



# LIGA HOMBRES DE HIERRO

Wod Jueves 17 Septiembre 2020.



## "NEW AGE"

30" ON - 30" OFF

6 ROUNDS

### Rounds 1-3-5

CHEST TO BAR

### Rounds 2-4-6

POWER SNATCH

CHEST2BAR	
POWER SNATCH	
CHEST2BAR	
POWER SNATCH	
CHEST2BAR	
POWER SNATCH	

Rx: 50 / 35 Kg.

Im & Master: 40 / 30 Kg.

Scaled: 30 / 25 Kg. PULL UPS

### EJERCICIOS ESCALADOS

Ejerc. 1:

Ejerc. 2:

Ejerc. 3:

TOTAL REPS

\_\_\_\_\_  
Judge's name  
Judge's signature

\_\_\_\_\_  
Athlete's name  
Athlete's signature

### CATEGORÍA

RX    INT    M+35    SC



LIGA HOMBRES DE HIERRO

Wod Jueves 17 Septiembre 2020.

HOMBRES  
DE HIERRO

## Reglas

**C2b: el pecho deberá tocar en la barra, codos bloqueados al inicio del movimiento, se deberá apreciar bien en el ángulo de grabación.**

**Pull up: la barbilla deberá pasar clara por encima de la barra, codos bloqueados al iniciar, se deberá ver claro en la grabación.**

**Power Snatch: se deberá apreciar bien el bloqueo de codos y la extensión completa.**

### ##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.**