

WOD 15.5

17/04/22 - 24/04/22

REGLAS.

Dual DB Front Rack Lunge. Para este movimiento se tendrán que marcar dos líneas a 5m de distancia, habrá que empezar el movimiento completamente extendido sin cruzar la línea y terminar completamente extendido habiendo traspasado la línea final. El movimiento se efectuará con las dos db encima de los hombros y obligatoriamente cogidas con las manos. Cada lunge deberá tocar con la rodilla el suelo alternando las piernas. Cada vez que completemos 5m contará como una rep, si no se completa mínimo esos 5m no contará para el resultado. Mucho cuidado con avanzar dando algún pasito entre zancadas ya que será penalizado correspondiente.

Chest To Bar (C2B). Se comenzará el gimnástico completamente extendido en la barra, al realizar el C2B el pecho deberá tocar claramente la barra. Tened en cuenta el ángulo de grabación para que los jueces puedan ver claramente que las repeticiones se hacen correctamente.

Pull UP. Se comenzará el gimnástico completamente extendido en la barra, al realizar la Pull Up la barbilla tendrá que sobrepasar la barra horizontal del rack y una vez sobrepasada volver a la posición de brazos completamente extendidos. Tened en cuenta el ángulo de grabación para que los jueces puedan ver claramente que las repeticiones se hacen correctamente.

###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 DOMINGO A LAS 23:59, SINO, SERÁ WOD NULO.