

WORKOUT 1**FOR TIME****TC 25****8 ROUNDS OF****8 ALT FRONT RACK LUNGES (135/95)****12 BOX JUMP OVER****16 WALL-BALL SHOTS****VARIACIÓN POR DIVISIÓN****Elite**

♂ 135 lbs, 20lb medball to 10 ft target, 24 in box

♀ 95 lbs, 14lb medball to 9ft target, 20 in box

Teens 16-18

♂ 115 lbs, 20lb medball to 10 ft target, 24 in box

♀ 80 lbs, 14lb medball to 9ft target, 20 in box

Teens 13-15

♂ 95 lbs, 14lb medball to 10 ft target, 24 in box

♀ 65 lbs, 10lb medball to 9ft target, 20 in box

NOTAS

El WOD comienza con los atletas en la zona de inicio. Al iniciar su timer 3,2,1 GO! Comenzarán su primera ronda tomando la barra en posición de front rack para realizar 8 desplantes hacia adelante o atrás, los cuales deberán realizarse alternando piernas en cada repetición. Una vez concluidos, pasará a la caja donde deberá completar 12 box jump over y finalizará la ronda con 16 wallball shots.

Repetirá esta secuencia por otras siete rondas, para realizar un total de ocho.

Su score será el tiempo total que le tomó realizar las 8 rondas completas. En caso de no terminar, su score será el número de repeticiones terminadas dentro del time cap.

EQUIPO

- Barra
- Medball
- Caja
- Usa tape para marcar el piso de acuerdo a los planos presentados en el documento.
- Bumpers tamaño estándar de 18 pulgadas de diametro.
- Seguros para asegurar los discos a la barra.
- Usa el equipo y peso apropiado para tu división.
- El peso oficial es en lb. Sin embargo los pesos aceptables proporcionales en kilos son 45lb (20 kg), 35lb(15 kg), 25lb (10 kg), 15lb(5 kg), 10lb(2.5kg).
- Para cada workout, asegura que el atleta tiene el espacio necesario y seguro para completar todos los movimientos. Limpie el área de todo el material adicional, gente o cualquier otro obstáculo
- Todo atleta que altere el equipo o los movimientos descritos en el presente documento o en los videos de estándares de movimiento quedará descalificado de la competencia.

REGLAS PARA SUBIR EL VIDEO

- Graba toda la zona de competencia, piso, distancias y alturas; se tienen que ver de manera clara.
- Graba tus pesos y tamaños de los elementos a usar sin omitir alguno.
- Los videos debe de estar sin cortar ni editar y ver un despliegue fluido del workout
- Un reloj o timer debe de estar siempre visible durante todo el workout.
- En la grabación debe observarse de manera clara todos los movimientos y estándares solicitados.
- Los videos grabados con lentes especiales o fisheye seran invalidados.
- **No usar** un timer con conteo regresivo.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Front Rack Lunges



- Cada repetición inicia con la barra sobre los hombros (en posición de front rack), pies paralelos, rodillas y cadera extendidas.
- El atleta dará un paso hacia adelante o atrás y la rodilla de la pierna trasera deberá tocar el suelo antes de regresar a la posición inicial.
- Deberá alternar piernas entre repeticiones.
- En caso de una no-rep, el atleta deberá repetir la misma pierna hasta lograr una repetición exitosa.



- La repetición es válida cuando ambos pies regresan a la posición inicial después de haber tocado la rodilla al piso, con la barra sobre los hombros y las rodillas y cadera extendidas.
- Se permite realizar los desplantes hacia adelante o hacia atrás siempre y cuando los demás estándares se cumplan.

Wall-Ball Shots



- Al inicio de cada repetición la pelota debe estar en posición de soporte al frente del cuerpo del atleta.
- Se realizará una sentadilla, donde el pliegue anterior de la cadera pase claramente el nivel de las rodillas.
- Un squat clean es permitido, mas no requerido, siempre y cuando la pelota inicie en el suelo.



- La repetición se acredita cuando el centro de la pelota toca un target POR ENCIMA de la altura especificada.
- Si el centro de la pelota toca más abajo o no toca la pared, la repetición no contará.
- Si la pelota cae al suelo entre repeticiones, deberá tomarse desde una posición estática en el piso. Tomarla en el rebote no está permitido.

Box Jump Over



- El atleta inicia con ambos pies en el suelo, de un lado de la caja.
- Angular la caja para saltar en una esquina NO está permitido.
- Realizar un salto de forma lateral (iniciando con los pies paralelos a la caja) sobre la caja está permitido



- Se requiere de un despegue con ambos pies y solamente los pies del atleta podrán tocar la caja.
- Después de caer sobre la caja, el atleta deberá bajar del otro lado.
- Se permite brincar por completo sobre la caja, pero de hacerlo, los pies deberán pasar por encima de la misma, no alrededor y se requiere un aterrizaje con ambos pies.
- No es necesario llegar a la extensión completa al estar sobre la caja.



- Se permite caer del otro lado y rebotar a la siguiente repetición.
- Cada repetición se acredita cuando los pies del atleta están en el piso del otro lado de la caja.



BCQ Semana 1

12:00 HRS CT LUNES 29 ABRIL, A 23:00 HRS CT DOMINGO 5 MAYO

Presentado por:



CrossFit LICENSED EVENT

WORKOUT 1

FOR TIME

TC 25

8 ROUNDS OF

8 ALT FRONT RACK LUNGES (135/95)

12 BOX JUMP OVER

16 WALL-BALL SHOTS

RONDAS	8 FR LUNGES	12 BOX JUMP OVER	16 WALLBALL SHOTS
1	8	20	36
2	44	56	72
3	80	92	108
4	116	128	144
5	152	164	180
6	188	200	216
7	224	236	252
8	260	272	288

VARIACIÓN POR DIVISIÓN

Elite

♂ 135 lbs, 20lb medball to 10 ft target, 24 in box

♀ 95 lbs, 14lb medball to 9ft target, 20 in box

Teens 16-18

♂ 115 lbs, 20lb medball to 10 ft target, 24 in box

♀ 80 lbs, 14lb medball to 9ft target, 20 in box

Teens 13-15

♂ 95 lbs, 14lb medball to 10 ft target, 24 in box

♀ 65 lbs, 10lb medball to 9ft target, 20 in box

Nombre del atleta: _____ Tiempo o Reps Totales _____

Gimnasio o Afiliado _____ Juez _____ Tu juez cuenta con el Crossfit's Online Judges Course? **Y / N**

Confirmo que la información descrita en la parte de arriba representa el resultado del workout del presente atleta.

Firma del atleta

Fecha

WORKOUT 1

Nombre del atleta: _____ Tiempo o Reps Totales _____

Gimnasio o Afiliado _____ Juez _____ Tu juez cuenta con el Crossfit's Online Judges Course? **Y / N**

Confirmo que la información descrita en la parte de arriba representa el resultado del workout del presente atleta.

Firma del juez

Fecha