

ALL IN GAMES 2022

Cada wod clasificatorio tendrá unos estándares de movimiento, así como el sistema de puntuación y penalización, que se han de tener en cuenta para no cometer errores.

Únicamente se validarán los vídeos subidos a youtube o plataforma equivalente.

El tiempo límite para subir puntuaciones a la plataforma de WODBUSTER será el día 10 de Noviembre a las 23:59h (hora peninsular) (22:59h para Canarias).

GRABACIÓN DE VIDEOS

WOD 1: GUACKY

El vídeo empezará con la presentación del atleta: nombre y categoría. A continuación, deberá mostrar el remo, con el monitor a 0 y seguidamente se grabarán el peso de la barra junto con los discos.

El vídeo será nulo en caso de:

- NO señalar el peso de la barra y los discos.
- NO colocar los cierres en la barra.
- Utilizar una barra de peso menor al estipulado que son: 20 Kg para Masculino y 15 Kg para Femenino.

La cámara deberá de estar situada en un ángulo en el que se permita ver a los jueces y corregir los movimientos claramente en base a los estándares:

- Se deberá ver claramente el monitor del remo y el reinicio de las calorías en todo momento.

- Se deberá ver claramente el inicio y final de las calorías en todas la rondas.
- Se deberá ver claramente que se rompe el paralelo en el Squat Clean.
- Se deberá ver claramente que se extiende por completo en el Squat Clean.
- Se permite y recomendamos grabar con la aplicación Wodproof o una similar que incorpore ya un cronómetro en la propia grabación.
- También se permite tener un cronómetro externo, teniendo en cuenta que EL TIEMPO DEBE VERSE EN TODO MOMENTO.

PUNTUACIÓN

- La puntuación será el tiempo que tarde el atleta en ejecutar todo el WOD, teniendo un tiempo máximo de 10 minutos en total.
- Si no se logra acabar, la puntuación será la suma de todas las repeticiones realizadas hasta el time cap.
- Por cada NO REP se sumarán 3 segundos hasta un máximo del 20% de las repeticiones totales. En caso de alcanzar este 20% el vídeo será anulado.
- Si el atleta empieza sentado en el remo, no reinicia las calorías en cada ronda y no enseña el principio y final de éstas, será penalizado con una NO REP (+3 segundos).

WOD 2: THE PUNISHER

El vídeo empezará con la presentación del atleta: nombre y categoría. A continuación, deberá mostrar el set de grabación: barra dónde realizará los gimnásticos, cuerda para los saltos y el cajón junto con sus medidas.

El vídeo será nulo en caso de:

- NO señalar las medidas del cajón.

La cámara deberá de estar situada en un ángulo en el que se permita ver a los jueces y corregir los movimientos claramente en base a los estándares:

- Se deberá ver claramente los saltos dobles o simples del atleta.
- Se deberá ver claramente que la barbilla sobrepasa la barra en los Pull Up, que el pecho toca la barra en el Chest to Bar y que se extiende completamente por encima de la barra en el Bar Muscle Up.

Se permite y recomendamos grabar con la aplicación Wodproof o una similar que incorpore ya un cronómetro en la propia grabación.

También se permite tener un cronómetro externo, teniendo en cuenta que **EL TIEMPO DEBE VERSE EN TODO MOMENTO.**

PUNTUACIÓN

- La puntuación será el tiempo que tarde el atleta en ejecutar todo el WOD, teniendo un tiempo máximo de 12 minutos en total.
- Si no se logra acabar, la puntuación será la suma de todas las repeticiones realizadas hasta el time cap.
- Por cada NO REP se sumarán 3 segundos hasta un máximo del 20% de las repeticiones totales. En caso de alcanzar este 20% el vídeo será anulado.

WOD 1 "GUAKY"

4 RONDAS: FOR TIME

20/16 CAL ROW

6 SQUAT CLEAN 100/70KG

TIME CAP 10'

Estándares de Movimiento Wod 1

ROW/REMO:

- Remo Concept2.
- Se empieza de pie, detrás del remo y con las calorías a 0.
- A la cuenta de 3,2,1... nos sentamos y empezamos a remar.
- Se tiene que ver el inicio y el final de las calorías.
- Siempre se pone a 0 el remo, no se suman cal.

