

RULEBOOK

EVENTO 24.1

“THE OCHO”

A la cuenta de 3,2,1 el atleta iniciara realizando 8 repeticiones con mano derecha de Dumbbell snatch, ambas cabezas de la mancuerna deben tener contacto con el piso, el movimiento concluye con la alineación de tobillos, rodilla, cadera y muñeca, formando una línea vertical.

Será considerada “NO REP” cuando:

- Solo haga contacto una cabeza de la mancuerna con el piso.
- No exista una extensión completa del cuerpo en conjunto de la mancuerna.
- Cuando la mancuerna se presente por delante de la cabeza y no por arriba.
- Cuando exista el descenso de la mancuerna sin haber completado la extensión del cuerpo.
- Cuando la mano que se encuentra libre tenga contacto con la pierna a manera de apoyo.

Como segundo movimiento el atleta realizará 4 burpee over the dumbbell, el atleta comenzará colocándose de manera lateral a la mancuerna, iniciando con la fase del descenso realizando un pushup, una vez que el pecho tenga contacto con el piso el atleta podrá levantarse (en todas las categorías está permitido el step down para el descenso y el step up para incorporarse del burpee), a continuación el atleta tendrá que saltar por arriba de la mancuerna con ambos pies, teniendo como referencia ambas cabezas de la misma, no se necesita extensión completa del cuerpo al momento del salto.

Será considerado “NO REP” cuando:

- El atleta no tenga contacto pecho-piso en la fase del pushup.
- Cuando durante el salto se tenga contacto con la mancuerna.
- Cuando el atleta se desplace por detrás o por delante de la mancuerna durante el salto.
- Cuando el atleta toque el piso con las manos antes que los pies al momento de saltar por arriba de la mancuerna.
- Cuando no concluya el burpee con un salto por arriba de la mancuerna.

El tercer movimiento serán los saltos de cuerda.

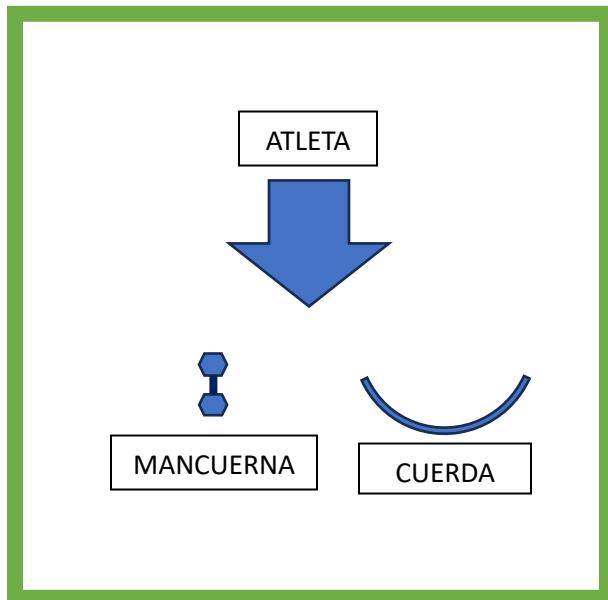
Será considerado “NO REP” cuando:

- El salto no sea concluido.

