

WORKOUT 3

FOR MAX WEIGHT

3 TOTAL ROUNDS OF

AMRAP 1 MIN

MAX REPS WALL WALKS

IMMEDIATELY INTO

2 MINUTES TO FIND 1 REP MAX

SNATCH + HANG SNATCH

2 MIN REST BETWEEN ROUNDS

***EVERY WALL WALK PERFORMED WILL ADD 1 POUND TO SCORE**

NOTAS

El WOD comienza con los atletas en la zona de inicio, **de espaldas a la pared**. Al iniciar su timer 3,2,1 GO! el atleta tendrá 1 minuto para completar el mayor número de repeticiones que pueda de wall walks.

Al terminar la ventana de 1 minuto, contará con 2 minutos para lograr el mayor peso posible en el complex de snatch + hang snatch. No hay un número máximo de intentos en esta ventana.

Al concluir la ventana de 2 minutos, el atleta tomará un descanso obligatorio de 2 minutos, en el cual podrá cambiar el peso de su barra. Esta secuencia se repetirá 2 veces más para completar un total de 3 rondas.

El score del atleta será el mayor peso levantado en el complex de snatch + hang snatch. Cada wall walk completado en las ventanas de 1 minuto, equivaldrá a 1 libra que se sumará al levantamiento más pesado del atleta. Por ejemplo, si el mayor peso logrado son 100 libras y el atleta acumula 20 wall walks sumando todas sus rondas, su score final serán 120 libras.

Es obligatorio completar al menos 1 repetición exitosa del complex en cada ronda y el peso en la barra podrá permanecer igual o aumentar entre rondas, pero NO podrá disminuir.

En caso de no lograr al menos una

repetición exitosa del complex, los wall walks acumulados en esa ronda no contarán.

El atleta podrá recibir asistencia en el descanso de 2 minutos para realizar los cambios de peso en la barra y para la primera ronda, la barra puede iniciar cargada.

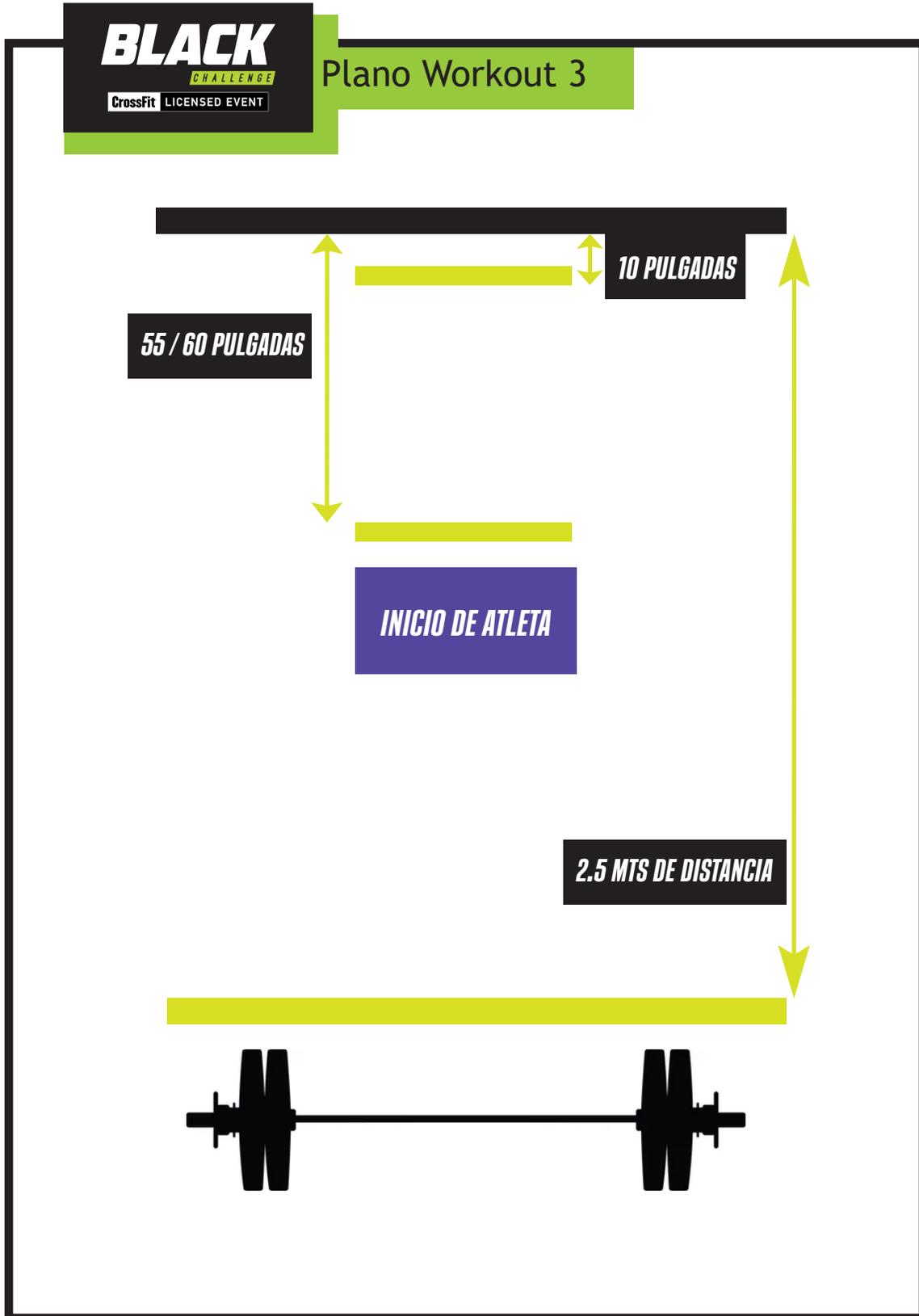
Todas las divisiones (elite y teens) realizan el mismo workout.