NO REP

- NO REP si se empieza sentado en el remo.
- NO REP si no se ven claramente las calorías en el monitor.
- NO REP si no se reinician las calorías en todas las rondas.

SQUAT CLEAN

- Cada rep comienza con la barra en el suelo con ambos discos tocando el suelo. Se permite el Touch-and-go.
- Se permite solamente squat clean.
- La rep es válida cuando la cadera y las rodillas están completamente extendidas, la barra sobre los hombros, y los codos pasan por delante de la barra, alcanzando así la posición final del clean.

NO REP

- NO REP si el atleta no extiende completamente antes de realizar la siguiente repetición.
- NO REP si el atleta no pasa los codos por delante de la barra.
- NO REP si no tocan los discos a la vez en el suelo. (Sobretudo en el touch and go)

IMPORTANTE:

LAS PAREJAS HACEN UNA RONDA CADA UNO, PERO PARA CAMBIAR SE TIENE QUE VER CLARAMENTE UN CHOQUE DE MANOS. DE NO SER ASÍ, SUPONDRÁ UNA NO-REP. (+3")

RX

- 20/16 cal row
- Squat clean 100/70kg

Intermedio

- 20/16 cal row
- Squat clean 80/50kg

Scaled

- 20/16 cal row
- Squat clean 60/40kg

Parejas Intermedias (H/M-H/H)

*I GO, YOU GO: una ronda cada uno

*H/H misma barra 80kg y 20 cal row.

- 20/16 cal row
- Squat clean 80/50kg

Parejas Scaled

* I GO, YOU GO: una ronda cada uno

- 20/16 cal row
- Squat clean 60/40kg

WOD 2 "THE PUNISHER"

For time: Time cap 12'

2/4/6 BMU

20/40/60 DU

-direct into-

8/10/12/10/8 BOX JUMP OVER 60/50CM

80/100/120/100/80 DU

-direct into-

6/4/2 BMU

60/40/20 DOUBLE UNDER

*** LA SECUENCIA DEL WOD ES LA SIGUIENTE:**

2 BMU-20 DU

4 BMU-40 DU

6 BMU-60 DU

8 BJO-80 DU

10 BJO-100 DU

8 BJO-80 DU

6 BMU-60 DU

4 BMU-40 DU

2 BMU-20 DU

IMPORTANTE:

LAS PAREJAS SE REPARTIRÁN LOS DOUBLE UNDER/SINGLE UNDER, PERO PARA CAMBIAR SE TIENE QUE VER CLARAMENTE UN CHOQUE DE MANOS. DE NO SER ASÍ, SUPONDRÁ UNA NO-REP. (+3")

Estándares de Movimiento Wod 2

Rx

2/4/6 BAR MUSCLE UP

20/40/60 DOUBLE UNDER

-direct into-

8/10/12/10/8 BOX JUMP OVER 60/50CM

80/100/120/100/80 DOUBLE UNDER

-direct into-

6/4/2 BAR MUSCLE UP

60/40/20 DOUBLE UNDER

Intermedio

4/8/12 CHEST TO BAR

20/40/60 DOUBLE UNDER

-direct into-

8/10/12/10/8 BOX JUMP OVER 60/50CM

80/100/120/100/80 DOUBLE UNDER

-direct into-

12/8/4 CHEST TO BAR

60/40/20 DOUBLE UNDER

Scaled

4/8/12 PULL UPS

20/40/60 SINGLE UNDER

-direct into-

8/10/12/10/8 BOX JUMP OVER 60/50CM

80/100/120/100/80 SINGLE UNDER

-direct into-

12/8/4 PULL UPS

60/40/20 SINGLE UNDER

Parejas Intermedias

(HOMBRE/MUJER- HOMBRE/HOMBRE)