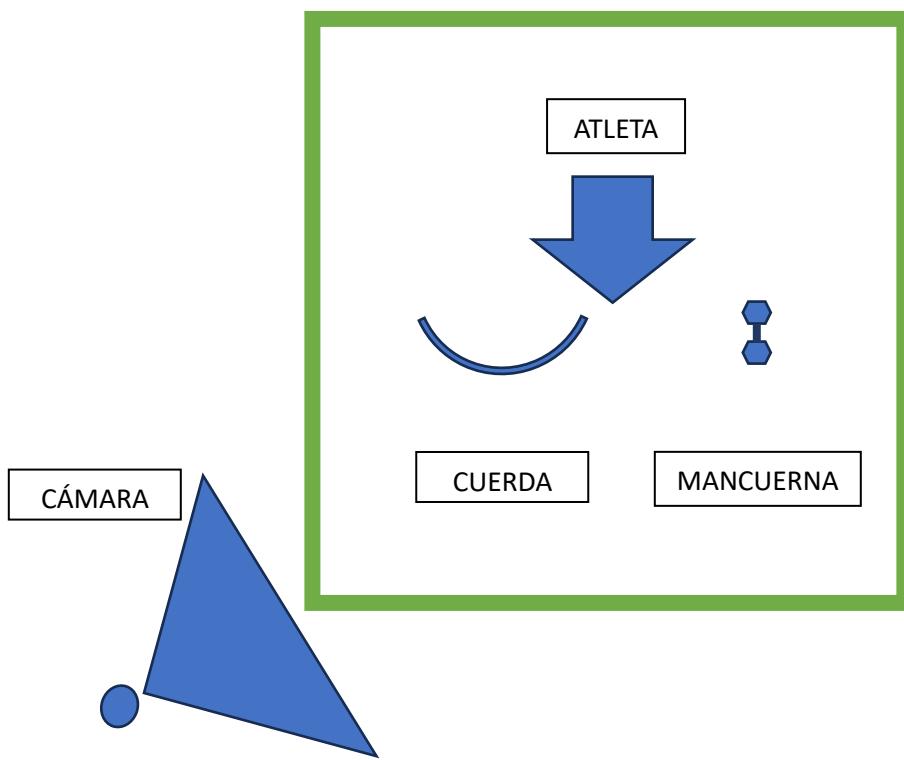
Cualquier controversia durante el desarrollo del evento, la organización tendrá el poder de decidir la anulación de la o las repeticiones o del mismo evento.

ÁREA DE COMPETENCIA

OPCIÓN 1



OPCIÓN 2



GRABACIÓN.

El atleta es libre de usar cualquier aplicación que muestre el tiempo del evento, también puede tener un timer visible en dado caso de no contar con alguna app.

El atleta deberá presentarse, dando su nombre, box y categoría, posteriormente el peso a utilizar, en dado caso de que el peso de la mancuerna no sea visible tendrá que mostrar el equipo sobre una báscula para identificar el peso real.

La cuerda deberá colocarse del lado que se esté grabando, tal cual se muestra en las imágenes guía.

La grabación no debe de presentar cortes o pausa, de lo contrario el video será anulado.

La grabación será realizada con el celular en horizontal, tendrán que corroborar que al momento de subir su video se publique de la misma forma, en horizontal.

Deberán de publicarlo primeramente en la plataforma YouTube en modo público, con el nombre “Evento 24.1 Zona Challenge Online 2024 – Nombre del atleta”

En la descripción del video:

- Nombre del atleta
- Categoría
- Reps totales

Por ultimo.

Copiar el URL

Ingresar a www.wodreps.com con su nombre de usuario y contraseña, buscar el evento 1 y subir su URL y reps totales.

Una vez concluido quedarán en espera de validación.

Cualquier duda o punto no descrito favor de comunicarse vía WhatsApp.

SCORE CARD

Atleta:		Edad:		Box:	
---------	--	-------	--	------	--

Categoría:	Kids A	kids B	Kids C	Principiante	Intermedio	Máster +35	Avanzado
------------	--------	--------	--------	--------------	------------	------------	----------

División:	Femenil	Varonil
-----------	---------	---------

Evento:	24.1 "The ocho"	Kids AMRAP 5'	Otras categorías AMRAP 8'
---------	-----------------	---------------	---------------------------

Movimiento	RONDAS	R1	R2	R3	R4	R5
8 DB SNATCH RIGHT ARM	8	48	88	128	168	
4 BURPEE OVER THE DUMBBELL	12	52	92	132	172	
8 DB. SNATCH LEFT ARM	20	60	100	140	180	
4 BURPEE OVER THE DUMBBELL	24	64	104	144	184	
16 UNDERS	40	80	120	160	200	

PRNCIPIANTE	SINGLE UNDERS		
MÁSTER +35	SINGLE UNDERS	REPS	
INTERMEDIO	DOUBLE UNDERS		
AVANZADO	DOUBLE UNDERS		