



LIGA HOMBRES DE HIERRO

Wod 7 Jueves 01 Julio 2021.



"WOD 3 SEMIS TARONJA"

RX & MASTER +35

EMOM 10'

25 WALL BALLS (9/6 kg)

Max. RING MU

WALL BALL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
MAX. RING MU																									
WALL BALL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
MAX. RING MU																									
WALL BALL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
MAX. RING MU																									
WALL BALL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
MAX. RING MU																									
WALL BALL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
MAX. RING MU																									

EJERCICIOS ESCALADOS

Ejerc. 1:

Ejerc. 2:

Ejerc. 3:

TOTAL TIME / RPES

Judge's name

Judge's signature

Athlete's name

Athlete's signature

CATEGORÍA

RX
 INT
 M+35
 SC



LIGA HOMBRES DE HIERRO

Wod 7 Jueves 01 Julio 2021.



REGLAS.

Se comenzará el Wod sin tener contacto con el WallBall, todas las reps que se hagan fuera de tiempo (tanto antes como una vez terminado) se contarán como No Reps

En los Wall Balls se deberá verse claramente la rotura de paralelo en la sentadilla y cómo el Wall Ball llega a la altura reglamentaria.

Para los Ring MU y Bar MU debe quedar clara la extensión y bloqueo de de codos al finalizar cada rep.

Para las pull Up recordar tener un buen ángulo de grabación para que los jueces no puedan tener dudas sobre la buena ejecución del ejercicio.

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