

Scorecards

WODs QUALIFIER 2027

SHEFIT 2027: LA FUERZA DENTRO DE TI.

Tienes hasta el sábado 21/nov a las 11:55 pm para subir a wodreps.com tu score y link de video (asegúrate de que no contenga música o algún copyright).
El leaderboard será oficial el sábado 5/diciembre a las 6pm desde el IG de Shefit y en wodreps.com.

WOD QUALIFIER #1

SHEFIT 2027: LA FUERZA DENTRO DE TI.

Tienes hasta el sábado 21/nov a las 11:55 pm para subir a wodreps.com tu score y link de video (asegúrate de que no contenga música o algún copyright).
El leaderboard será oficial el. sábado 5/diciembre a las 6pm desde el IG de Shefit y en wodreps.com.

Cap 8 min		Categoría en Tercias o Indy:	(coloca aquí la categoría)					
Heat General:	(coloca aquí el heat)	Carril	(coloca el carril)	Hora Inicio:		(coloca la hora)		
Nombre Individual:								
Nombre de tu tercia (si aplica):								
Reps	Movimiento	Libras	reps	reps	reps	reps	reps acum	
21	Hang power snatch	35#				21	21	
15	Burpees over the bar	NA				15	36	
9	Medball sit up	14#				9	45	
21	Hang power snatch	55#				21	66	
15	Burpees over the bar	NA				15	81	
9	Medball sit up	14#				9	90	
21	Hang power snatch	75#				21	111	
15	Burpees over the bar	NA				15	126	
9	Medball sit up	14#				9	135	
* El peso de la barra incrementa después de cada ronda; todas las categorías usan el peso ascendente por ronda. * El Qualifier se ejecuta individual pero si participas en tercias, tu score se suma al de tu tercia. * En caso de empate con alguna otra atleta de otra tercia (equipo) se otorgan los mismos puntos.								

Esta parte debe ser completada por el juez:

Tiempo total en completar el wod (en min:seg):	minutos	segundos
En caso de no completar las 135 reps dentro de los 8 min, anota aquí la cantidad total de reps completadas:	número de reps	
Firma de la Atleta:	Nombre y Firma de Juez :	

WOD QUALIFIER #2

SHEFIT 2027: LA FUERZA DENTRO DE TI.

Tienes hasta el sábado 21/nov a las 11:55 pm para subir a wodreps.com tu score y link de video (asegúrate de que no contenga música o algún copyright).
El leaderboard será oficial el. sábado 5/diciembre a las 6pm desde el IG de Shefit y en wodreps.com.

AMRAP 8 min		Categoría en Tercias o Indy:		(coloca aquí la categoría)			
Heat General:	(coloca aquí el heat)	Carril	(coloca el carril)	Hora Inicio:	(coloca la hora)		
Nombre Individual:							
Nombre de tu tercia (si aplica):							
Reps	Movimiento	Libras/ Pulgadas	R1	R2	R3	R4	reps acum
15	Box Jump Over Step Down	20 pulg	15	15	15	15	
12	Dual (dos) Dumbell thrusters	20 libras c/u	12	12	12	12	
							108
Reps	Movimiento	Libras/ Pulgadas	R5	R6	R7	R8	reps acum
15	Box Jump Over Step Down	20 pulg	15	15	15	15	
12	Dual (dos) Dumbell thrusters	20 libras c/u	12	12	12	12	
							216
Reps	Movimiento	Libras/ Pulgadas	R9	R10	R11	R12	reps acum
15	Box Jump Over Step Down	20 pulg	15	15	15	15	
12	Dual (dos) Dumbell thrusters	20 libras c/u	12	12	12	12	
							324
* R = round.							
* En caso de empate con alguna otra atleta de otra tercia (equipo) se otorgan los mismos puntos.							

