

# 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, sino se da como video nulo**), y los resultados junto con el enlace al vídeo a la plataforma de Wodbuster Arena.

\*El atleta es responsable de subir lo que toca y que esté correcto para una correcta corrección posterior.

**La fecha límite para subir puntuaciones a la plataforma de WODBUSTER será el día 29 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.

## IMPORTANTE:

- Justo se acaban los 7' de la parte A, empiezan los 7' de la parte B. Tiempo total de 14' sin interrupciones.
- TODO EN UN MISMO VIDEO.
- El mismo enlace se pondrá en las dos puntuaciones. Por un lado tendréis la puntuación de la parte A (suma de reps) y por otro lado la puntuación de la parte B (kgs) en Wodbuster.

## GRABACIÓN DE VIDEOS

### WOD 5 FINAL "ALL IN":

#### PARTE 5A: AMRAP 7'

El vídeo empezará con la presentación del atleta: nombre y categoría. A continuación, deberá mostrar el peso de los discos y la barra utilizada y las líneas marcadas en el suelo con cinta junto con sus medidas.

**IMPORTANTE:** en esta presentación, también se deberán mostrar los discos que se van a utilizar en la parte B.

El vídeo será nulo en caso de:

- NO presentarse como atleta y no presentar el material.
- Usar una barra menor que la recomendada: 20kg para chicos y 15kg para chicas.
- NO señalar las líneas del suelo con cinta.
- NO enseñar claramente sus medidas.

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 al atleta en todo momento realizando los gimnásticos cumpliendo estándares de movimiento.
- Se deberá ver claramente las líneas señalizadas para el Overhead walking lunge.
- Se deberá ver claramente cómo se empieza el Overhead walking lunge por detrás de la línea y cómo va pasando de líneas hasta el final.
- Se deberá ver claramente cómo la rodilla toca en el suelo en el Overhead walking lunge y cómo se hace una buena extensión de rodillas y cadera antes de continuar con la siguiente rep.

- Se deberá ver claramente un buen bloqueo de codos en la parte alta del Overhead en todo momento.

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 7 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 del atleta. En caso de alcanzar este 20% el vídeo será anulado.

## **PARTE 5B: COMPLEX**

Esta parte empieza justo acaba la primera parte, es decir, justo acaban los 7' de amrap empiezan los 7' para buscar la RM, siendo un total de 14' sin interrupciones y en un único video.

**IMPORTANTE: El atleta deberá mostrar el peso de la barra y los discos que va a utilizar en la presentación inicial, pero también deberá mostrar el peso utilizado al finalizar.**

El vídeo será nulo en caso de:

- NO enseñar bien el peso de la barra y los discos.
- NO enseñar discos al empezar (en la presentación) y al acabar.
- Usar una barra menor que la recomendada: 20kg para chicos y 15kg para chicas.
- Si el atleta recibe ayuda externa para cargar la barra.
- NO usa la misma barra que la parte A.

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 Power Snatch.
- Se deberá ver claramente la extensión completa del atleta en el Hang Squat Snatch.
- Se deberá ver claramente la extensión completa del atleta en el Overhead Squat.
- Se deberá ver claramente como se rompe el paralelo tanto en el Hang squat snatch como en los overhead squats.

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**

- Será el peso más alto levantado en el complex dentro de la ventana de 7'.
- En equipos, será la suma de los dos pesos.

## **WOD 5 "ALL IN" (patrocinado por Wodoo Performance).**

### **a) AMRAP 7'**

**7/5 RING MUSCLE UP**

**7'5m OVERHEAD WALKING LUNGE 60/40kg**

**- direct into -**

**b) Completar, con la máxima carga que puedas, el complex de:**

**1 Power Snatch**

**1 Hang Squat Snatch**

**2 Overhead Squat**

TIME CAP: 7'

Total time A y B: 14'

## **WOD 5A:**

**AMRAP 7'**

**7/5 RING MUSCLE UP**

**7'5m OVERHEAD WALKING LUNGE 60/40kg**

## **Estándares de Movimiento Wod 5A**

### **OVERHEAD WALKING LUNGE CON BARRA:**

- 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.
- Cada sección de 1,5 metros contará como 1 repetición.
- Se permite levantarla en power snatch o en clean y pasarla por detrás para subirla en overhead como se muestra en el video.
- Solo se podrá caminar hacia adelante mientras el peso está cargado en la posición de "overhead".

- En cada lunge, la rodilla de apoyo deberá tocar el suelo en la parte baja del movimiento.
- En la parte superior de cada paso, el atleta deberá mostrar la extensión completa de cadera y rodillas.
- Si la rodilla no toca el suelo NO REP.
- Si se inicia el siguiente paso antes de extenderse completamente NO REP.
- Si suelta la barra prematuramente esto es considerado NO REP y el atleta deberá volver al final del último tramo completado exitosamente.
- Una vez ambos pies crucen claramente la línea y el atleta se extienda completamente, ese tramo será considerado válido y entonces podrán soltar la barra.
- La barra se suelta por delante, si se suelta por detrás NO REP.

