

WODBUSTER
ORIGINS
THROWDOWN — 24'

WOD 1

3 RONDAS FOR TIME:

30 / 25 / 20 CAL. ROW (H)

24 / 20 / 16 CAL. ROW (M)

20 / 15 / 10 BAR MUSCLE UPS

30 / 25 / 20 BOX JUMP OVER
(60 / 50CM)

TIME CAP: 12MIN

INTERMEDIO

3 RONDAS FOR TIME:

30 / 25 / 20 CAL. ROW (H)

24 / 20 / 16 CAL. ROW (M)

15 / 12 / 10 BAR MUSCLE UPS (H)

10 / 8 / 6 BAR MUSCLE UPS (M)

30 / 25 / 20 BOX JUMP OVER
(60 / 50CM)

TIME CAP: 12MIN

ESCALADO

3 RONDAS FOR TIME:

30 / 25 / 20 CAL. ROW (H)

24 / 20 / 16 CAL. ROW (M)

20 / 15 / 10 PULL UPS

30 / 25 / 20 BOX JUMP OVER
(60 / 50CM)

TIME CAP: 12MIN

M. +35

3 RONDAS FOR TIME:

30 / 25 / 20 CAL. ROW (H)

24 / 20 / 16 CAL. ROW (M)

20 / 15 / 10 BAR MUSCLE UPS (H)

12 / 10 / 8 BAR MUSCLE UPS (M)

30 / 25 / 20 BOX JUMP OVER
(60 / 50CM)

TIME CAP: 12MIN

M. +40

3 RONDAS FOR TIME:

30 / 25 / 20 CAL. ROW (H)

24 / 20 / 16 CAL. ROW (M)

15 / 12 / 10 BAR MUSCLE UPS (H)

10 / 8 / 6 BAR MUSCLE UPS (M)

30 / 25 / 20 BOX JUMP OVER
(60 / 50CM)

TIME CAP: 12MIN

M. +45

3 RONDAS FOR TIME:

30 / 25 / 20 CAL. ROW (H)

24 / 20 / 16 CAL. ROW (M)

12 / 10 / 8 BAR MUSCLE UPS (H)

18 / 15 / 12 CHEST TO BAR (M)

30 / 25 / 20 BOX JUMP OVER
(60 / 50CM)

TIME CAP: 12MIN

M. +50

3 RONDAS FOR TIME:

30 / 25 / 20 CAL. ROW (H)

24 / 20 / 16 CAL. ROW (M)

8 / 6 / 4 BAR MUSCLE UPS (H)

15 / 12 / 10 CHEST TO BAR (M)

30 / 25 / 20 BOX JUMP OVER
(60 / 50CM)

TIME CAP: 12MIN



DESARROLLO DEL WOD:

- No hay ningún floor plan para este WOD.
- Tanto el atleta como todo el equipamiento necesario para la elaboración del wod, deben estar en el plano del video en todo momento.
- El atleta puede estar sentado en el remo antes de empezar el wod.
- El atleta no puede coger el agarre del remo hasta que comience el tiempo, no durante la cuenta atrás del mismo.
- El atleta hará las calorías que correspondan en cada ronda, no pudiendo abandonar el remo antes de alcanzar las calorías objetivo.
- Una vez terminadas las calorías, el atleta se dirigirá a la barra donde hará los bar muscle ups/chest to bar/pull ups.
- Al terminar los bar muscle ups/chest to bar/pull ups, se dirigirá al cajón para realizar las repeticiones que correspondan de box jump over.
- El atleta repetirá este proceso durante las tres rondas que tiene el entrenamiento.

RESULTADO DEL WOD:

- El resultado del wod será el tiempo en completar las 3 rondas de entrenamiento, siempre y cuando el atleta termine el entrenamiento dentro del límite de tiempo de 12 minutos.
- Si el atleta no termina dentro del tiempo, el resultado será el total de repeticiones realizadas al alcanzar los 12 minutos de límite de tiempo.

NOTAS:

- Una vez comenzado el entrenamiento, el cronómetro no se puede detener en ningún momento.
- Se puede utilizar cualquier aplicación para la grabación del wod. El requisito fundamental es que tanto el atleta, como el equipamiento y como el tiempo sean visibles en todo momento.
- El cronómetro debe estar en modo ascendente. Es decir, empezar en 0:00 y terminar en 12:00.
- El video debe ser subido a youtube (en modo público u oculto, nunca en privado ya que si no, se considerará inválido al no poder ser evaluado y juzgado por el equipo de jueces).
- Una vez subido a youtube, el resultado y el enlace del video deben ser introducidos en WODBUSTER ARENA dentro del plazo fijado.
- El resultado podrá ser subido hasta el 12/06/2024 a las 23:00h (hora española).
- Se recomienda no esperar hasta el último momento para subir el vídeo y/o introducir el resultado y el enlace en WODBUSTER ARENA. Si el resultado no puede ser introducido a tiempo por cuestiones técnicas y/o de conexión a internet, no se hará ninguna excepción al respecto y el atleta puntuará cero en ese wod, figurando como si no lo hubiera realizado. NO SE HARÁN EXCEPCIONES EN ESTE ASPECTO.
- No hay ningún tiebreak.
- El atleta debe resetear la pantalla del remo en cada ronda, pudiendo recibir ayuda para resetear la pantalla por parte de otra persona.
- Antes de empezar el wod, el atleta debe presentarse ante la cámara y deberá enseñar todo el equipamiento necesario, así como enseñar la medición de la altura del cajón y mostrar que la pantalla del remo está a cero calorías.



