



DESCRIPCIÓN DE WODS

WOD 1
The APEX (Individual)

RX
Amrap 9
12 Cal Row
14 Double DB Snatch 50 lb
16 Box Jump over 30"
1 Suicide Run

Individuales
Amrap 9
12 Cal Row
14 Single DB Snatch alt
16 Box Jump Over
1 Suicide Run

Ava: 70/50 lb – 30"/24"
Int: 50/35 lb – 24"/20"
Pri: 35/25 lb - 20" (Step up over)

Descripción:

En 3, 2, 1, Go... El atleta se dirige al remo y debe realizar 12 Calorías (todas las categorías) una vez que terminan sus calorías, avanza a la zona de snatches donde RX deben realizar 14 Double DB Snatch y las demás categorías realizarán 14 Single DB Snatch alternando brazos con el peso indicado de cada categoría, una vez completado avanzarán a realizar 16 Box Jump Over (cada categoría con su altura correspondiente) principiantes realizarán 16 Step Up Over y todos finalizan corriendo 1 suicidio que la distancia se explicará el día de la junta previa, pueden verla en la página de WODreps revisando los videos en el apartado de WORKOUTS.

Score: El número de repeticiones acumuladas dentro de los 9 min.

NO REPS

DB SNATCH

- Cada repetición comienza con ambas cabezas de la mancuerna en el suelo.
- La mancuerna debe llegar por encima de la cabeza en un solo movimiento.
- Se puede recibir con una sentadilla parcial pero no es requerida.
- La repetición es acreditada cuando rodillas, caderas y codo del brazo que trabaja se encuentran completamente extendidos.
- El centro de la mancuerna debe estar alineado con el cuerpo o detrás de él, vista de lado.
- Ambas cabezas de la mancuerna deben tocar el piso en cada repetición, de lo contrario será NO REP.
- Se debe alternar de brazo en cada repetición, de lo contrario será NO REP.

BOX JUMP OVER

- Cada repetición comienza con ambos pies en el piso.
- Los dos pies deben hacer contacto arriba de la caja.

- Todo el cuerpo debe pasar del otro lado de la caja

STEP UP

- Cada repetición comienza con ambos pies en el piso
- Si la mano hace contacto con la rodilla al subir la caja, será marcado como NO REP.
- Los dos pies deben hacer contacto arriba de la caja.
- Todo el cuerpo debe pasar del otro lado de la caja

SUICIDE RUN

- Cada repetición comienza detrás de los indicadores.
- Los suicidios tendrán 4 puntos, uno cada vez que pasen por cada indicador.
- El atleta debe rodear los indicadores para validar el punto.
- La repetición termina pasando el último indicador.

The APEX (Equipos)

Amrap 9
 Max Cal Row (switch athlete every round)
 14 Single DB Snatch alt Synchro
 16 Box Jump over alt
 1 Suicide Run Synchro

Int: 50/35 lb – 24"
 Pri: 35/25 lb - 20" (Step up over)

Descripción

En 3, 2, 1, Go... Un atleta se dirige al remo, mientras que 2 atletas deben avanzar a la zona de snatches donde deben realizar 14 Single DB Snatch Alternado Sincronizados con el peso indicado de cada categoría, una vez completado avanzarán a realizar 16 Box Jump Over alternando cada atleta un box jump over, principiantes realizarán 16 Step Up Over alternando y finalizan corriendo 1 suicidio ambos atletas, la distancia se explicará el día de la junta previa, una vez que completen la ronda es forzoso cambiar al atleta del remo para poder continuar con el AMRAP. Todos los atletas deben pasar al remo en formato carrusel.

Score 1: El número de repeticiones acumuladas dentro de los 9 min.

Score 2: Calorías acumuladas por el equipo en los 9 min.

NO REPS

DB SNATCH

- Los atletas deben realizar el ejercicio sincronizado.
- Cada repetición comienza con ambas cabezas de la mancuerna en el suelo.
- La mancuerna debe llegar por encima de la cabeza en un solo movimiento.
- Se puede recibir con una sentadilla parcial pero no es requerida.
- La repetición es acreditada cuando rodillas, caderas y codo del brazo que trabaja de ambos atletas se encuentran completamente extendidos.
- El centro de la mancuerna debe estar alineado con el cuerpo o detrás de él, vista de lado.