EQUIPO

- Barra
- Bumpers tamaño estándar de 18 pulgadas de diámetro.
- Seguros para asegurar los discos a la barra
- Usa tape para marcar el piso de acuerdo a los planos presentados en el documento.
- Usa el equipo y peso apropiado para tu división.
- El peso oficial es en lb. Sin embargo los pesos aceptables proporcionales de las barras en kilos son 45lb (20 kg) y 35lb (15kg). Si el atleta levanta en kilos, deberá redondear la conversión a libras al número entero más cercano.
- 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.

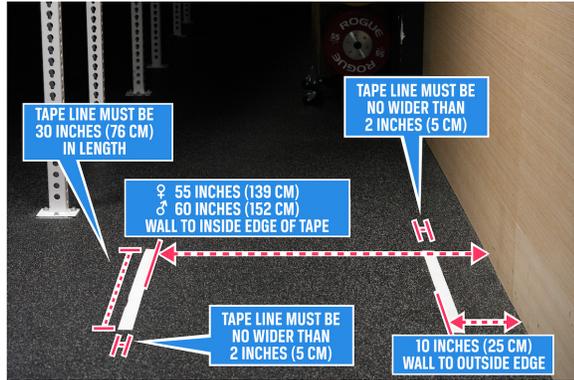
REGLAS PARA SUBIR EL VIDEO

- 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

Wall Walk



- Marca una línea de tape para designar el inicio y final de cada repetición. Deberá haber una distancia de 55 pulgadas en la división femenil y 60 pulgadas en la división varonil entre la pared y el borde INTERIOR de la cinta (ver imagen).
- Marca una segunda línea de tape de 10 pulgadas entre la pared y el borde EXTERIOR de la cinta.
- El ancho de la cinta no podrá ser mayor a 2 pulgadas.
- La longitud de la cinta debe ser de 30 pulgadas.



- Cada repetición inicia y termina con el atleta acostado, con el pecho, muslos y pies tocando el suelo.
- Al inicio y final de cada repetición ambas manos deberán tocar la primera línea. Es permitido tocar solo con los dedos.



- Ambas manos deberán permanecer sobre la línea hasta que ambos pies estén en la pared



- El atleta moverá las manos hacia la pared hasta que ambas toquen la línea más cercana a la pared. Las dos manos deberán estar tocando la línea antes de que el atleta pueda descender.
- Cualquier parte de la mano puede tocar la línea.
- En el descenso, ambas manos deberán tocar la primera línea mientras los pies permanecen en la pared. La repetición se acredita cuando el atleta vuelve a la posición inicial, con ambas manos sobre la primera línea, pecho, muslos y pies tocando el suelo.

Snatch



- La repetición inicia con la barra en el suelo.
- El atleta deberá llevarla a una posición por arriba de la cabeza en un solo movimiento fluido.
- La barra no podrá tocar los hombros.



- Se permite cualquier modalidad de snatch (muscle, power, squat, split) mientras los estándares se cumplan.
- La repetición se acredita cuando la barra está en una posición de overhead sobre o detrás de la línea media del cuerpo del atleta, con los codos, rodillas y cadera del atleta completamente extendidos y los pies alineados.

Hang Snatch



- La repetición inicia al descender la barra a la cadera desde la posición de overhead después del snatch.
- La barra no podrá tocar el piso entre el snatch y el hang snatch. En caso de soltar la barra, el complex no contará.
- En el descenso, la barra no podrá ir más abajo de las rodillas.
- Cualquier estilo de hang snatch es permitido mientras los demás estándares se cumplan



- La repetición se acredita cuando la barra está en una posición de overhead sobre o detrás de la línea media del cuerpo del atleta, con los codos, rodillas y cadera del atleta completamente extendidos y los pies alineados.



BCOQ Semana 3
14:00 HRS CT LUNES 13 MAYO, A 23:59 HRS CT DOMINGO 19 MAYO

Presentado por:



CrossFit LICENSED EVENT

WORKOUT 3

FOR MAX WEIGHT

3 TOTAL ROUNDS OF

AMRAP 1 MIN

MAX REPS WALL WALKS

IMMEDIATELY INTO

2 MINUTES TO FIND 1 REP MAX

SNATCH + HANG SNATCH

2 MIN REST BETWEEN ROUNDS

***EVERY WALL WALK PERFORMED WILL ADD 1 POUND TO SCORE**

	WALL WALKS	SNATCH + HANG SNATCH
RD1		ATT 1 <input type="checkbox"/> ✓/X
		ATT 2 <input type="checkbox"/>
		ATT 3 <input type="checkbox"/>
RD2		ATT 1 <input type="checkbox"/> ✓/X
		ATT 2 <input type="checkbox"/>
		ATT 3 <input type="checkbox"/>
RD3		ATT 1 <input type="checkbox"/> ✓/X
		ATT 2 <input type="checkbox"/>
		ATT 3 <input type="checkbox"/>
	WALL WALKS	HEAVIEST COMPLEX
		+
TOTAL		

Nombre del atleta: _____

Libras 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 3

Nombre del atleta: _____

Libras 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