

## WOD #2 "Los Roques"

AMRAP 8'

4 Bar Muscle Up  
6 Overhead Squats  
8 Burpees Over the Bar

### TIEBREAK

El tiebreak será el tiempo al finalizar el Round 2 (36 reps acumuladas)

### VARIACIONES

#### Escalado:

Overhead Squats 75/45 lb  
Jumping Pull Up

#### Avanzado:

Overhead Squats 115/85 lb  
Bar Muscle Up/Chest-to-Bar

#### Junior:

Overhead Squats 95/65 lb  
Bar Muscle Up/Chest-to-Bar

#### Master:

Overhead Squats 95/65 lb  
Bar Muscle Up/Pull Ups

Round	BMU (4)	OHS (6)	BURPEES OTB (8)	
1				18
2				Tiempo 36 TB
3				Tiempo 54
4				Tiempo 72
5				Tiempo 90
6				Tiempo 108
7				Tiempo 126
8				Tiempo 144
9				Tiempo 162
10				Tiempo 180
11				Tiempo 198
12				Tiempo



NOMBRE DEL ATLETA \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_

BOX \_\_\_\_\_

REPS \_\_\_\_\_

TIEBREAK \_\_\_\_\_

FIRMA JUEZ \_\_\_\_\_

FIRMA ATLETA \_\_\_\_\_

NOMBRE DEL ATLETA \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_

BOX \_\_\_\_\_

REPS \_\_\_\_\_

TIEBREAK \_\_\_\_\_

FIRMA JUEZ \_\_\_\_\_

FIRMA ATLETA \_\_\_\_\_

## ESTANDARES

### BAR MUSCLE-UPS



Durante este movimiento, el atleta deberá estar completamente colgado, con los pies fuera del piso y con brazos completamente extendidos. Para comenzar el movimiento los pies deben pasar por detrás de la barra y del cuerpo.



En la parte superior, los codos deben estar completamente extendidos, mientras que el atleta se apoya sobre la barra con los hombros por encima o por delante de la barra. Solo las manos pueden estar en contacto con la barra al momento de bloquear el movimiento.

### OVERHEAD SQUAT



La cadera debe romper el paralelo con las rodillas. El Full Snatch está permitido siempre que la profundidad requerida para el movimiento sea alcanzada.



La barra debe bloquearse completamente sobre la cabeza con la cadera, brazos y rodillas extendidas y la barra justo sobre la línea media del cuerpo.

## ESTANDARES

### BURPEES OVER THE BAR



Para iniciar el movimiento el atleta deberá tocar el suelo completamente con el pecho y los muslos. El cuerpo puede estar en cualquier dirección.



El atleta deberá saltar sobre la barra con los pies juntos y aterrizar del otro lado con los pies juntos igualmente. Saltar con una sola pierna o pasar sobre la barra no está permitido. La barra para los burpees deberá estar cargada con el peso correspondiente a la categoría.



Una vez el atleta toque el piso nuevamente del otro lado de la barra la Rep será válida.

## ESTANDARES

### CHEST-TO-BAR PULL-UP



Para iniciar el movimiento el cuerpo debe estar completamente colgado con los pies fuera del piso y los brazos completamente extendidos.



En la parte superior, el pecho debe hacer contacto claramente con la barra debajo de la clavícula.

### PULL-UP (SOLO MASTER FEMENINO)



Para iniciar el movimiento el cuerpo debe estar completamente colgado con los pies fuera del piso y los brazos completamente extendidos.

En la parte superior, la barbilla debe sobrepasar la barra claramente para que el movimiento sea válido.

### JUMPING PULL-UP (SOLO ESCALADO)



Una distancia de al menos 6 pulgadas del tope de la cabeza hasta la barra debe ser tomada en cuenta y demostrada durante la grabación.



El movimiento inicia con los brazos completamente extendidos.



Debe llevarse en un salto la barbilla sobre la barra claramente para que el movimiento sea válido.