- Ambas cabezas de la mancuerna deben tocar el piso en cada repetición, de lo contrario será NO REP.
- Se debe alternar de brazo en cada repetición, ambos atletas con el mismo brazo, de lo contrario será NO REP.

BOX JUMP OVER

- Los atletas deberán ir alternándose entre cada repetición.
- Cada repetición comienza con ambos pies en el piso.
- Los dos pies deben hacer contacto arriba de la caja.
- Todo el cuerpo debe pasar del otro lado de la caja
- No está permitido que ambos atletas pisen o estén arriba de la caja al mismo tiempo.
- Solo está permitido saltar la caja cruzado alternando ambos atletas.

STEP UP

- Los atletas deberán ir alternándose entre cada repetición.
- Cada repetición comienza con ambos pies en el piso
- Los dos pies deben hacer contacto arriba de la caja.
- Todo el cuerpo debe pasar del otro lado de la caja
- No está permitido que ambos atletas pisen o estén arriba de la caja al mismo tiempo.
- Solo está permitido hacer step ups sobre la caja cruzado alternando ambos atletas.

SUICIDE RUN

- Cada repetición comienza con ambos atletas detrás de los indicadores.
- Los suicidios tendrán 4 puntos, uno cada vez que pasen por cada indicador.
- Los atletas deben rodear los indicadores para validar el punto.
- La repetición termina cuando ambos atletas pasan el último indicador.

WOD 2

Death Roll

Individual RX
 For Time 9 min
 Cash in: 30 DU Crossover
 30-20-10
 Wall Ball 25 lb
 Pull ups / BMU / Pull over
 Cash out: 30 DU Crossover

Descripción

En 3, 2, 1... Go el atleta se dirige hacia su cuerda para realizar su Cash In 30 Double Unders Crossover, una vez que terminen su Cash In, pasará a realizar 3 rondas de diferentes movimientos, primera ronda debe realizar 30 Wall Ball seguido de 30 Pull ups, segunda ronda debe realizar 20 Wall Ball seguido de 20 Bar Muscle Up, tercera ronda debe realizar 10 Wall Ball seguido de 10 Pull Over. Una vez terminadas sus 3 rondas procederán a realizar su Cash Out que es lo mismo que realizaron de Cash In.

Score: Tiempo en terminar el WOD o número de repeticiones acumuladas.

Individual Avanzado
For Time 9 min
Cash in: 100 Crossover
30-20-10
Wall Ball 25/20 lb
T2B/ C2B / BMU
Cash out: 100 Crossover

Descripción

En 3, 2, 1... Go el atleta se dirige hacia su cuerda para realizar su Cash In 100 Crossover, una vez que terminen su Cash In, pasará a realizar 3 rondas de diferentes movimientos, primera ronda debe realizar 30 Wall Ball seguido de 30 Toes To Bar, segunda ronda debe realizar 20 Wall Ball seguido de 20 Chest To Bar, tercera ronda debe realizar 10 Wall Ball seguido de 10 Bar Muscle Up. Una vez terminadas sus 3 rondas procederán a realizar su Cash Out que es lo mismo que realizaron de Cash In.

Score: Tiempo en terminar el WOD o número de repeticiones acumuladas.

Individual Intermedio
For Time 9 min
Cash in: 100 DU
30-20-10
Wall Ball 20/14 lb
HRPU/T2B/C2B
Cash out: 100 DU

Descripción

En 3, 2, 1... Go el atleta se dirige hacia su cuerda para realizar su Cash In 100 Double Unders, una vez que terminen su Cash In, pasará a realizar 3 rondas de diferentes movimientos, primera ronda debe realizar 30 Wall Ball seguido de 30 Hand Release Push Up, segunda ronda debe realizar 20 Wall Ball seguido de 20 Toes To Bar, tercera ronda debe realizar 10 Wall Ball seguido de 10 Chest To Bar. Una vez terminadas sus 3 rondas procederán a realizar su Cash Out que es lo mismo que realizaron de Cash In.

Score: Tiempo en terminar el WOD o número de repeticiones acumuladas.

