ejemplo atleta individual: total ventana 1º + total ventana 2º + total ventana 3º = suma total de repeticiones.

Ejemplo parejas: total repeticiones de cada ventana del atleta 1 + total repeticiones de cada ventana del atleta 2 = puntuación total pareja.



NO REPS

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- **DOUBLE UNDERS**: se comienza con la comba en el suelo. El/la atleta deberá conseguir pasar la cuerda dos veces en cada salto realizado. La última repetición será contabilizada cuando la cuerda haya pasado dos veces por debajo de los pies, es decir, cuando el/la atleta haya apoyado los pies en el suelo y la comba quede por detrás. Se puede iniciar con saltos simples o directamente con DOUBLE UNDERS.
- 2- **DB SNATCH**: se comienza con la mancuerna en el suelo, POWER/MUSCLE/SQUAT SNATCH están permitidos para levantar la mancuerna del suelo a encima de la cabeza. La finalización del movimiento será con una extensión completa de rodillas, caderas y codo. Los DB SNATCH SON OBLIGATORIMANETE ALTERNOS, es decir, es necesario realizar una repetición con una mano y seguidamente con la mano contraria. La mano contraria a la que trabaja no debe contactar con ninguna parte del cuerpo. El cambio de mano puede realizarse en cualquier fase del recorrido descendente de la mancuerna, en la extensión completa o en el suelo. Ambas caras de la mancuerna deben tocar el suelo.



**CAFFEINE
PROGRAM**

- 3- **ROW:** se comenzará con la pantalla de remo a 0. El/la atleta no podrá comenzar a remar y tampoco agarrar el remo con las manos hasta que de comienzo la ventana. El número de calorías computable será el que refleje la pantalla cuando finalice el tiempo de la ventana.



MATERIAL

- Mancuernas: 22'5 kg, 15 kg y 10 kg
- Comba
- Remo marca Concept
- Cronómetro, aplicaciones con cronómetro integrado o similar.

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.



PROCEDIMIENTO DE GRABACION

Las parejas deberán realizar este WOD de forma individual.

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.

Debe ser visible y nítida la pantalla del remo.