EQUIPAMIENTO:

- Remo Concept2. No está permitido ningún otro remo.
- Al terminar cada ronda, debe aparecer en el video, de manera clara, la pantalla del remo, de tal manera que se puedan ver las calorías realizadas en esa ronda sin problema y de forma muy nítida. Para esto, el atleta puede recibir asistencia de otra persona para enfocar la pantalla del remo.
- Cajón. La medida de la altura del cajón debe verse de manera nítida en el video.
- Barra de dominas/ Jaula/Rack. No se podrán utilizar, al mismo tiempo, calleras y tape pegado sobre la barra sobre la que se van a realizar los bar muscle ups/chest to bar/pull ups. Sí se podrá utilizar una de las dos opciones, por separado, nunca las dos a la vez.

PENALIZACIONES / VIDEOS INVÁLIDOS:

- El atleta debe aparecer en el plano del video en todo momento, en el único momento en el que puede desaparecer de manera parcial del video es cuando acerque la cámara a la pantalla del remo para grabarla.
- El material necesario para hacer el wod debe aparecer en el plano del video en todo momento.
- Los bar muscle ups/chest to bar/pull ups deben hacerse de cara a la cámara. Si se hicieran de espaldas a la cámara, el video será declarado inválido y no se seguirá visualizando el video.
- El atleta será penalizado con 5 segundos (si termina el wod en tiempo) o con 1 rep (si no termina el wod) si coge el agarre del remo antes de comenzar el tiempo del wod.
- El atleta será penalizado con 10 segundos (si termina el wod en tiempo) o con 2 rep (si no termina el wod) si no resetea la pantalla del remo entre rondas. La penalización se aplicará cada vez que el atleta cometa esta infracción (por ejemplo, si el atleta no resetea la pantalla en la ronda 2 ni en la ronda 3, la penalización será de 20 segundos o de 4 reps).

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTOS:

REMO:

- Se debe utilizar un remo Concept2.
- La pantalla tiene que estar con cero calorías al comienzo del wod, y debe ser reseteada a cero calorías al comienzo de cada ronda.
- Las calorías no pueden colocarse de manera descendente, empezando todas las rondas en cero calorías y terminando en las calorías objetivo de cada ronda.

BAR MUSCLE UP:

- El atleta debe ejecutar los bar muscle de up de cara a la cámara, ya sea en una vista frontal o vista diagonal. Nunca podrán ser ejecutados de espaldas a la cámara.
- Los atletas deben empezar colgados sobre la barra y con los pies suspendidos en el aire. Los brazos deben estar totalmente estirados.
- Se podrán utilizar elevadores o similares para que el atleta pueda colgarse más fácilmente de la barra, siempre y cuando el atleta deba saltar para colgarse de la barra. Si el atleta puede agarrarse a la barra sin necesidad de saltar por la ayuda del elevador, esa repetición será considerada “no rep”.
- Entre repeticiones, es obligatoria la total extensión de los codos antes de iniciar la siguiente repetición.



- La repetición es válida cuando el atleta está por encima de la barra, con los codos totalmente estirados y con los hombros ligeramente por delante de la barra sobre la que realiza el movimiento.
- No se podrá desplazar ni separar las manos de la barra, así como descansar y apoyar el tronco sobre la barra, en la posición de bloqueo sobre la barra.
- Los pies no podrán pasar por encima de la altura de la barra sobre la que se hace el movimiento durante el kipping.
- Ninguna parte del brazo, que no sean las manos, puede entrar en contacto con la barra en el momento que el atleta entra por encima de la barra.

BOX JUMP OVER:

- El atleta puede saltar de cara al cajón o lateral al mismo.
- En el salto se deben despegar los dos pies al mismo tiempo.
- Sobre el cajón no es obligatorio aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
- La bajada se puede hacer saltando o caminando.
- No es obligatorio extender rodillas y caderas sobre el cajón.
- Solo los pies pueden entrar en contacto con el cajón, no pudiendo tocar al cajón con ninguna otra parte del cuerpo.
- No está permitido subir al cajón caminando (step up).
- Sí está permitido realizar salto pliométrico.
- Las manos no pueden apoyarse ni entrar en contacto con las piernas, en ningún momento durante la ejecución del movimiento.