Individual Principiante
For Time 9 min
Cash in: 150 SU
20-20-20
Wall Ball 14/10
Knee Raises/HRPU/Burpee to line
Cash out: 150 SU

Descripción

En 3, 2, 1... Go el atleta se dirige hacia su cuerda para realizar su Cash In 150 Singles Unders, una vez que terminen su Cash In, pasará a realizar 3 rondas de diferentes movimientos, primera ronda debe realizar 20 Wall Ball seguido de 20 Knee Raises, segunda ronda debe realizar 20 Wall Ball seguido de

20 Hand Release Push Up, tercera ronda debe realizar 20 Wall Ball seguido de 20 Burpees to Line. Una vez terminadas sus 3 rondas procederán a realizar su Cash Out que es lo mismo que realizaron de Cash In.

Score: Tiempo en terminar el WOD o número de repeticiones acumuladas.

NO REPS

SINGLE Unders

- La cuerda debe pasar una vez por cada salto.
- La cuerda debe girar hacia adelante para que sea REP.
- Los dos pies deben iniciar y caer al mismo tiempo (no son válidos los speed-steps)
- Solo los saltos exitosos serán válidos.

DOUBLE Unders

- La cuerda debe pasar dos veces por cada salto.
- La cuerda debe girar hacia adelante para que sea REP.
- Los dos pies deben iniciar y caer al mismo tiempo (no son válidos los speed-steps)
- Solo los saltos exitosos serán válidos.

CROSSOVER

- La cuerda debe pasar una vez por cada salto.
- La cuerda debe girar hacia adelante para que sea REP.
- Los dos pies deben iniciar y caer al mismo tiempo (no son válidos los speed-steps).
- Se contará una repetición cada vez que haya un cambio de manos cruzadas a manos sin cruzar o viceversa, y la cuerda pase con éxito debajo de los pies.
- Solo los saltos exitosos serán válidos.
- El conteo comienza la primera vez que las manos se cruzan y la cuerda pasa con éxito bajo los pies.

DOUBLE Unders CROSSOVER

- La cuerda debe pasar dos veces por cada salto.
- La cuerda debe girar hacia adelante para que sea REP.
- Los dos pies deben iniciar y caer al mismo tiempo (no son válidos los speed-steps)
- Se contará una repetición cada vez que haya dos cambios de manos cruzadas a manos sin cruzar o viceversa, y la cuerda pase con éxito las dos veces debajo de los pies.
- Solo los saltos exitosos serán válidos.

HAND RELEASE PUSH UP

- El movimiento inicia en posición de plancha con brazos extendidos. Los codos deben estar bloqueados y ambos pies haciendo contacto con el piso.
- El pecho debe hacer contacto con el piso en cada repetición.
- Las manos deben tocarse entre sí mismas en cada repetición, de lo contrario será marcado como NO REP.
- Los pies no pueden despegarse del piso en cada REP, de lo contrario será marcado como NO REP.
- La REP será acreditada cuando el atleta regrese a la posición inicial con la cadera a la altura de los hombros.

BURPEES TO LINE

- La REP inicia con el atleta parado.
- Al bajar, el atleta debe estar completamente en el piso, pecho y muslos deben tocar el piso.
- No está permitido tocar la línea con las manos al realizar el movimiento, de lo contrario será NO REP
- El movimiento termina cuando el atleta se levanta y ambos pies se encuentran delante de la línea.
- No está permitido pisar la línea al terminar el movimiento, de lo contrario será NO REP

KNEE RAISES

- La REP inicia colgado con los brazos extendidos y los pies sin tocar el piso. En caso de iniciar la REP colgado con los codos flexionados será NO REP.
- Los pies deben ir atrás de rack al inicio de la REP, de lo contrario será NO REP.
- La REP se acredita cuando las rodillas pasan la altura de la cadera, de lo contrario será NO REP

TOES TO BAR

- La REP inicia colgado con los brazos extendidos y los pies sin tocar el piso. En caso de iniciar la REP colgado con los codos flexionados será NO REP.
- Los pies deben ir atrás de rack al inicio de la REP, de lo contrario será NO REP.
- La REP se acredita cuando ambos pies tocan al mismo tiempo la barra.
- Los pies no pueden tocar la barra por fuera de las manos, de lo contrario será NO REP.

