



RX **BLACK**
QUALIFIER

Wow RX3
Versión 1.0
Fecha: 29-Abril-2019

BLACK RX3

FOR TIME

DL H 305 lbs. M 205 lbs

ROW 500 MTS

THEN...

4 ROUNDS

6 DeadLift

10 BOX JUMPS OVERS 24/20

THEN...

ROW 500 MTS

Flujo del Evento

El WOD comienza con 500 mts de remo, para comenzar el WOD el atleta puede estar previamente sentado en la remadora pero **sus pies deben estar sobre el suelo y no en las pedalinas.**

El atleta no puede quitar los pies de las pedalinas hasta que el monitor no marque completados los 500 mts. Una vez completados los 500 mts el WOD continuará con **4 rondas** de 6 Deadlifts seguidos de 10 Box Jumps Over (H24 / M20).

Una vez completadas estas 4 rondas el atleta deberá remar 500 mts que marcaran el final del WOD.

SCORE

El score será el tiempo que marque el cronómetro al finalizar la última sección de 500 mts. en el remo.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Remo

Cualquier técnica de remo es permitida siempre y cuando los pies estén sobre las pedalinas desde el inicio y hasta que la pantalla marque que la distancia ha sido completada en su totalidad. El remo tendrá que ser un Concept2

Deadlift

La barra deberá comenzar en el suelo, la apertura de manos y pies puede variar siempre y cuando los brazos se encuentren por fuera de las rodillas. Técnica de Sumo Deadlift o cualquier otra que no cumpla con estos estándares no es permitida.

Box Jumps Over

El atleta debe tener ambos pies en el suelo antes de comenzar al salto hacia la caja, ambos pies deben hacer contacto con la parte superior de la caja antes de descender hacia el otro lado de la caja. El atleta puede saltar de manera lateral o de frente a la caja. Una extensión completa del cuerpo al estar arriba de la caja , NO es necesaria.

Limite para subir Scores

30 de Mayo - 18:00 hrs

ScoreCard



BLACK RX3

FOR TIME

DL H 305 lbs. M 205 lbs

ROW 500 MTS

THEN...

4 ROUNDS

6 DeadLift

10 BOX JUMPS OVERS 24/20

THEN...

ROW 500 MTS

	WORKOUT
Row	500 mts
Round 1	-----
DL	6
Box Jump Over	10
Round 2	-----
DL	6
Box Jump Over	10
Round 3	-----
DL	6
Box Jump Over	10
Round 4	-----
DL	6
Box Jump Over	10
Row	500 mts
Total Time	Time

TIME: _____

Fecha: _____

Nombre del Atleta: _____

Firma del Atleta: _____

Nombre del Juez: _____

Firma del Juez: _____

Nombre del Atleta: _____

Firma del Atleta: _____

Nombre del Juez: _____

TIME: _____.