

# WOD 16.4

16/10/22 - 23/10/22



## FOR TIME. (CAP 15')

**3 ROUNDS OF:**  
16 CHEST TO BAR  
8 SNATCH (50/35 KG.)

**REST 1'**

**3 ROUNDS OF:**  
8 BAR MUSCLE UP  
8 SNATCH (70/45 KG.)

ROUND 1	Chest to Bar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	SNATCH	17	18	19	20	21	22	23	24								
ROUND 2	Chest to Bar	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	SNATCH	41	42	43	44	45	46	47	48								
ROUND 3	Chest to Bar	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
	SNATCH	65	66	67	68	69	70	71	72								

ROUND 1	BMU	73	74	75	76	77	78	79	80
	SNATCH	81	82	83	84	85	86	87	88
ROUND 2	BMU	89	90	91	92	93	94	95	96
	SNATCH	97	98	99	100	101	102	103	104
ROUND 3	BMU	105	106	107	108	109	110	111	112
	SNATCH	113	114	115	116	117	118	119	120

TOTAL TIME / REPS.

RX  
 INT  
 SC

Athlete's Name & Signature

# WOD 16.4

16/10/22 - 23/10/22



## REGLAS.

**Bar Muscle Up**, se comenzará el gimnástico con los brazos extendidos y codos bloqueados y se terminará con una extensión completa de los mismos una vez subidos al rack, los pies no podrán sobrepasar la altura de la barra del rack en ningún momento.

**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.

**Snatch**. El movimiento comenzará con la barra en el suelo y terminará con la barra por encima de la cabeza con codos, cadera y rodillas extendidos. Se podrá realizar tanto power como squat.

## ##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.**