



# TARONJA GAMES QUALIFIERS



## WOD 1

AMRAP 4'  
8 Shoulder to  
Overheads  
10 box jump overs

AMRAP 4'  
6 Shoulder to  
Overheads  
8 Box jump overs

AMRAP 4'  
4 Shoulder to  
Overheads  
6 Box jump overs

1' rest

1' rest

STOH <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	STOH <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	STOH <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BOX JUMP OVERS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	BOX JUMP OVERS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	BOX JUMP OVERS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
STOH <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	STOH <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	STOH <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BOX JUMP OVERS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	BOX JUMP OVERS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	BOX JUMP OVERS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
STOH <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	STOH <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	STOH <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BOX JUMP OVERS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	BOX JUMP OVERS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	BOX JUMP OVERS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
STOH <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	STOH <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	STOH <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BOX JUMP OVERS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	BOX JUMP OVERS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	BOX JUMP OVERS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
STOH <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	STOH <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	STOH <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BOX JUMP OVERS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	BOX JUMP OVERS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	BOX JUMP OVERS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
STOH <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	STOH <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	STOH <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BOX JUMP OVERS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	BOX JUMP OVERS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	BOX JUMP OVERS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
... ..	... ..	... ..
Total reps after 4' <input type="checkbox"/> Then 1' rest	Total reps after 4' <input type="checkbox"/> Then 1' rest	Total reps after 4' <input type="checkbox"/>

## *Material / Equipment*

- RX Men:50kg-60kg-80kg  
60cm box
- RX Women:35kg-45kg-55kg  
50cm box
- Master Men: 50-60-80kg  
60cm box
- Master Women:35-45-55kg  
50 cm box
- Intermediate Men:40kg-50kg-70kg  
60cm box
- Intermediate Women: 30-35-45kg  
50cm box
- Scaled Men:30-40-50kg  
60cm box
- Scaled Women:20-25-30kg  
50cm box

Los chicos realizarán el WOD con barra de 20kg, y las chicas con barra de 15 kg.

*Men use the 20kg bar, women use the 15kg bar.*

## *Explicación WOD / WOD explanation*

El WOD constará de 3 ventanas de 4 minutos, separadas entre ellas por un minuto de descanso, el cual será obligatorio.

Cuando comience el tiempo el atleta podrá coger la barra y realizar repeticiones de shoulder to overhead (en adelante, STOH) seguido de saltos al cajón. En cada ventana el atleta deberá respetar el orden marcado, comenzando siempre la ventana por los STOH, sin tener en cuenta la ventana anterior.

Durante el tiempo de descanso el atleta podrá tener asistentes que le cambien el peso a la barra. Todas las repeticiones realizadas fuera o antes de tiempo, serán descontadas.

El resultado del wod será el total de repeticiones conseguidas en la suma de las tres ventanas, contadas cada repetición de STOH y de box jump overs.

*WOD is a 3 rounds 4-minutes window, with 1-minute rest between each round that is mandatory.*

*Once the timer starts, athlete can take the bar and do Shoulder to Overhead (STOH) followed by box over jumps.*

*For each round, athlete will perform as many repetitions as possible of the exercises, always starting with the STOH and respecting the order of the exercises.*

*During the 1-minute rest, athlete can have assistant charging the bar.*

*All repetitions made out off or before time are not valid.*

*The final result is sum of the total reps during the three windows, counting each rep of STOH and box jump over.*

## *Movimientos / Movements*

- *Shoulder to Over Head*

Cualquier variante de empuje por encima de la cabeza será valido. La repetición será valida cuando arranque la barra encima de los hombros y termine encima de la cabeza, con los codos, cadera y rodillas extendidas.