PULL UPS

- La REP inicia colgado con los brazos extendidos y los pies sin tocar el piso. En caso de iniciar la REP colgado con los codos flexionados será NO REP.
- La REP es acreditada cuando la barbilla pasa claramente por arriba de la barra. En caso de que la barbilla no pase claramente será NO REP.
- Cualquier estilo de Pull Up es permitido siempre y cuando se cumplan los criterios anteriores.

CHEST TO BAR

- La REP inicia colgado con los brazos extendidos y los pies sin tocar el piso. En caso de iniciar la REP colgado con los codos flexionados será NO REP.
- La REP es acreditada cuando el pecho claramente hace contacto con la barra. En caso de que el pecho no haga contacto con la barra claramente será NO REP.
- Cualquier estilo de Chest to Bar Pull Up es permitido siempre y cuando se cumplan los criterios anteriores.

BAR MUSCLE UP

- La REP inicia colgado con los brazos extendidos y los pies sin tocar el piso. En caso de iniciar la REP colgado con los codos flexionados será NO REP.
- Los pies no deben pasar la altura de la barra durante el kipping, de lo contrario será NO REP.
- Al subir a la barra es forzoso pasar a posición de DIP para después extender los brazos, de lo contrario será marcado como NO REP.

- Ninguna parte de los brazos puede tocar la barra durante la REP, solo las manos, de lo contrario será marcado como NO REP.
- Retirar las manos y apoyarse sobre tronco o cadera estando encima de la barra será marcado como NO REP.
- La REP es acreditada cuando se marca la extensión completa de brazos estando arriba con los hombros por delante de la barra.
- Bajar antes de marcar la extensión completa de codos y brazos en el momento de estar arriba de la barra será marcado como NO REP.
- No está permitido ayudarse con los postes laterales del rack.

PULL OVER

- La REP inicia colgado con los brazos extendidos y los pies sin tocar el piso. En caso de iniciar la REP colgado con los codos flexionados será NO REP.
- Ninguna parte de los brazos puede tocar la barra durante la REP, solo las manos, de lo contrario será marcado como NO REP.
- Retirar las manos y apoyarse sobre tronco o cadera estando encima de la barra será marcado como NO REP.
- La REP es acreditada cuando se marca la extensión completa de brazos estando arriba con los hombros por delante de la barra.
- Bajar antes de marcar la extensión completa de codos y brazos en el momento de estar arriba de la barra será marcado como NO REP.
- No está permitido ayudarse con los postes laterales del rack.

Death Roll (Equipos)

Equipos Intermedios

For Time 9 min

Cash in: 200 DU (Switch athlete every break)

30-20-10

Wall Ball 20/14 lb

HRPU/T2B/C2B

(Synchro every movement 2 Athletes)

Cash out: 200 DU (Switch athlete every break)

Descripción Intermedios

En 3, 2, 1... Go un atleta se dirige hacia su cuerda para realizar su Cash In (200 Double Unders), en caso de que haya un break, se debe cambiar el atleta para poder continuar con sus saltos, una vez que terminen su Cash In, el equipo pasará a realizar 3 rondas con diferentes reps en cada una, trabajando 2 atletas sincronizados y 1 descansando, primera ronda es de 30 Wall Ball seguido de 30 Hand Release Push up, la siguiente ronda es de 20 Wall ball con 20 Toes To Bar y la última ronda es de 10 Wall Ball 10 Chest To Bar. Una vez terminadas sus 3 rondas procederán a realizar su Cash Out que es lo mismo que realizaron de Cash In.

Score: Tiempo en terminar el WOD o número de repeticiones acumuladas.

Equipos Principiantes
For Time 9 min
Cash in: 250 SU (Switch athlete every break)
20-20-20
Wall Ball 14/10 lb
Knee Raises/HRPU/Burpees to line
(Synchro every movement 2 Athletes)
Cash in: 250 SU (Switch athlete every break)

Descripción Principiante

En 3, 2, 1... Go un atleta se dirige hacia su cuerda para realizar su Cash In (250 Single Unders), en caso de que haya un break, se debe cambiar el atleta para poder continuar con sus saltos, una vez que terminen su Cash In, el equipo pasará a realizar 3 rondas con diferentes ejercicios en cada una, trabajando 2 atletas sincronizados y 1 descansando, primera ronda es de 20 Wall Ball seguido de 20 Knee Raises, la siguiente ronda es de 20 Wall ball con 20 Hand Release Push up y la última ronda es de 20 Wall Ball 20 Burpees to Line. Una vez terminadas sus 3 rondas procederán a realizar su Cash Out que es lo mismo que realizaron de Cash In.

