

WOD #1 "Emiliana Guerra"

For time:

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Box Jump Over

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Hang Power Clean

Ambos ejercicios se combinan en las repeticiones indicadas antes de pasar al siguiente. Para iniciar el Workout debes ejecutar 10 Box Jump Overs seguidos de 1 Hang Power Clean, luego 9 Box Jump Overs seguidos de 2 Hang Power Clean y así sucesivamente hasta llegar a 1 Box Jump Over y 10 Hang Power Cleans.

TIEBREAK

Este Wod no tiene tiebreak.

VARIACIONES

RX:

Caja 30/24 pulgadas

Hang Power Clean 185/125 lb

Avanzado:

Caja 24/20 pulgadas

Hang Power Clean 155/105 lb

Junior/Master:

Caja 24/20

Hang Power Clean 135/85 lb

Escalado:

Caja 24/20

Hang Power Clean 95/65 lb

10 BJO	
1 HPC	
9 BJO	
2 HPC	
8 BJO	
3 HPC	
7 BJO	
4 HPC	
6 BJO	
5 HPC	
5 BJO	
6 HPC	
4 BJO	
7 HPC	
3 BJO	
8 HPC	
2 BJO	
9 HPC	
1 BJO	
10 HPC	
	Tiempo



NOMBRE DEL ATLETA _____

CATEGORIA _____

BOX _____

REPS _____

TIEBREAK _____

FIRMA JUEZ _____

FIRMA ATLETA _____

NOMBRE DEL ATLETA _____

CATEGORIA _____

BOX _____

REPS _____

TIEBREAK _____

FIRMA JUEZ _____

FIRMA ATLETA _____

ESTANDARES

BOX JUMP-OVERS



El atleta comienza frente a la caja.



El movimiento inicia con el atleta despegando ambos pies del suelo, y cayendo con ambos pies al mismo tiempo en la superficie de la caja, no es necesario extender la cadera al estar arriba de la caja. Se permite saltar y caer al otro lado con ambos pies sin tocar la caja, sin embargo, los pies deben pasar por encima de la caja, no alrededor y ambos pies deben aterrizar al mismo tiempo en el suelo. No es permitido que la mano o alguna otra parte del cuerpo haga contacto con la caja. Los saltos con el atleta de lado si están permitidos.



El movimiento termina cuando el atleta cae con ambos pies al mismo tiempo al otro lado.

HANG POWER CLEAN



Para iniciar el movimiento, se lleva la barra cargada desde el suelo hasta el límite superior de las rodillas y se lleva hasta el Front Rack en un movimiento continuo. El uso de racks no está permitido. La rep será válida única y exclusivamente con movimientos por arriba de las rodillas, aquellos movimientos por debajo de las rodillas serán considerados "no rep".



Caderas y rodillas deberán estar completamente extendidas para que el movimiento sea válido.

ESTANDARES

BOX STEP-OVERS (SOLO ESCALADO)



En la categoría escalado, es permitido colocar un pie primero y luego el otro sobre la caja. Solo los pies pueden estar en contacto con la caja, las manos no pueden tocar las rodillas o alguna otra parte del cuerpo que sirva como apoyo durante la ejecución del movimiento.



La repetición será válida una vez el atleta toque con ambos pies el suelo del otro lado de la caja, donde continuará con la siguiente repetición.