

PUCELA CHAMPIONSHIP

WOD 1

AMRAP 8' (RELEVOS)

10 BURPEE BOX JUMP OVER

8 HANG POWER CLEANS

RESULTADO: (NÚMERO DE REPETICIONES TOTALES)	
--	--

PESOS:

RX: 70/45 Kg

INTERMEDIO: 55/35 kg

SCALED: 40/25 Kg

ALTURA CAJÓN:

M: 60cm

F: 50cm

OBSERVACIONES:

El WOD comenzará con los 3 Atletas detrás de la línea dibujada a continuación del borde del cajón (ver floor plan). 3,2,1 GO, el primer atleta comenzará con sus 10 repeticiones de BURPEE BOX JUMP OVER, con el cajón a la altura de su estándar, EL o ELLA misma deberá cambiar la altura antes de comenzar su ronda. SÓLO ÉL o ELLA, no está permitido que otro atleta del equipo u otra persona ajena cambie la altura del cajón.

Una vez acabados los burpees, irá a su barra a completar sus 8 repeticiones de HANG POWER CLEAN. Una vez completadas, correrá hasta la línea inicial para chocar la mano al atleta que dará el relevo, el cual estará esperando obligatoriamente detrás de la línea. Si no chocan la mano detrás de la línea, todas las repeticiones que se hagan después NO SERÁN VÁLIDAS.

El orden de los relevos puede ser como se quiera, la única condición es que LOS 3 ATLETAS DEL EQUIPO realicen por lo menos una ronda cada uno.

El relevo se realizará al acabar la ronda, una vez completadas las 10+8 repeticiones de la ronda, es decir, no se puede dar el relevo sin acabar la ronda.

El resultado total será el número de repeticiones totales conseguidas entre todo el equipo dentro de los 8 minutos.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO:

- BURPEE BOX JUMP OVER:

El atleta comienza con el pecho en el suelo y de frente al cajón, es obligatorio que se realicen de frente (FACING). El salto debe ser a pies juntos y pasar por el cajón apoyando ambos pies. No es obligatorio extender encima del cajón. Pasamos al otro lado, y eso contará como 1 repetición.

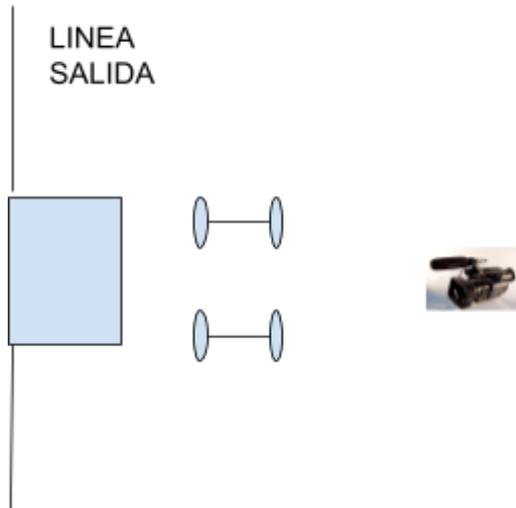
- **HANG POWER CLEAN:**

La barra comienza en el suelo, es **OBLIGATORIO** realizar un deadlift completo para comenzar, una vez extendida las rodillas y la cadera, con la barra en posición colgante, con los codos extendido, podemos comenzar el clean, en la modalidad que se quiera (muscle, power o squat).

Los codos deben sobrepasar la línea de la barra por delante en el estante frontal, y la repetición acabará con una extensión completa de rodillas y cadera.

cuidado con no extender los codos en el hang y no acabar la repetición. Todos estos fallos serán considerados como **NO REP**, y no contarán para el resultado total.

NORMAS DE GRABACION:



Se debe medir ambas alturas del cajón, y mostrar el peso de la barra y los discos, y presentar el equipo, nombre y categoría.

La distancia entre el cajón y las barras puede ser la que se quiera, pero todo debe salir perfectamente en el plano de grabación de la cámara.

Será obligatorio realizar la grabación con una aplicación la cual contenga un timer; recomendamos usar WODPROOF o similar.

Es importante subir el video a YOUTUBE (cuidado con el copyright) y ponerlo en público.

El video será considerado como **NULO** si no se realizan correctamente todas las indicaciones de grabación, o si el vídeo contiene cortes.