Score: Tiempo en terminar el WOD o número de repeticiones acumuladas.

NO REPS

SINGLE UNDERS

- La cuerda debe pasar una vez por cada salto.
- La cuerda debe girar hacia adelante para que sea REP.
- Los dos pies deben iniciar y caer al mismo tiempo (no son válidos los speed-steps)
- Solo los saltos exitosos serán válidos.
- Una vez que fallen un salto es forzoso cambiar al atleta para continuar con sus saltos.

DOUBLE UNDERS

- La cuerda debe pasar dos veces por cada salto.
- La cuerda debe girar hacia adelante para que sea REP.
- Los dos pies deben iniciar y caer al mismo tiempo (no son válidos los speed-steps)
- Solo los saltos exitosos serán válidos.
- Una vez que fallen un salto es forzoso cambiar al atleta para continuar con sus saltos.

HAND RELEASE PUSH UP

- El movimiento inicia en posición de plancha con brazos extendidos. Los codos deben estar bloqueados y ambos pies haciendo contacto con el piso.
- El pecho debe hacer contacto con el piso en cada repetición.
- Las manos deben tocarse entre sí mismas en cada repetición, de lo contrario será marcado como NO REP.
- Los pies no pueden despegarse del piso en cada REP, de lo contrario será marcado como NO REP.
- La REP será acreditada cuando los atletas regresen a la posición inicial con la cadera a la altura de los hombros.
- Ambos atletas deben iniciar y terminar el ejercicio al mismo tiempo, de lo contrario será NO REP.

BURPEES TO LINE

- La REP inicia con los atletas parados.
- Al bajar, ambos atletas deben estar completamente en el piso, pecho y muslos deben tocar el piso.
- No está permitido tocar la línea con las manos al realizar el movimiento, de lo contrario será NO REP.
- El movimiento termina cuando ambos atletas se levantan y ambos pies de los atletas se encuentran delante de la línea.
- No está permitido pisar la línea al terminar el movimiento, de lo contrario será NO REP

KNEE RAISES

- La REP inicia colgado con los brazos extendidos y los pies sin tocar el piso. En caso de iniciar la REP colgado con los codos flexionados será NO REP.
- Los pies deben ir atrás de rack al inicio de la REP, de lo contrario será NO REP.
- La REP se acredita cuando las rodillas pasan la altura de la cadera, de lo contrario será NO REP.
- Ambos atletas deben iniciar y terminar el ejercicio al mismo tiempo, de lo contrario será NO REP.

TOES TO BAR

- La REP inicia colgado con los brazos extendidos y los pies sin tocar el piso. En caso de iniciar la REP colgado con los codos flexionados será NO REP.
- Los pies deben ir atrás de rack al inicio de la REP, de lo contrario será NO REP.
- La REP se acredita cuando ambos pies tocan al mismo tiempo la barra.
- Los pies no pueden tocar la barra por fuera de las manos, de lo contrario será NO REP.
- Ambos atletas deben iniciar y terminar el ejercicio al mismo tiempo, de lo contrario será NO REP.

PULL UPS

- La REP inicia colgado con los brazos extendidos y los pies sin tocar el piso. En caso de iniciar la REP colgado con los codos flexionados será NO REP.
- La REP es acreditada cuando la barbilla pasa claramente por arriba de la barra. En caso de que la barbilla no pase claramente será NO REP.
- Cualquier estilo de Pull Up es permitido siempre y cuando se cumplan los criterios anteriores.
- Ambos atletas deben iniciar y terminar el ejercicio al mismo tiempo, de lo contrario será NO REP.

