



# TARONJA GAMES QUALIFIERS



## *WOD 2 and 3 - Scaled*

*For time*

*Cap 12'*

*35 dual Dumbbells Hang power Snatch (17,5kg/ 10kg)*

*21 Hanging knee raises*

*30 dual Dumbbells Hang power Snatch (17,5kg/ 10kg)*

*15 Pull Ups*

*25 dual Dumbbells Hang power Snatch (17,5kg/ 10kg)*

*12 Hanging knee raises*

*20 dual Dumbbells Hang power Snatch (17,5kg/ 10kg)*

*9 Pull Ups*

*15 dual Dumbbells Hang power Snatch (17,5kg/ 10kg)*

*6 Hanging knee raises*

*10 dual Dumbbells Hang power Snatch (17,5kg/ 10kg)*

*3 Pull Ups*

*12-15'*

*Max Snatch 50/ 30kg*

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

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

### ***Explicación WOD / WOD explanation***

Esta prueba consta de dos wods diferenciados, puntuaran de forma distinta, por un lado el tiempo o repeticiones conseguidas en el wod 2 y por otro lado repeticiones conseguidas en el wod 3.

Cuando comience el tiempo el atleta podrá coger las mancuernas y realizar repeticiones de hang power snatch, seguido de toes to bar.

*This test is made up of 2 differentiated wods, that will score differently, on one hand the time or the repetition done in WOD 2 and on the other hand the repetitions achieved in WOD 3.*

*When the time starts, the athlete can grab dumbbells and do hang power snatch, followed by Toes To bar.*



La barra del wod 3 deberá estar en todo momento visible, debiendo cambiar al finalizar el wod 2, las mancuernas por la barra, para situarse en el mismo plano de grabación en el wod 3.

Para ello el atleta podrá tener asistentes que le cambien el material.

Todas las repeticiones realizadas fuera o antes de tiempo, serán descontadas.

Si un atleta termina sus ejercicios antes del time cap del wod 2, deberá esperar al minuto 12, OBLIGATORIAMENTE, para poder comenzar el wod 3.

El resultado del wod 2 será el tiempo logrado, finalizado al completar la extensión de codos en el ultimo bar muscle up.

El resultado del wod 3 serán todas las repeticiones conseguidas en los 3 minutos.

*The barbell of WOD 3 must be visible at all times, having to change the dumbbells to the bar at the end of wod 2, always in the same recording.*

*For this, athlete can have assistant charging the equipment.*

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

*If an athlete ends the WOD 2 before the time cap of WOD 2, he/she must wait compulsory until the minute 12 to start the WOD 3.*

*The WOD 2 score is the total time elapsed once having completed the last bar muscle up with elbow extension.*

*The WOD 3 score is the total repetition completed by the 3 minutes.*

## ***Movimientos / Movements***

- ***Double Dumbbell Hang Power Snatch***

La primera repetición deberá venir precedida de un peso muerto, ya que vienen desde el suelo. Las mancuernas arrancan desde la altura de la cadera, en el interior de las piernas y finalizan con una triple extensión de codos, cadera y rodillas con ambas mancuernas por encima de la cabeza, con un bloqueo claro de las dos a la vez.

*The first repetition must be preceded by a deadlift as the dumbbells are lifted off the floor. The dumbbell starts at the hang position between the legs and end with triple extension of elbows, hips and knees with both dumbbells above the head, with a clear simultaneous lockout.*

- ***Hanging Knee Rise***

La repetición arranca con ambos pies por detrás de la vertical de las manos y finaliza con ambas rodillas, de forma simultánea, por encima de la línea horizontal de la cadera.

*The repetition begins with both feet brought back behind the hands vertical and ends when both knees are, simultaneously, above the horizontal plane of the hips.*

- ***Pull ups***

La repetición arranca con los codos bloqueados bajo de la barra y finaliza con un paso de barbilla, CLARO Y EVIDENTE, por encima de la barra. Cualquier modalidad de pull up será válida, estricta, kipping, butterfly...

*The repetition begins with locked elbows below the bar and ends when the chin break CLEARLY the horizontal plane of the bar. Any modality will be accepted (strict, kipping, butterfly,...)*

- ***Snatch***

La repetición arranca con la barra en el suelo, y finaliza con una arrancada, pudiendo ser con o sin sentadilla, con la barra por encima de la cabeza, con triple extensión de codos, cadera y rodillas.

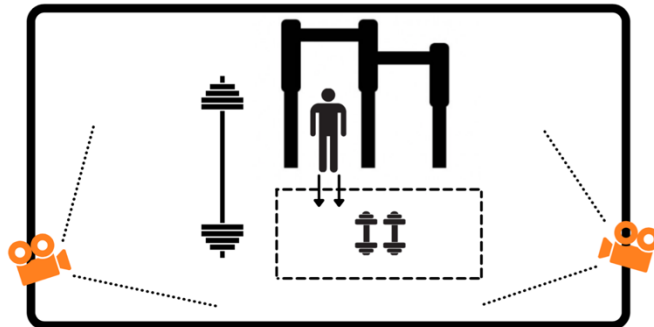
*The repetition begins with the barbell on the ground and ends with a snatch, doing squat snatch or power snatch, with the barbell overhead with triple extension of elbows, hips and knees.*



### Scorecard - Scaled

35 DUAL DUMBBELL HANG POWER SNATCH		20 DUAL DUMBBELL HANG POWER SNATCH	
21 HANGING KNEE RAISES		9 PULL UPS	
30 DUAL DUMBBELL HANG POWER SNATCH		15 DUAL DUMBBELL HANG POWER SNATCH	
15 PULL UPS		6 HANGING KNEE RAISES	
25 DUAL DUMBBELL HANG POWER SNATCH		10 DUAL DUMBBELL HANG POWER SNATCH	
12 HANGING KNEE RAISES		3 PULL UPS	
		TIME: _____	
		REPS SNATCH: _____	

### 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 del 27/05/2021 (Horario España)

Para el wod deberemos ubicar el material tal cual esta descrito en el mapa, 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.

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 of the 27/05/2021 (Spanish Time).

Athletes must put the equipment as showed in the map above, respecting the camera angle from which all the athlete and its movements are clearly visible during the whole registration, avoiding dark spots.



## TARONJA GAMES 2021 - QUALIFIERS



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

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

Para las mancuernas, y posteriormente la barra, recomendamos marcar un área en el suelo para que ni el atleta ni el material se salga fuera del encuadre de la grabación.

*For the dumbbells and the barbell, we recommend marking an area so that neither the athlete nor the equipment won't go out of the frame of the recording.*

Cualquier elemento extraño encontrado por la organización en la grabación del wod podrá ser considerado como wod nulo.

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

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

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