Esta parte debe ser completada por el juez:

Cantidad total de reps dentro de los 8 min:	número de reps
Firma de la Atleta:	Nombre y Firma de Juez :

WOD QUALIFIER #3		SHEFIT 2027: LA FUERZA DENTRO DE TI.				
Tienes hasta el sábado 21/nov a las 11:55 pm para subir a wodreps.com tu score y link de video (asegúrate de que no contenga música o algún copyright). El leaderboard será oficial el sábado 5/diciembre a las 6pm desde el IG de Shefit y en wodreps.com.						
EMOM 8 min		Categoría en Tercias o Indy:		(coloca aquí la categoría)		
Heat General:	(coloca aquí el heat)	Carril	(coloca el carril)	Hora Inicio:	(coloca la hora)	
Nombre Individual:						
Nombre de tu tercia (si aplica):						
Reps	Movimiento	Libras	Min1	Min2	reps acum	
16	Alternate Dumbell snatch (una)	20 libras			32	
Reps	Movimiento	Libras	Min3	Min4	reps acum	
16	Alternate Dumbell snatch (una)	20 libras				
30	Single Unders	-			124	
Reps	Movimiento	Libras	Min5	Min6	reps acum	
16	Alternate Dumbell snatch (una)	35 libras				
30	Single Unders	-			216	
Reps	Movimiento	Libras	Min7	Min8	reps acum	
16	Alternate Dumbell snatch (una)	35 libras				
30	Double Unders	-			308	
El cronómetro iniciará en 0:00 y correrá de forma continua hasta el minuto 8:00. La atleta deberá completar la tarea asignada dentro de cada minuto. El tiempo restante dentro del minuto será su ventana de descanso. Nota: Si la atleta no termina las repeticiones dentro del minuto correspondiente, deberá detenerse en el segundo 60, registrar las repeticiones alcanzadas e iniciar inmediatamente la tarea del siguiente minuto. No está permitido arrastrar repeticiones pendientes.						
Esta parte debe ser completada por el juez:						
Cantidad total de reps completadas:				número de reps		
Firma de la Atleta:		Nombre y Firma de Juez :				

WOD QUALIFIER #4		SHEFIT 2027: LA FUERZA DENTRO DE TI.			
Tienes hasta el sábado 21/nov a las 11:55 pm para subir a wodreps.com tu score y link de video (asegúrate de que no contenga música o algún copyright). El leaderboard será oficial el sábado 5/diciembre a las 6pm desde el IG de Shefit y en wodreps.com.					
FOR TIME 8 min		Categoría en Tercias o Indy:		(coloca aquí la categoría)	
Heat General:	(coloca aquí el heat)	Carril	(coloca el carril)	Hora Inicio:	(coloca la hora)
Nombre Individual:					
Nombre de tu tercia (si aplica):					
Reps	Movimiento	Kgs			reps acum
30	Russian KB Swings	12 kgs	30		
30	Ring Rows	-	30		60
Reps	Movimiento	Kgs			reps acum
20	Russian KB Swings	16 kgs	20		
20	Jumping Pull Ups	-	20		100
Reps	Movimiento	Kgs			reps acum
10	Russian KB Swings	24 kgs	10		
				Score A (min:seg)	110
Reps	Movimiento	Kgs			reps acum
Max effort	Max Pull Ups	-			Score B (reps)
Este WOD cuenta con dos puntuaciones separadas o un formato combinado (Tie-Break): 1.Score A (Tiempo o Repeticiones): El tiempo exacto en el que el atleta completa las 10 Russian KB Swings a 24 kg. Si el atleta es cortado por el Time Cap antes de terminar, su score será el total de repeticiones completadas dentro de los 8 minutos (Máximo 110 repeticiones antes de los Pull-Ups). 2.Score B (Desempate / Tie-Break): El número total de Pull-Ups completados con éxito antes de que suene el Time Cap de los 8 minutos.					
Esta parte debe ser completada por el juez:					
Total de repeticiones completadas dentro de los 8 minutos (si el atleta es cortado por el Time Cap antes de terminar los KB swings de 24kg):				min :seg	
Tiempo total al termino de las KB swings de 24 kgs (score A):				min :seg	
Cantidad total de Pull Ups ejecutadas (solo de pull ups) (score B):				reps	
Firma de la Atleta:		Nombre y Firma de Juez :			