CHEST TO BAR

- La REP inicia colgado con los brazos extendidos y los pies sin tocar el piso. En caso de iniciar la REP colgado con los codos flexionados será NO REP.
- La REP es acreditada cuando el pecho claramente hace contacto con la barra. En caso de que el pecho no haga contacto con la barra claramente será NO REP.
- Cualquier estilo de Chest to Bar Pull Up es permitido siempre y cuando se cumplan los criterios anteriores.
- Ambos atletas deben iniciar y terminar el ejercicio al mismo tiempo, de lo contrario será NO REP.

WOD 3
Predator Individual

For Time 9 min
1 Complex
80 mts Farmer Carry
2 Complex
80 mts Farmer Carry
3 Complex
80 mts Farmer Carry
4 Complex
80 mts Farmer Carry

Complex
3 Power Clean
2 Front Squat
1 S2OH
RX: 185 lb
Ava: 155/105 lb
Int: 115/85 lb
Pri 95/65 lb

Descripción Individual

En 3, 2, 1... GO el atleta deberá dirigirse hacia su barra a realizar 1 complex indicado (3 Power Clean, 2 Front Squat, 1 Shoulder to Over Head) una vez que completen su complex deberán completar 80 mts de farmer carry para pasar a la siguiente ronda, el complex aumenta 1 rep cada ronda hasta terminar con 4 complex y 80 mts de farmer carry.

Score: El tiempo en completar el WOD o número de repeticiones acumuladas.

NO REPS

POWER CLEAN

- La REP inicia con la barra en el suelo con ambos discos haciendo contacto con el piso.
- Al recibir la barra en los hombros se debe marcar una extensión completa de rodillas y cadera.
- Al terminar el movimiento los codos deben estar frente a la barra en posición de Front Rack Position.
- No está permitido recibir en sentadilla, de lo contrario será NO REP
- La REP es acreditada al marcar bien la extensión de rodillas y cadera mientras la barra está en Front Rack Position.
- La REP es acreditada al mostrar control de la barra al finalizar el movimiento.

FRONT SQUAT

- La REP inicia con la barra en Front Rack Position.
- La cadera debe quedar claramente por debajo de las rodillas, de lo contrario se marcará NO REP.

- La REP es acreditada cuando se marca la extensión completa de rodillas y cadera mientras la barra está en Front Rack Position.
- Se marcará NO REP si los codos hacen contacto con las rodillas y tendrán que realizar el movimiento de nuevo.

SHOULDER TO OVER HEAD

- La REP inicia en Front Rack Position con la barra haciendo contacto con los hombros.
- La REP finaliza cuando la barra está arriba de la cabeza con codos, rodillas y cadera completamente extendidas.
- Está permitido realizar Push Press, Push Jerk o Split Jerk siempre y cuando el atleta alcance la posición final requerida.
- La REP es acreditada al mostrar control de la barra al finalizar el movimiento.

FARMER CARRY

- Las pesas se deben mantener en posición de colgado.
- Está permitido bajar las pesas en cualquier momento.
- La REP es acreditada al pasar todo el cuerpo por los indicadores.
- No está permitido el uso de straps para tener ventaja.

Predator Equipos

Amrap 9 min
 1 Complex Synchro
 100 mts Farmer Carry Synchro
 (2 Athletes Work 1 Rest)

Complex
 3 Power Clean
 2 Front Squat
 1 S2OH

Int: 115/85 lb KB: 20/16 kg
 Pri 95/65 lb KB: 16 kg / 12 kg

Descripción Equipos

En 3, 2, 1... GO 1 atleta descansa y 2 atletas deberán dirigirse hacia sus barras a realizar 1 complex ambos atletas sincronizado viéndose entre ellos (3 Power Clean, 2 Front Squat, 1 Shoulder to Over Head) una vez que completen su complex deberán completar 80 mts de farmer carry ambos atletas que realizaron el complex, una vez que completen una ronda es forzoso cambiar a un atleta para continuar con el WOD.

Score: El mayor número de repeticiones acumuladas.

NO REPS

POWER CLEAN

- La REP inicia con la barra en el suelo con ambos discos haciendo contacto con el piso.
- Al recibir la barra en los hombros se debe marcar una extensión completa de rodillas y cadera.
- Al terminar el movimiento los codos deben estar frente a la barra en posición de Front Rack Position.
- No está permitido recibir en sentadilla, de lo contrario será NO REP
- La REP es acreditada al marcar bien la extensión de rodillas y cadera mientras la barra está en Front Rack Position.
- La REP es acreditada al mostrar control de la barra al finalizar el movimiento.
- La REP es acreditada cuando ambos atletas estén en la posición final requerida.