4/8/12 CHEST TO BAR SINCRO

20/40/60 DOUBLE UNDER

-direct into-

8/10/12/10/8 BOX JUMP SINCRO 60/50CM

80/100/120/100/80 DOUBLE UNDER

-direct into-

12/8/4 CHEST TO BAR SINCRO

60/40/20 DOUBLE UNDER

***DOUBLE UNDER: A REPARTIR ENTRE LOS DOS.**

Parejas Scaled

4/8/12 PULL UPS SINCRO

20/40/60 SINGLE UNDER

-direct into-

8/10/12/10/8 BOX JUMP SINCRO 60/50CM

80/100/120/100/80 SINGLE UNDER

-direct into-

12/8/4 PULL UPS SINCRO

60/40/20 SINGLE UNDER

***SINGLE UNDER: A REPARTIR ENTRE LOS DOS.**

MOVIMIENTOS

BAR MUSCLE UP

- El movimiento empieza desde la posición de colgado en la barra con brazos extendidos.
- El movimiento termina en la posición de completa extensión de brazos una vez esté encima de la barra.

NO REP

- NO REP si el atleta realiza el kipping con los brazos flexionados.
- NO REP si al realizar la subida a la barra el atleta no extiende los codos por completo antes de volver a bajar.
- NO REP si los pies sobrepasan la barra durante el kip.

CHEST TO BAR

- El atleta debe comenzar cada repetición con los brazos completamente extendidos y los pies fuera del suelo.
- Cualquier estilo de chest to bar pull-up está permitido siempre y cuando se cumplan los otros requisitos. (Strict, kipping, butterfly)
- La rep es válida cuando el pecho del atleta entra claramente en contacto con la barra en o por debajo de la clavícula.

NO REP

- NO REP si en la posición de estar colgado, el atleta realiza el kipping o el butterfly con los brazos flexionados.
- NO REP si no contacta el pecho con la barra.

PULL UP

- El atleta debe comenzar cada repetición con los brazos completamente extendidos y los pies fuera del suelo.
- Cualquier estilo de pull-up está permitido siempre y cuando se cumplan los otros requisitos. (Strict, kipping, butterfly)
- La rep es válida cuando en la parte superior, la barbilla pasa por encima de la barra.

NO REP

- NO REP si en la posición de estar colgado, el atleta realiza el kipping o el butterfly con los brazos flexionados.
- NO REP si no la barbilla no pasa por encima de la barra.

BOX JUMP OVER

- No es necesario extenderse en la parte superior de la cajón.
- Solo los pies del atleta deben tocar el cajón.
- El atleta puede saltar encima de la caja usando un aterrizaje de dos pies y luego saltar o bajar hacia el otro lado.
- El atleta comienza con ambos pies en el suelo a un lado de la caja.

NO REP

- NO REP si el atleta no apoya los dos pies encima del cajón al pasar.
- NO REP si se ayuda de las manos para subir o las apoya en cualquier parte del cuerpo, cajón.

BOX JUMP

- Se empieza con ambos pies en el suelo y de cara al lado de la caja.
- Solo los pies pueden hacer contacto con la caja.
- No se permite usar las manos para ayudarse.
- La rep es valida cuando ambos pies están encima de la caja y la cadera y rodillas están completamente extendidas, con la cabeza y los hombros sobre las caderas. (Tal y como se muestra en el video)

NO REP

- NO REP si el atleta no extiende completamente antes de realizar la siguiente repetición.
- NO REP si el atleta no apoya los dos pies encima del cajón al pasar.
- NO REP si se ayuda de las manos para subir o las apoya en cualquier parte del cuerpo, cajón.

DOUBLE UNDER

- La cuerda deberá pasar 2 veces por debajo de los pies en cada salto.
- Para que la repetición cuente, la cuerda debe pasar los pies por completo.
- Únicamente se cuentan las repeticiones completas.

SINGLE UNDER

- La cuerda deberá pasar 1 vez por debajo de los pies en cada salto.
- Para que la repetición cuente la cuerda debe pasar los pies por completo.

- Únicamente se cuentan las repeticiones completas.