

EVENTO 2

“INFINITE GASP”

ROOKIES HH

AMRAP 8

ATLETA 1: 10 POWER SNATCH @75 + 50 SU

ATLETA 2: MAX BIKE CALORIES

ROOKIES MM

AMRAP 8

ATLETA 1: 10 POWER SNATCH @55 + 50 SU

ATLETA 2: MAX BIKE CALORIES

AFICIONADOS

AMRAP 8

ATLETA 1: 7 SQUAT SNATCH 95/65 + 35 DU

ATLETA 2: MAX BIKE CALORIES

ÉPICA

AMRAP 8

ATLETA 1: 7 SQUAT SNATCH @115/75 + 35 DU

ATLETA 2: MAX BIKE CALORIES

LEGENDARIA MH

AMRAP 8

ATLETA 1: 7 SQUAT SNATCH @135/85 + 35 DU

ATLETA 2: MAX BIKE CALORIES

LEGENDARIA HH

AMRAP 8

ATLETA 1: 7 SQUAT SNATCH @135 + 50 DU

ATLETA 2: MAX BIKE CALORIES

MASTERS

ATLETA 1: 10 POWER SNATCH @95/65 + 25 DU

ATLETA 2: MAX BIKE CALORIES

EJECUCIÓN WOD 2

“INFINITE GASP”

Mientras el Atleta 1 realiza la repetición de Snatch y Saltos de Cuerda, el Atleta 2 suma calorías en la bici.

El cambio de estación se realiza hasta que el atleta 1 haya completado su ronda.

Si decide hacer otra ronda ésta deberá de ser completa para poder hacer el cambio de estación.

En el caso de que un atleta este ejecutando su ronda y durante el Snatch o Saltos de Cuerda ya no puede avanzar, tiene 2 opciones:

- 1) Que su compañero se quede haciendo Calorías en la bici y esperar hasta que pueda avanzar y terminar su ronda
- 2) Hacer el cambio de estación anulando las repeticiones que había acumulado hasta el punto donde ya no pudo avanzar.

PARAMETROS WOD 2

“INFINITE GASP”

POWER SNATCH

Posición Inicial: La barra debe estar desde el piso.

No podrán suspender la barra, hacer pausa y después completar el levantamiento (tipo hang).

La ejecución del snatch deberá ser un solo movimiento, si el/la atleta hace el levantamiento y al momento de atrapar la barra sobre la cabeza los codos no estén extendidos podrán inmediatamente empujar la barra con sus brazos para acabar la extensión, No podrán descender la barra para agarrar impulso (simulando Push Press). Tampoco será válido atrapar la barra en media sentadilla (altura de paralelo) o incluso más abajo.

Es decisión del atleta si hace sus repeticiones de 1 en 1 soltando la barra o seguidas.

SQUAT SNATCH

Posición Inicial: Barra desde el piso

No podrán suspender la barra, hacer pausa y después completar el levantamiento (tipo hang).

De un solo movimiento deberán levantar la barra recibéndola en sentadilla con los codos extendidos con posición de Overhead. No podrán hacer un Power Snatch + Overhead Squat. Se calificará que la sentadilla alcance a romper el paralelo y al extenderse que no bajen la barra antes de tiempo. Deben marcar la Rep con la extensión total de su cuerpo (piernas, cadera, espalda y codos extendidos).

PARAMETROS WOD 2

“INFINITE GASP”

SINGLE UNDER / DOUBLE UNDERS

Para el Single Under se contarán las veces que la cuerda pase por debajo de los pies del/la atleta sin que se trabe la cuerda, si la cuerda pasa por debajo y se atora y no logra avanzar, contara como No Rep.

En los Double Unders pueden empezar haciendo Single Unders para prepararse (no cuentan como parte de sus reps a realizar). Si durante la repetición que estén haciendo la cuerda se traba y no avanza, esa Rep No será válida y se regresara 1 número atrás el conteo, es decir; si la rep #30 se atoro la cuerda con los pies, será marcada como No Rep y se regresan a la #29 que fue su última ejecución valida.

BIKE CALORIES

Durante la ejecución de las calorías es opción del/la atleta usar el apoyo de los brazos sobre los manubrios o descansarlos. Pueden estar subiendo y bajando el asiento cada vez que hagan el cambio, es responsabilidad del equipo hacer el movimiento de la altura del asiento.

SCORE DEL WORKOUT

El numero de rondas y calorías que completen en total el equipo se van a sumar y ese será el Score final.

Recuerden que el atleta que este trabajando en la barra y cuerda deberá hacer completa la ronda para poder hacer el cambio de estación con su compañero.