FRONT SQUAT

- La REP inicia con la barra en Front Rack Position.
- La cadera debe quedar claramente por debajo de las rodillas, de lo contrario se marcará NO REP.
- La REP es acreditada cuando se marca la extensión completa de rodillas y cadera mientras la barra está en Front Rack Poition.
- Se marcará NO REP si los codos hacen contacto con las rodillas y tendrán que realizar el movimiento de nuevo.
- La REP es acreditada cuando ambos atletas estén en la posición final requerida.

SHOULDER TO OVER HEAD

- La REP inicia en Front Rack Position con la barra haciendo contacto con los hombros.
- La REP finaliza cuando la barra está arriba de la cabeza con codos, rodillas y cadera completamente extendidas.
- Está permitido realizar Push Press, Push Jerk o Split Jerk siempre y cuando el atleta alcance la posición final requerida.
- La REP es acreditada al mostrar control de la barra al finalizar el movimiento.
- La REP es acreditada cuando ambos atletas estén en la posición final requerida.

FARMER CARRY

- Las pesas se deben mantener en posición de colgado.
- Está permitido bajar las pesas en cualquier momento.
- La REP es acreditada al pasar todo el cuerpo por los indicadores de ambos atletas.
- No está permitido el uso de straps para tener ventaja.

WOD 4
The SWAMP

Individual RX
For Time 9 min
50 Cal Assault Bike
30 G2OH Bumper
100 mts Swim
20 Bumper Devil press
100 mts OH Walk in pool
Rx: 45 lb

Individuales
For Time 9 min
40/30 Cal Assault Bike
30 Bumper G2OH
100 mts Swim / Walk in pool
20 Bumper Devil Press
100 mts OH Walk in pool

Ava: 45/35 lb
Int: 35/25 lb
Pri: 25/15 lb

Descripción Individual

En 3, 2, 1, Go... El atleta avanzará hacia el Assault Bike a realizar las calorías indicadas de acuerdo a su categoría, una vez que termine pasarán a realizar 30 Bumper Ground to Over Head, marcando bien la extensión de codos, rodillas y cadera al finalizar la REP, una vez que terminen pasarán a realizar 100 mts de nado, todas las categorías pueden nadar o caminar, no están permitidos los clavados (solo atletas RX), los atletas deben tocar la orilla del lado donde entran antes de iniciar sus 100 mts, una vez completado pasarán a realizar 20 Bumper Devil Press para así finalizar con una caminata de 100 mts con el Bumper arriba de la cabeza.

Score: El tiempo en terminar el WOD o el número de REPS acumuladas.

Tie Break: Tiempo en completar las calorías del Assault Bike.

NO REPS

BUMPER G2OH

- La REP inicia con el Bumper en el piso completamente.
- El atleta debe levantar el Bumper del piso y finaliza con el Bumper arriba de la cabeza
- La REP es acreditada cuando el Bumper está arriba de la cabeza con rodillas, cadera y codos completamente extendidos.

SWIM / WALK IN POOL

- Al entrar a la alberca primero el atleta debe entrar por completo al agua, hacer contacto con la pared de inicio con la mano para después poder nadar o caminar, solo categorías RX pueden entrar de clavado.

- No está permitido realizar un salto (como salto de longitud) para entrar a la alberca, de lo contrario el atleta debe regresar a tocar la pared de inicio para después poder nadar o caminar en la alberca, sino será contado como NO REP.
- Está permitido impulsarse de la pared con los pies una vez que ya se haya entrado a la alberca y tocado la pared de inicio con la mano.
- Está permitido nadar o caminar para trasladarse dentro de la alberca.
- La altura de la alberca es de 1.30 mts de profundidad.
- El atleta al llegar al otro lado de la alberca debe tocar visiblemente con la mano por fuera de la alberca para validar esa repetición.

