

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.

La ejecución de la prueba deberá ser grabada, subido el vídeo sin editar a youtube en modo público u oculto (NUNCA PRIVADO), y los resultados junto con el enlace al vídeo a la plataforma de Wodbuster Arena.

La fecha límite para subir puntuaciones a la plataforma de WODBUSTER será el día 23 de Noviembre a las 23:59h (hora peninsular).

El vídeo debe de estar subido antes a Youtube, así que recomendamos no dejarlo para el último momento.

GRABACIÓN DE VIDEOS

WOD 1 SEMIFINALES:

El vídeo empezará con la presentación del atleta: nombre y categoría. A continuación, deberá mostrar el peso de las dumbbells y las líneas marcadas en el suelo.

El vídeo será nulo en caso de:

- NO presentar el material: dumbbells y tape de las líneas.
- NO presentarse como atleta.
- Los pesos NO son los marcados.
- NO se marcan las líneas del suelo.

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:

- El video debe ser grabado en horizontal, para una correcta corrección después.
- 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 número total de repeticiones conseguidas en el tiempo de ejecución del WOD, sin importar en qué ejercicio se encuentra el atleta en el momento de finalizar este mismo, teniendo así un tiempo máximo de 9 minutos.
- Cada tramo de 1,5 metros contará como 1 rep.
- Por cada NO REP se restará 1 repetición hasta un máximo del 20% de las repeticiones totales. En caso de alcanzar este 20% el vídeo será anulado

WOD 2 SEMIFINALES:

El vídeo empezará con la presentación del atleta: nombre y categoría. A continuación, deberá mostrar el set de grabación: dónde realizará los burpees junto con la mancuerna que va a utilizar.

El vídeo será nulo en caso de:

- NO enseñar bien el peso de la mancuerna.
- NO presentarse como atleta ni el material.

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 la extensión completa del atleta en el Dumbbell Snatch. (Buen bloqueo)
- Se deberá ver claramente que los pies pasan POR ENCIMA de las mancuernas en los burpees.
- Se deberá ver claramente que el pecho del atleta toca el suelo en los burpees y se inicia el salto con los dos pies.

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.

El video se tendrá que grabar en horizontal para una correcta corrección después.

PUNTUACIÓN

- La puntuación será el tiempo que tarde el atleta en ejecutar todo el WOD, teniendo un tiempo máximo de 5 minutos en total para individual y 10 minutos para los equipos.
- 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.
- En caso de no acabar, se restaran reps a las repeticiones totales como no rep.

WOD 1 SEMIFINALES

"ESCALERA REAL"

AMRAP 9' (+2 thruster cada ronda)

7'5m HANDSTAND WALK

8 DOBLE DUMBBELL THRUSTER 22'5/15kg

7'5m HANDSTAND WALK

10 DOBLE DUMBBELL THRUSTER 22'5/15kg

7'5m HANDSTAND WALK

12 DOBLE DUMBBELL THRUSTER 22'5/15kg

....

Estándares de Movimiento Wod 1

HANDSTAND WALK:

- Antes de comenzar, la superficie sobre la que se caminará debe tener una marca cada 1,5 metros de distancia.
- El carril tendrá cinco segmentos consecutivos (6 líneas marcadas), permitiendo un recorrido de 7,5 metros ininterrumpidos.
- Levantarse de la posición de pino en cualquier momento requiere reiniciar el tramo que se está intentado desde detrás de la última línea.

- Una repetición se considera válida cuando ambas manos, incluidas las palmas y dedos, cruzan la línea antes de que los pies toquen el suelo.
- Comenzar pasando la línea o con las manos sobre la línea es un «no rep».
- Cada sección de 1,5 metros contará como 1 repetición.
- Siempre se debe cruzar la línea caminando con las manos.
- Saltar con ambas manos sobre la línea para terminar una sección no están permitido.
- El atleta debe pasar la línea completamente antes de bajar.
- Ambas manos, incluida palma y dedos, deben tocar el suelo al cruzar la línea.

DUMBBELL THRUSTER

- Cada nueva serie de thrusters comienza con las dumbbells en el suelo.
- Las dumbbells se mantienen en posición de front rack durante la sentadilla.
- El movimiento de las dumbbell va desde la posición de sentadilla frontal hasta bloqueo total por encima de la cabeza.
- Se permite un movimiento de squat clean cuando se cogen las dumbbell desde el suelo.
- Se permite un power clean cuando se cogen las dumbbell desde el suelo.
- Se tiene que romper el paralelo claramente en la sentadilla.

