

EVENTO 1

“THE HARD CORE ASCENT”

ROOKIES HH

4 ROUNDS:

- A)15 WEIGHTED SIT-UPS @15 LB
- B)15 WEIGHTED SIT-UPS @15 LB
- 6 SYNCRO SA DEVIL PRESS @35 LB
- 10 GET OVER THE BOX @40”
- 5-4-3-2 ROPE CLIMBS @3.5 MT

ROOKIES MM

4 ROUNDS:

- A)12 WEIGHTED SIT-UPS @10 LB
- B)12 WEIGHTED SIT-UPS @10 LB
- 6 SYNCRO SA DEVIL PRESS @25 LB
- 10 GET OVER THE BOX @40”
- 5-4-3-2 ROPE CLIMBS @3.5 MT

AFICIONADOS

4 ROUNDS:

- 8 SYNCRO TOES TO BAR
- 8 SYNCRO SA DEVIL PRESS @50/35
- 10 GET OVERS THE BOX @40”
- 5-4-3-2 ROPE CLIMBS @4.5 MT

ÉPICA

4 ROUNDS:

- 12 SYNCRO TOES TO BAR
- 5 SYNCRO DUAL DB SA DEVIL PRESS @50S/35S
- 12 GET OVER THE BOX @40”
- 6-5-4-3 ROPE CLIMBS @4.5 MT

LEGENDARIA MH

4 ROUNDS:

- 15 SYNCRO TOES TO BAR
- 8 SYNCRO DUAL DB DEVIL PRESS @50/35
- 12 GET OVER THE BOX @40”
- 6-5-4-3 ROPE CLIMBS @4.5 MT

LEGENDARIA HH

4 ROUNDS:

- 15 SYNCRO TOES TO BAR
- 10 SYNCRO SA DB DEVIL PRESS @65
- 12 GET OVER THE BOX @40”
- 6-5-4-3 ROPE CLIMBS @4.5 MT

EVENTO 1

“THE HARD CORE ASCENT”

MASTERS

4 ROUNDS:

A) 8 TOES TO BAR

B) 8 TOES TO BAR

5 DUAL DB SYNCRO DEVIL PRESS @35S/25S

10 GET OVERS THE BOX @40"

5-4-3-2 ROPE CLIMBS @4.5 MT



EJECUCIÓN WOD 1

“THE HARD CORE ASCENT”

SYNCRO DUAL DB Y SA DEVIL PRESS

Ambos atletas deben arrancar de pie y sincronizados bajar al suelo, en caso que uno se adelante puede esperar a que su compañer@ lo iguale. Al ponerse de pie y extender el brazo ó brazos; ambos atletas deberán sincronizar esa extensión, en caso que uno de los atletas se adelante puede esperar a su compañer@ con el brazo extendió hasta que lo iguale.

WEIGHTED SIT UPS

Uno de los dos atletas debe completar todas sus repeticiones de Sit-ups para que su compañero pueda proceder a hacer las suyas.

Cuando ambos finalicen sus repeticiones pueden pasar al siguiente ejercicio.

TOES TO BAR

Aficionados, Épica y Legendaria: Realizan el movimiento de manera sincronizada con su pareja.

El Syncro se califica cuando los integrantes tocan con sus pies la barra al mismo al tiempo. Si en alguna repetición un integrante se adelanta y decide permanecer con sus pies tocando la barra para que su compañer@ lo alcance, contará como repetición.

Si alguno de los 2 integrantes no toca con ambos pies la barra, aunque el movimiento sea sincronizado contará como NO rep.

MASTERS

Los miembros del equipo realizan el movimiento de manera individual, hasta que al atleta que inicia complete el número de repeticiones indicadas el/la compañer@ puede proceder con sus repeticiones correspondientes.

EJECUCIÓN WOD 1

“THE HARD CORE ASCENT”

GET OVER THE BOX

Las repeticiones se distribuyen entre las integrantes del equipo, de la manera que deseen.