BUMPER DEVIL PRESS

- La REP inicia con el atleta parado y el Bumper en el piso completamente.
- Al bajar al piso el pecho debe hacer contacto con el disco.
- No está permitido sujetar el disco al bajar, el disco debe estar completamente en el piso.
- La REP es acreditada cuando el disco está arriba de la cabeza, se debe marcar extensión de codos, rodillas y cadera, de lo contrario será NO REP.

OVERHEAD WALK IN POOL

- Para avanzar el disco debe estar sobre la cabeza sin hacer contacto.
- Se marcará penalización de 10 seg. cada vez que avancen con el disco haciendo contacto con la cabeza.
- Pueden descansar el disco en la cabeza sin avanzar.

The Swamp (Equipos)

For Time 9 min
 50 Cal Assault Bike (20-15-15)
 30 Bumper G2OH Synchro
 100 mts Swim / Walk in pool (all team)
 20 Bumper Devil Press Synchro
 100 mts OH Walk in pool (all team)

Int: 35/25/15 lb
 Pri: 25/15/10 lb

Descripción Equipos

En 3, 2, 1, Go... Un atleta avanzará hacia el Assault Bike a realizar 20 calorías, el segundo y tercer atleta realizarán 15 calorías para así a completar 50 calorías, una vez que termine pasarán a realizar 30 Bumper Ground to Over Head Sincronizados, marcando bien la extensión de codos, rodillas y cadera al finalizar la REP, una vez que terminen pasarán a realizar 100 mts de nado, todas las categorías pueden nadar o caminar, no están permitidos los clavados (solo atletas RX), los atletas deben tocar la orilla del lado donde entran antes de iniciar sus 100 mts, una vez completado pasarán a realizar 20 Bumper Devil Press Sincronizados para así finalizar con una caminata de 100 mts con Bumper arriba de la cabeza en la alberca todo el equipo.

Score: El tiempo en terminar el WOD o el número de REPS acumuladas.

Tie Break: Tiempo en completar las calorías del Assault Bike.

NO REPS

BUMPER G2OH

- La REP inicia con el Bumper en el piso completamente.
- El atleta debe levantar el Bumper del piso y finaliza con el Bumper arriba de la cabeza
- La REP es acreditada cuando el Bumper está arriba de la cabeza con rodillas, cadera y codos completamente extendidos.
- La REP es acreditada cuando los atletas estén en la posición final requerida.

SWIM / WALK IN POOL

- Al entrar a la alberca primero los atletas deben entrar por completo al agua, hacer contacto con la pared de inicio con la mano para después poder nadar o caminar.
- No está permitido realizar un salto (como salto de longitud) para entrar a la alberca, de lo contrario los atletas deben regresar a tocar la pared de inicio para después poder nadar o caminar en la alberca, sino será contado como NO REP.
- Está permitido impulsarse de la pared con los pies una vez que ya se haya entrado a la alberca y tocado la pared de inicio con la mano.
- Está permitido nadar o caminar para trasladarse dentro de la alberca.
- La altura de la alberca es de 1.30 mts de profundidad.
- Está permitido ayudarse entre el equipo para poder avanzar en la alberca.
- Los atletas al llegar al otro lado de la alberca deben tocar visiblemente con las manos por fuera de la alberca al mismo tiempo para poder regresar y validar esa repetición, de lo contrario será NO REP.

BUMPER DEVIL PRESS

- La REP inicia con el atleta parado y el Bumper en el piso completamente.
- Al bajar al piso el pecho debe hacer contacto con el disco.
- No está permitido sujetar el disco al bajar, el disco debe estar completamente en el piso.
- La REP es acreditada cuando el disco está arriba de la cabeza, se debe marcar extensión de codos, rodillas y cadera, de lo contrario será NO REP.
- La REP es acreditada cuando los atletas estén en la posición final requerida.

OVERHEAD WALK IN POOL

- Para avanzar el disco debe estar sobre la cabeza sin hacer contacto.
- Se marcará penalización de 10 seg. cada vez que avancen con el disco haciendo contacto con la cabeza.
- Pueden descansar el disco en la cabeza sin avanzar.

WOD Final:

Los mejores 8 atletas y 8 equipos de cada categoría de los WODs preliminares avanzarán a un WOD final, anunciado el día del evento, para definir a los ganadores.