

WOD 16.4

16/10/22 - 23/10/22



FOR TIME. (CAP 15')

3 ROUNDS OF:

12 CHEST TO BAR
8 SNATCH (40/25 KG.)

REST 1'

3 ROUNDS OF:

6 BAR MUSCLE UP
8 SNATCH (60/35 KG.)

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

ROUND 1	BMU	61	62	63	64	65	66				
	SNATCH	67	68	69	70	71	72	73	74		
ROUND 2	BMU	75	76	77	78	79	80				
	SNATCH	81	82	83	84	85	86	87	88		
ROUND 3	BMU	89	90	91	92	93	94				
	SNATCH	95	96	97	98	99	100	101	102		

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.