- La repetición es válida cuando: Las dumbbell están bloqueadas por encima de la cabeza, con las caderas, rodillas y brazos completamente extendidos.
- En la posición de bloqueo extendida, ambas dumbbell están directamente sobre la mitad del cuerpo o ligeramente por detrás de este.
- Se debe levantar el peso hasta conseguir el bloqueo total. Comenzar el descenso antes, o realizar un "jerk" no está permitido y será considerado "no rep".
- Los atletas no pueden recibir ayuda para mover las mancuernas en ninguna situación.

WALL WALKS:

INTERMEDIO/ PAREJAS INTERMEDIAS/ PAREJAS HOMBRE-HOMBRE

*** PAREJAS INTERMEDIAS MARCAN LA LINEA A 140cm Y 25cm.**

*** INTERMEDIO MASCULINO Y PAREJAS HOMBRE-HOMBRE MARCAN LA LINEA A 152cm y 25cm.**

Preparación:

- Marca una línea de cinta adhesiva visible para designar las líneas de inicio y llegada.
- Mide desde la pared hasta el borde de la cinta que está **MÁS CERCA** de la pared.
- Para las parejas intermedias, la distancia desde la pared hasta la cinta es de 140 cm.

- Para las parejas hombre-hombre y categoría intermedio masculino, la distancia es de 152 cm. **Esta primera línea será la línea de inicio y fin de cada repetición.**
- Pega una segunda línea a 25 cm de espacio desde la pared. **(TODOS)**

Movimiento:

- Cada repetición comienza y termina con el atleta acostado, con el pecho, los pies y los muslos tocando el suelo.
- Al principio y al final de cada repetición, ambas manos deben tocar la primera línea de la cinta (es suficiente con que los dedos toquen la cinta).
- Ambas manos deben permanecer tocando la cinta hasta que ambos pies estén en la pared (ya no están en contacto con el suelo).
- En la parte superior del movimiento, ambas manos deben tocar la línea de la cinta de la segunda marca (a 25 cm de la pared) antes de que el atleta pueda descender.
- Cualquier parte de la mano puede tocar la línea de la cinta.
- En el descenso, los pies deben permanecer en la pared (sin tocar el suelo) hasta que ambas manos toquen la primera línea.
- La repetición es válida cuando el atleta regresa a la posición inicial, con ambas manos tocando la primera línea y el pecho, los muslos y los pies tocando el suelo.
- Cualquier parte de la mano puede hacer contacto con la línea de la cinta.

ESCALADO Y PAREJAS ESCALADAS:

Preparación:

- Marca una línea de cinta visible que mida 140 cm desde la pared hasta el borde de la cinta que está **MÁS CERCA** de la pared.

Movimiento:

- Cada repetición comienza y termina con el atleta acostado, con el pecho, los pies y los muslos tocando el suelo.
- Al comienzo y al final de cada repetición, ambas manos deben estar por delante de la cinta.
- Ninguna parte de la mano puede tocar la línea.
- Ambas manos deben permanecer por delante de la cinta hasta que ambos pies estén en la pared (sin tocar el suelo).
- El atleta caminará por la pared hasta que ambas manos estén del otro lado de la línea.
- Los dedos **NO** pueden tocar la cinta.
- Durante el descenso, los pies deben permanecer en la pared (sin tocar el suelo) hasta que ambas manos estén por delante de la cinta.
- Ninguna parte de la mano puede tocar la cinta.
- La repetición es válida cuando el atleta regresa a la posición inicial, con las manos por delante de la cinta y el pecho, los muslos y los pies tocando el suelo.

IMPORTANTE:

LAS PAREJAS REALIZAN TANTO LOS WALL WALKS COMO LOS DUMBBELL THRUSTER SINCRO.

RX

- HSW
- DB: 22'5/15kg
- 6 líneas marcadas en el suelo de 1'5m de separación. (Total=7'5m)

Intermedio

- 5 WALL WALKS (ESTÁNDAR DE OPEN)
- DB: 22'5/15kg
- 2 líneas: 1 línea a 152cm desde la pared y otra a 25cm.

Scaled

- 5 WALL WALKS (ESTÁNDAR DE OPEN)
- 1 Línea a: 140cm desde la pared (masculino/femenino)
- DB: 15/10kg

Parejas Intermedias (Hombre/Mujer)

*TODO SINCRO

- * El sincro del db thruster es arriba, con un buen bloqueo.
- * El sincro de los wall walks es en todo el movimiento. Tanto para subir como para bajar.
- * Hasta que los dos no hayan tocado la linea de atrás (25cm) no se puede empezar el descenso.
- * Hasta que los dos no estén totalmente apoyados en el suelo, tocando las lineas, no se puede iniciar la siguiente rep.