Ambas manos y piernas deben tener contacto con la superficie de la caja.

ROPE CLIMBS

Se cuenta como repetición cuando la mano del atleta alcanza a tocar la altura indicada en cada categoría. El total de repeticiones se acumulan entre el equipo distribuidas de la manera que lo deseen.

PARAMETROS WOD 1

“THE HARD CORE ASCENT”

SINGLE ARM DEVIL PRESS Y DUAL DUMBBELL DEVIL PRESS

Los atletas comienzan de pie, y al momento de hacer el burpee el atleta ya debe estar sosteniendo la o las mancuerna con la mano ó con su(s) manos (depende la categoría que corresponda). En ninguna repetición ambas manos pueden estar en contacto con el suelo al momento de bajar a su burpee.

Al ponerse de pie, deben jalar la(s) mancuerna(s) con técnica de Snatch, de un solo movimiento para extender su(s) brazo(s) terminando en posición de overhead. No será válido hacer Clean & Jerk para extensión de brazo(s).

Al finalizar el movimiento los atletas deberán bajar con cuidado las mancuernas. En caso de aventarlas o dejarlas caer será causa de penalización con 5 segundos sobre su tiempo final o en caso de haber finalizado se les restará 3 repeticiones sobre su Score final.

Tendrán permitido hasta 3 llamadas de atención, si las exceden el juez dará por concluido su evento y no podrán continuar su participación en ese evento.

PARAMETROS WOD 1

“THE HARD CORE ASCENT”

WEIGHTED SITUPS

Se debe comenzar sentados en el suelo con las plantas de los pies pegadas en posición de mariposa y sosteniendo el disco con ambas manos.

Al momento de ir hacia atrás la espalda debe quedar completamente en contacto con el suelo y el disco también debe de tocar a este; a su vez debe pasar por encima de la cabeza.

Al extenderse de regreso deben quedar en la posición de inicio (sentados) y el disco debe hacer contacto con el suelo por enfrente de los pies.

Si al momento de bajar la espalda quedan en una posición jorobada y su espalda alta no entra en contacto con el piso, se marcará NO REP.

Si el disco que están sosteniendo no entra en contacto con el suelo al momento de bajar por encima de la cabeza y al momento de regresar por enfrente de los pies se marcará NO REP.

PARAMETROS WOD 1

“THE HARD CORE ASCENT”

TOES TO BAR

Comienza cuando el atleta se cuelga con el cuerpo completamente extendido, realiza la primera repetición y para las siguientes los pies deberán de pasar por detrás del cuerpo del atleta haciendo de manera correcta el impulso de su Kipping, al elevar los pies ambos deben tocar el rack al mismo tiempo, no podrá tocar primero uno y después el otro. Por cuestiones de altura si alguna persona tiene dificultad para subirse al rack podrá usar de apoyo un J-Cup o su compañero podrá ayudarle para poder colgarse.

En las categorías que serán sincronizados, se les evaluara que los 2 alcancen a tocar con ambos pies el rack al mismo tiempo, si no hay esta sincronía se les contara como NO REP.

PARAMETROS WOD 1

“THE HARD CORE ASCENT”

GET OVER THE BOX

En todas las categorías cada vez que un atleta pase por encima de la caja deberá tocar la superficie con ambas manos y ambas piernas. En referencia al contacto de las piernas puede ser: rodillas, espinillas o pies.

Al bajar se la caja ambos pies deben tocar al suelo para poder proceder a hacer la siguiente repetición.

ROPE CLIMBS

La técnica para subir la cuerda puede ser la que el atleta decida. Solamente en categoría Rookies habrá una marca de altura que deben tocar con alguna de sus manos y así poder validar la ejecución del ejercicio.

Para el resto de las categorías, deberán hacer contacto con su mano sobre el rack donde estará colgada la cuerda. Si solamente tocan el nudo de la cuerda donde estará sujetá se contará como NO REP.