### **RING MUSCLE UP:**

- El movimiento empieza colgado de las anillas con los brazos completamente extendidos y los pies sin tocar el suelo.
- Arriba, los codos deberán estar completamente extendidos sujetando tu peso sobre las anillas.
- Para poder realizar otra repetición es necesario la extensión completa de codos, si no se realiza será NO REP.
- Si los pies superan la línea inferior de las anillas durante el kip, será NO REP.

## **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 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 o por debajo de la clavícula.
- 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.

## **IMPORTANTE:**

**LAS PAREJAS REALIZAN LOS GIMNÁSTICOS SINCRO Y LOS OH WALKING LUNGE A REPARTIR 1 RONDA CADA UNO.** (Es decir, hacemos gimnásticos juntos, sale 1 a realizar los 7,5m de oh walking lunge, volvemos



a gimnásticos juntos y sale el otro a realizar los 7,5m de oh walking lunge, y así sucesivamente durante los 7' de AMRAP).

## **RX**

- Oh walking lunge: 60/40kg
- 7/5 Ring Muscle Up

## **Intermedio**

- Oh walking lunge: 50/35kg
- 7/5 Bar Muscle Up

## **Scaled**

- Oh walking lunge: 40/25kg
- 14/10 Chest To Bar pull up

## **Parejas Intermedias (Hombre/Mujer)**

### \*GIMNÁSTICOS SINCRO

\* OH WALKING LUNGE 1 ronda cada uno.

- Oh walking lunge: 50/35kg
- 5 Bar muscle up SINCRO (Arriba)

## **Parejas Intermedias (Hombre/Hombre)**

### \*GIMNÁSTICOS SINCRO

\* OH WALKING LUNGE 1 ronda cada uno.

- Oh walking lunge: 50kg (misma barra)
- 7 Bar muscle up SINCRO. (Arriba)

## **Parejas Scaled**

### \*GIMNÁSTICOS SINCRO

\* OH WALKING LUNGE 1 ronda cada uno.

- Oh walking lunge: 40/25kg
- 10 Chest to bar pull up SINCRO. (Todo el movimiento)

## **WOD 5B: COMPLEX**

Completar, con la máxima carga que puedas, el complex de:

**1 Power Snatch**

**1 Hang Squat Snatch**

**2 Overhead Squat**

TIME CAP: 7'

### **Importante:**

- La barra utilizada para la PARTE A debe ser la misma que uses para la PARTE B.
- NO podrás soltar la barra para dicho complex. Si sueltas antes de acabar el complex es no rep y se empieza desde el principio.
- Tienes tantos intentos como quieras en ese tiempo límite.

- Los atletas NO pueden recibir ayuda para cambiar el peso de la barra. Deben realizarlo ellos mismos. No tienes límites de intentos.
- Las parejas se pueden ayudar entre ellos, pero no podrán recibir ayuda externa.
- Las parejas tendrán cada uno su barra, excepto parejas Hombre/Hombre que utilizarán la misma barra.
- Siempre se pondrán los CIERRES en la barra.

## **Estándares de Movimiento Wod 5B**

### **POWER SNATCH**

- La barra comienza en el suelo y debe ser levantada hasta encima de la cabeza en un sólo movimiento.
- Sólo está permitida la modalidad de Power, donde se recibe la barra por encima de la posición de sentadilla (la cadera ha de estar situada encima de las rodillas).
- El atleta debe terminar con los pies alineados.
- La repetición cuenta cuando la barra es completamente bloqueada sobre la cabeza, con la cadera, rodillas y brazos completamente extendidos y la barra directamente sobre la mitad del cuerpo (incluida la cabeza) o ligeramente por detrás, con los pies alineados.
- NO REP si la barra se queda por delante.
- NO REP si no se extienden rodillas, caderas y brazos.
- NO REP si se recibe en squat en vez de power.

## HANG SQUAT SNATCH

- La barra empieza desde posición colgante (a la altura de las caderas) y baja hasta la altura de las rodillas, no más, con los brazos extendidos.
- Solo está permitida la modalidad de hang SQUAT snatch.
- Se tiene que romper claramente el paralelo en el squat, de no ser así, se consideraría NO REP.
- Para que una rep sea válida las rodillas, caderas y brazos tienen que estar totalmente extendidos, en línea recta, de no ser así, se consideraría NO REP.

## OVERHEAD SQUAT

- El movimiento empieza cuando la barra está por encima de la cabeza con los brazos totalmente extendidos.
- Desciende hasta que rompa claramente el paralelo, más de 90°.  
(debes hacer siempre los overhead squats profundos).
- La barra tiene que permanecer sobre tu cabeza en todo momento.
- El movimiento finaliza con una extensión total de rodillas y cadera.
- NO REP si no se rompe el paralelo.
- NO REP si no se extienden claramente los brazos (codos).
- NO REP si no hay extensión completa de rodillas y cadera.