- 5 WALL WALKS (ESTÁNDAR DE OPEN)

- 2 lineas: 1 linea a 140cm de la pared y otra linea a 25 cm.

- DB: 22'5/15kg

Parejas Intermedias (Hombre/Hombre)

*TODO SINCRO

- * El sincro del db thruster es arriba, con un buen bloqueo.
- * El sincro de los wall walks es en todo el movimiento. Tanto para subir como para bajar.
- * Hasta que los dos no hayan tocado la linea de atrás (25cm) no se puede empezar el descenso.
- * Hasta que los dos no estén totalmente apoyados en el suelo, tocando las lineas, no se puede iniciar la siguiente rep.

- DB: 22'5kg
- 5 WALL WALKS (ESTÁNDAR DE OPEN)
- 2 líneas: 1 línea a 152cm de la pared y otra línea a 25 cm.

Parejas Scaled

* TODO SINCRO:

* El sincro del db thruster es arriba, con un buen bloqueo.

* El sincro de los wall walks es en todo el movimiento.

- 5 WALL WALKS (ESTÁNDAR DE OPEN)
- 1 Línea a: 140cm desde la pared (masc/fem)
- DB: 15/10kg

WOD 2 SEMIFINALES

"DILER"

For time: Time cap 5'

30 DUMBBELL SNATCH 22'5/15KG

15 BURPEES OVER THE DUMBBELL

20 DUMBBELL SNATCH 22'5/15KG

10 BURPEES OVER THE DUMBBELL

10 DUMBBELL SNATCH 22'5/15KG

5 BURPEES OVER THE DUMBBELL

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

EMPIEZO REALIZANDO MIS 30 REPS DE DUMBBELL SNATCH, SEGUIDO DE 15 BURPEES OVER THE DUMBBELL, SEGUIDO DE 20 DUMBBELL SNATCH... ASI HASTA FINALIZAR CON LOS 5 BURPEES OVER THE DUMBBELL.

IMPORTANTE:

LAS PAREJAS REALIZAN I GO, YOU GO (primero hace uno el wod y luego el otro), 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

- DB: 22'5/15KG
- TIME CAP: 5'

Intermedio

- DB: 22'5/15KG
- TIME CAP: 5'

Scaled

- DB: 15/10kg
- TIME CAP: 5'

Parejas Intermedias

(HOMBRE/MUJER- HOMBRE/HOMBRE)

- DB: 22'5/15kg
- Parejas H/H: DB de 22'5kg
- TIME CAP: 10'

***I GO YOU GO, primero realiza un atleta el wod completo, choque de manos y luego realiza el wod completo el otro atleta.**

Parejas Scaled

- DB: 15/10kg
- TIME CAP: 10'

***I GO YOU GO, primero realiza un atleta el wod completo, choque de manos y luego realiza el wod completo el otro atleta.**

MOVIMIENTOS

DUMBBELL SNATCH

- El dumbbell snatch comienza con ambas cabezas de la mancuerna en el suelo.
- Las DOS cabezas de la dumbbell tocan el suelo en cada rep.
- El atleta debe levantar la mancuerna por encima de la cabeza en un solo movimiento.
- No se permite un clean and jerk.
- Se permite touch and go. Pero no está permitido hacer rebotar la mancuerna.
- Los atletas deben alternar los brazos después de cada repetición y no pueden alternar hasta lograr una repetición válida.
- La mano o el brazo que no levanta NO puede hacer contacto con las piernas u otras partes del cuerpo durante la repetición.
- La repetición es válida cuando: los brazos, las caderas y las rodillas están completamente extendidas y la mancuerna está claramente en línea sobre la mitad del cuerpo del atleta cuando se ve de perfil.

- Los atletas no pueden recibir ayuda para mover o reajustar la mancuerna.

BURPEE OVER THE DUMBBELL

- El atleta comienza tumbado a un lado de la dumbbell.
- El movimiento comienza tumbado boca abajo con el pecho, muslos y pies en contacto con el suelo.
- El movimiento finaliza cuando el atleta se levanta hasta posición de pie, desplazando los pies de forma simultánea, y salta por encima de la dumbbell pasando al otro lado.
- Los pies deben pasar por encima de la mancuerna y a la vez.
- No es necesario extender del todo en el burpee.
- Se permite levantarte con "step up" o "pasito".
- No se permite pasar al otro lado "andando".
- NO REP si se apoyan las manos sobre las piernas durante la ejecución del salto.
- NO REP si el pecho no toca el suelo al realizar el burpee.
- NO REP si al pasar al otro lado se hace a una pierna.
- NO REP si los pies no pasan por ENCIMA de la mancuerna.