CHEST TO BAR:

- El atleta debe ejecutar los chest to bar de cara a la cámara, ya sea en una vista frontal o vista diagonal. Nunca podrán ser ejecutados de espaldas a la cámara.
- Los atletas deben empezar colgados sobre la barra y con los pies suspendidos en el aire. Los brazos deben estar totalmente estirados.
- Se podrán utilizar elevadores o similares para que el atleta pueda colgarse más fácilmente de la barra, siempre y cuando el atleta deba saltar para colgarse de la barra. Si el atleta puede agarrarse a la barra sin necesidad de saltar por la ayuda del elevador, esa repetición será considerada “no rep”.
- Entre repeticiones, es obligatoria la total extensión de los codos antes de iniciar la siguiente repetición.
- La repetición será válida cuando el pecho entra claramente en contacto con la barra a la altura de la clavícula o por debajo de ella.
- Está permitido cualquier tipo de agarre.

PULL UPS:

- El atleta debe ejecutar los pull ups de cara a la cámara, ya sea en una vista frontal o vista diagonal. Nunca podrán ser ejecutados de espaldas a la cámara.
- Los atletas deben empezar colgados sobre la barra y con los pies suspendidos en el aire. Los brazos deben estar totalmente estirados.
- Se podrán utilizar elevadores o similares para que el atleta pueda colgarse más fácilmente de la barra, siempre y cuando el atleta deba saltar para colgarse de la barra. Si el atleta puede agarrarse a la barra sin necesidad de saltar por la ayuda del elevador, esa repetición será considerada “no rep”.
- Entre repeticiones, es obligatoria la total extensión de los codos antes de iniciar la siguiente repetición.
- La repetición será válida cuando la barbilla del atleta pasa de manera clara por encima de la barra sobre la que se hace el movimiento.
- Está permitido cualquier tipo de agarre.



CLASIFICATORIO ONLINE
DESDE EL 6 HASTA EL 12 DE JUNIO

WOD 1

3 ROUNDS FOR TIME:

30 CAL. ROW (H) / 24 CAL. ROW (M)

20 BAR MUSCLE UPS

30 BOX JUMP OVER (60 / 50CM)

25 CAL. ROW (H) / 20 CAL. ROW (M)

15 BAR MUSCLE UPS

25 BOX JUMP OVER (60 / 50CM)

20 CAL. ROW (H) / 16 CAL. ROW (M)

10 BAR MUSCLE UPS

20 BOX JUMP OVER (60 / 50CM)

TIME CAP: 12MINS

ROUND 1

ROUND 2

ROUND 3

30 CAL. ROW		25 CAL. ROW		20 CAL. ROW	
20 BAR MUSCLE UPS		15 BAR MUSCLE UPS		10 BAR MUSCLE UPS	
30 BOX JUMP OVER		25 BOX JUMP OVER		20 BOX JUMP OVER	

NOMBRE ATLETA: _____

NOMBRE BOX: _____

TIEMPO: _____ 0 REPS A LOS 12 MINS: _____

INTERMEDIO

3 ROUNDS FOR TIME:

30 / 25 / 20 CAL. ROW (H)

24 / 20 / 16 CAL. ROW (M)

15 / 12 / 10 BAR MUSCLE UPS (H)

10 / 8 / 6 BAR MUSCLE UPS (M)

30 / 25 / 20 BOX JUMP OVER

TIME CAP: 12 MINS

ESCALADO

3 ROUNDS FOR TIME:

30 / 25 / 20 CAL. ROW (H)

24 / 20 / 16 CAL. ROW (M)

20 / 15 / 10 PULL UPS

30 / 25 / 20 BOX JUMP OVER

TIME CAP: 12 MINS

M.+35

3 ROUNDS FOR TIME:

30 / 25 / 20 CAL. ROW (H)

24 / 20 / 16 CAL. ROW (M)

20 / 15 / 10 BAR MUSCLE UPS (H)

12 / 10 / 8 BAR MUSCLE UPS (M)

30 / 25 / 20 BOX JUMP OVER

TIME CAP: 12 MINS

M.+40

3 ROUNDS FOR TIME:

30 / 25 / 20 CAL. ROW (H)

24 / 20 / 16 CAL. ROW (M)

15 / 12 / 10 BAR MUSCLE UPS (H)

10 / 8 / 6 BAR MUSCLE UPS (M)

30 / 25 / 20 BOX JUMP OVER

TIME CAP: 12 MINS

M.+45

3 ROUNDS FOR TIME:

30 / 25 / 20 CAL. ROW (H)

24 / 20 / 16 CAL. ROW (M)

12 / 10 / 8 BAR MUSCLE UPS (H)

18 / 15 / 12 CHEST TO BAR (M)

30 / 25 / 20 BOX JUMP OVER

TIME CAP: 12 MINS

M.+50

3 ROUNDS FOR TIME:

30 / 25 / 20 CAL. ROW (H)

24 / 20 / 16 CAL. ROW (M)

8 / 6 / 4 BAR MUSCLE UPS (H)

15 / 12 / 10 CHEST TO BAR (M)

30 / 25 / 20 BOX JUMP OVER

TIME CAP: 12 MINS