



LIGA 14ª- HOMBRES DE HIERRO

Wod 1 Jueves 23 Septiembre 2021.



"14.1"

5 ROUNDS FOR TIME

12 GROUND TO OVER HEAD

10 BURPEE BOX JUMP OVER

Ground To Over Head	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Burpee Box J O	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		

Ground To Over Head	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Burpee Box J O	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		

Ground To Over Head	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Burpee Box J O	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66		

Ground To Over Head	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
Burpee Box J O	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88		

Ground To Over Head	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Burpee Box J O	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110		

RX: 50/30 kg

INT / MASTER +35: 40/27,5 kg

SC: 35/25 kg

EJERCICIOS ESCALADOS

Ejerc. 1:

Ejerc. 2:

Ejerc. 3:

TOTAL TIME / RPES

Judge's name
Judge's signature

Athlete's name
Athlete's signature

CATEGORÍA

RX INT M+35 SC



LIGA 14ª- HOMBRES DE HIERRO

Wod 1 Jueves 23 Septiembre 2021.



REGLAS.

El wod es sin tiempo, se realizará lo más rápido posible.

RECORDAD MEDIR EL CAJON EN LA GRABACION, si esta serigrafiado con la medida no será necesario medirlo, pero si enseñarlo a cámara.

En el Ground To OverHead, la barra arrancara desde el suelo en cada repetición, y será valido tanto un snatch como un Clean & Jerk, acabando con los codos, cadera y rodillas extendidas antes de comenzar la siguiente repetición.

En el BBJO, medida chicos 60cm y chicas 50cm, se podrá hacer de frente o de lado, pero es OBLIGATORIO subir con ambos pies a la vez dando un salto, pudiendo bajar en step.

El wod termina cuando el atleta baja del cajón en la ultima repetición..

##GRABACION##

Presentación del atleta.

Presentación y medición de objetos a utilizar en el wod, altura de cajón, altura de wall ball, pesos de discos, barra mancuernas, etc.

Ángulo de visión claro, TODO LO QUE NO SE VEA CLARO SERÁ NOREP.

Se deberá ver el reloj durante toda la grabación, para impedir posibles desenfoces o que el reloj salga de cámara lo mejor será usar alguna app para grabarse tipo WodProof.

RECORDAD!!! EL WOD Y LOS RESULTADOS SE SUBEN A WB ANTES DEL JUEVES A LAS 23:59, SINO, SERÁ WOD NULO.