*For the Shoulder to overhead to count, the barbell will move from the shoulders to the overhead position with the knees, hips and shoulders extended in one line.*

*A shoulder press, push press, push jerk or split jerk may be used, as long as the elbow, shoulder, hips and knees are fully extended, and the bar finishes directly over the body with the feet in line.*



TARONJA GAMES 2021 - QUALIFIERS



- **Box Jump Overs**

El salto deberá despegar desde el suelo y aterrizar encima del cajón con ambos pies a la vez, una subida en step o salto desigual no será considerada repetición válida. No será necesario el bloqueo de la cadera encima del cajón. Los saltos podrán ser de frente o laterales. La bajada del cajón si que podrá ser en step. La repetición del cajón termina cuando el atleta pasa al otro lado, cuando ya ha bajado del cajón.

*The box jump-over starts with the athlete on one side the box and finishes with the athlete jumping over the box.*

*Only a two-foot take off is allowed, stepping up to is not allowed. They can decide either do front box jump or lateral box jump. There is no requirement to stand tall while on top of the box.*

*The athlete may either jump down or step off to the other side.*

## **Reglas de grabación / Video requirement**

Para grabar los videos, los atletas deberán grabar con la cámara horizontal y siempre presentándose antes y grabando el material, subir el video en YouTube y cargar su puntuación en la plataforma de Wodbuster dentro de las 23:59 (CET) del 22/05/2021.

Para el WOD deberemos ubicar el material tal cual esta descrito en el mapa de abajo, respetando el ángulo de visión de la cámara, en el cual se podrá observar perfectamente al atleta realizar todos los movimientos sin ángulos muertos o zonas oscuras.

Para la barra recomendamos marcar un área en el suelo y que así no se salga fuera del encuadre de la grabación.

En caso contrario, el WOD será susceptible de ser nulo.

Para la grabación recomendamos una aplicación de tiempo y un asistente o juez que guie al atleta durante el wod.

Todas las reglas de grabación en <https://www.taronjagamesx.com/wp-content/uploads/2021/04/BASES.pdf>

*All the athletes must shoot their WOD in horizontal camera. Prior to starting, they must present themselves and show all the material, upload the video on YouTube and submit the score on Wodbuster within 11:59PM (CET) of the 22/05/2021.*

*Athletes must put the material as showed in the map below, respecting the camera angle from which the athlete is clearly visible during the whole registration, avoiding dark spots.*

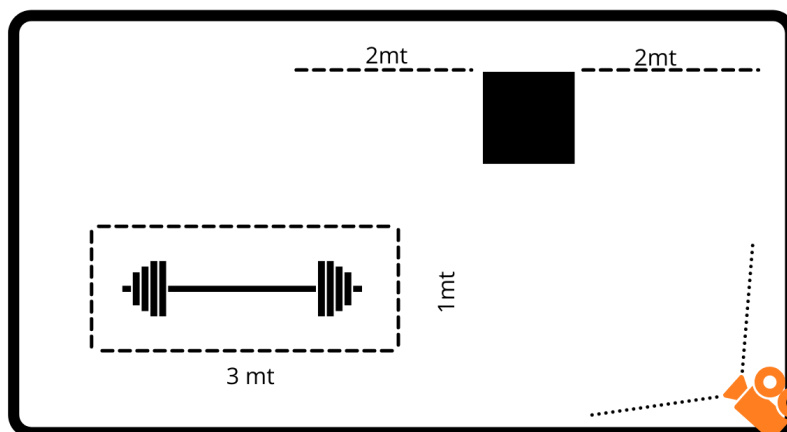
*For the bar, we recommend marking an area so that the bar won't go out of the frame of the recording.*

*It's mandatory to put the camera so that the athlete can be*

*In case of incomppliance of the requirement, the WOD shall be liable to be invalid.*

*For the recording, we recommend using a timer and the presence of an assistant or a judge that guide the athlete during the wod.*

*Read the full video requirements on <https://www.taronjagamesx.com/wp-content/uploads/2021/04/BASES.pdf>*



TARONJA GAMES 2021 - QUALIFIERS

