

## CATEGORIA RX:

### WOD FRAN (synchro):

Es el Wod (benchmarks) más famoso: rápido, simple, y destructivo:

SE TRATA DE EJECUTAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE (TIME CAP 10')

- 21 Thrusters 40kg/30kg
- 21 Dominadas (pull-ups)
- 15 Thrusters 40kg/30kg
- 15 Dominadas (pull-ups)
- 9 Thrusters 40kg/30kg
- 9 Dominadas (pull-ups)

Los dos atletas deben de realizar los ejercicios de manera sincronizada:

- Sincro de dominadas al pasar la barbilla la barra\*
  - Sincro de thrusters al elevar la barra por encima de la cabeza\*
- (\*Se considerará no rep la falta de sincronización de los atletas)

### Rangos de movimiento y requisitos

#### Thrusters:

- El atleta debe alcanzar una profundidad adecuada en la sentadilla, donde la **cadera baja por debajo de la línea de las rodillas** (rompe el paralelo).
- En la fase de press, los brazos deben terminar completamente extendidos por encima de la cabeza, con los **codos bloqueados**, y el peso debe estar alineado con los hombros, caderas y talones .
- No puede haber **parada** en el movimiento de subida, ni se puede realizar **Jerk**.
- El movimiento empieza con la **barra en el suelo** y se puede realizar un **cluster** como primera repetición

#### Dominadas (pull-ups):

- El atleta debe comenzar desde una posición completamente **extendida**, con los **brazos rectos** y los **codos completamente bloqueados**.
- Los pies no deben tocar el suelo ni ningún objeto (**cuerpo en suspensión**).
- El atleta debe tirar del cuerpo hacia arriba hasta que la **barbilla pase completamente por encima del nivel de la barra**. ( debe verse claramente)
- El atleta debe regresar a la posición inicial, con los **brazos completamente extendidos** al final de cada repetición.
- Se permiten **kiping pull-ups** o **butterfly pull-ups**, o estrictas, pero los requisitos de inicio y final deben ser **los mismo**

**En todo momento debe verse a los atletas que realizan el wod y en algun momento (principio o final enseñar los pesos de las barras).**

**En todo momento debe verse tanto a los atletas que realizan el wod como al material a usar**  
**El video debe ser continuo y sin cortes**

**En todo momento debe aparecer un marcador de tiempo sea del tipo que sea o usar una app que enseñe el tiempo realizado.**

**La grabación debe ser clara y desde una posición que se aprecie la ejecución de los ejercicios con claridad**

## CATEGORIA INTERMEDIA



### WOD FRAN (Partner):

Es el Wod (benchmarks) más famoso: rápido, simple, y destructivo:

SE TRATA DE EJECUTAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE (TIME CAP 10')

- 21 Thrusters 40kg/30kg
- 21 Dominadas (pull-ups)
- 15 Thrusters 40kg/30kg
- 15 Dominadas (pull-ups)
- 9 Thrusters 40kg/30kg
- 9 Dominadas (pull-ups)

\*Mientras un atleta trabaja el otro descansa ( el atleta no debe salir del plano del video)

\* El reparto de reps es a elección de los atletas

### Rangos de movimiento y requisitos

#### Thrusters:

- El atleta debe alcanzar una profundidad adecuada en la sentadilla, donde la **cadera baja por debajo de la línea de las rodillas** (rompe el paralelo).
- En la fase de press, los brazos deben terminar completamente extendidos por encima de la cabeza, con los **codos bloqueados**, y el peso debe estar alineado con los hombros, caderas y talones .
- No puede haber **parada** en el movimiento de subida, ni se puede realizar **Jerk**.
- El movimiento empieza con la **barra en el suelo** y se puede realizar un **cluster** como primera repetición

#### Dominadas (pull-ups):

- El atleta debe comenzar desde una posición completamente **extendida**, con los **brazos rectos** y los **codos completamente bloqueados**.
- Los pies no deben tocar el suelo ni ningún objeto (**cuerpo en suspensión**).
- El atleta debe tirar del cuerpo hacia arriba hasta que la **barbilla pase completamente por encima del nivel de la barra**. ( debe verse claramente)
- El atleta debe regresar a la posición inicial, con los **brazos completamente extendidos** al final de cada repetición.
- Se permiten **kiping pull-ups** o **butterfly pull-ups**, o estrictas, pero los requisitos de inicio y final deben ser **los mismo**

**En todo momento debe verse a los atletas que realizan el wod y en algun momento (principio o final enseñar los pesos de las barras.**

**En todo momento debe verse tanto a los atletas que realizan el wod como al material a usar**

**El video debe ser continuo y si cortes**

**En todo momento debe aparecer un marcador de tiempo sea del tipo que sea o usar una app que enseñe el tiempo realizado.**

**La grabación debe ser clara y desde una posición que se aprecie la ejecución de los ejercicios con claridad**

# CATEGORIA ESCALADA



## WOD FRAN (Partner):

Es el Wod (benchmarks) más famoso: rápido, simple, y destructivo:

SE TRATA DE EJECUTAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE (TIME CAP 10')

- 21 Thrusters 30kg/20kg
- 21 Dominadas (pull-ups)
- 15 Thrusters 30kg/20kg
- 15 Dominadas (pull-ups)
- 9 Thrusters 30kg/20kg
- 9 Dominadas (pull-ups)

\*Mientras un atleta trabaja el otro descansa ( el atleta no debe salir del plano del video)

\* El reparto de reps es a elección de los atletas

## Rangos de movimiento y requisitos

### Thrusters:

- El atleta debe alcanzar una profundidad adecuada en la sentadilla, donde la **cadera baja por debajo de la línea de las rodillas** (rompe el paralelo).
- En la fase de press, los brazos deben terminar completamente extendidos por encima de la cabeza, con los **codos bloqueados**, y el peso debe estar alineado con los hombros, caderas y talones .
- No puede haber **parada** en el movimiento de subida, ni se puede realizar **Jerk**.
- El movimiento empieza con la **barra en el suelo** y se puede realizar un **cluster** como primera repetición

### Dominadas (pull-ups):

- El atleta debe comenzar desde una posición completamente **extendida**, con los **brazos rectos** y los **codos completamente bloqueados**.
- Los pies no deben tocar el suelo ni ningún objeto (**cuerpo en suspensión**).
- El atleta debe tirar del cuerpo hacia arriba hasta que la **barbilla pase completamente por encima del nivel de la barra**. ( debe verse claramente)
- El atleta debe regresar a la posición inicial, con los **brazos completamente extendidos** al final de cada repetición.
- Se permiten **kippping pull-ups** o **butterfly pull-ups**, o estrictas, pero los requisitos de inicio y final deben ser **los mismo**

**En todo momento debe verse a los atletas que realizan el wod y en algun momento (principio o final enseñar los pesos de las barras).**

**En todo momento debe verse tanto a los atletas que realizan el wod como al material a usar**  
**El video debe ser continuo y sin cortes**

**En todo momento debe aparecer un marcador de tiempo sea del tipo que sea o usar una app que enseñe el tiempo realizado.**

**La grabación debe ser clara y desde una posición que se aprecie la ejecución de los ejercicios con claridad**

