

EVENTO 3

“GRASS WORM”

ROOKIES HH

FOR TIME:

18 WORM THRUSTERS
6 SANDBAG BEAR HUG WALKS @100 LBS
15 WORM THRUSTERS
6 SANDBAG BEAR HUG WALKS @100 LBS
12 WORM THRUSTERS
6 SANDBAG BEAR HUG WALKS @100 LBS
9 WORM THRUSTERS
6 SANDBAG BEAR HUG WALKS @100 LBS

ROOKIES MM

FOR TIME:

15 WORM THRUSTERS
6 SANDBAG BEAR HUG WALKS @50 LBS
12 WORM THRUSTERS
6 SANDBAG BEAR HUG WALKS @50 LBS
9 WORM THRUSTERS
6 SANDBAG BEAR HUG WALKS @50 LBS
6 WORM THRUSTERS
6 SANDBAG BEAR HUG WALKS @50 LBS

MASTERS

FOR TIME:

18 WORM THRUSTERS
8 SANDBAG BEAR HUG WALKS @100LB/50LBS
15 WORM THRUSTERS
8 SANDBAG BEAR HUG WALKS @100LB/50LBS
12 WORM THRUSTERS
8 SANDBAG BEAR HUG WALKS @100LB/50LBS
9 WORM THRUSTERS
8 SANDBAG BEAR HUG WALKS @100LB/50LBS

AFICIONADOS

FOR TIME:

21 WORM THRUSTERS
8 SANDBAG BEAR HUG WALKS @100LB/50LB
18 WORM THRUSTERS
8 SANDBAG BEAR HUG WALKS @100LB/50LB
15 WORM THRUSTERS
8 SANDBAG BEAR HUG WALKS @100LB/50LB
12 WORM THRUSTERS
8 SANDBAG BEAR HUG WALKS @100LB/50LB

EVENTO 3

“GRASS WORM”

ÉPICA

FOR TIME:

21 WORM THRUSTERS
16 METER HANSTAND WALK
18 WORM THRUSTERS
16 METER HANSTAND WALK
15 WORM THRUSTERS
16 METER HANSTAND WALK
12 WORM THRUSTERS
16 METER HANSTAND WALK

LEGENDARIA MH

FOR TIME:

24 WORM THRUSTERS
16 METER HANSTAND WALK
21 WORM THRUSTERS
16 METER HANSTAND WALK
18 WORM THRUSTERS
16 METER HANSTAND WALK
15 WORM THRUSTERS
16 METER HANSTAND WALK

EJECUCIÓN WOD 3

“GRASS WORM”

SLAMBALL BEARHUG WALK

Cada caminata del Bearhug Walk es equivalente a 8 metros. Las distancias estarán marcadas para que la ida sea 1er repetición (8 mts) y de regreso sea la 2da repetición (8 mts).

En categoría Rookies la caminata se completa entre los 2 miembros del equipo y pueden pasarse la Sandbag cuantas veces sea necesario.

Deben tomar en cuenta que para poder avanzar con el Sandbag deben estar abrazándola con ambos brazos, no pueden ir sosteniéndola con las manos (pellizcándola) o llevarla encima del hombro, de ser así se les penalizara regresándolos un par de metros a donde su juez lo indique.

En categorías Aficionados y Masters cada integrante de manera individual debe hacer al menos una distancia de la caminata completa abrazando la Sandbag (8 metros).

EJECUCIÓN WOD 3

“GRASS WORM”

HANDSTAND WALK

Los carriles serán de 8 metros de largo para las categorías EPICA Y LEGENDARIA.

En Épica tendrán una línea divisoria a la mitad del camino (4 metros) y en Legendaria habrá un recuadro de 1.5metros cuadrados a la mitad del camino.

En la categoría Épica, entre ambos atletas deben recorrer una distancia de 16 metros, distribuida de la siguiente manera:

Un atleta puede recorrer hasta 12 metros, dejando que su compañero complete el mínimo requerido de 4 metros.

En cada ronda, pueden variar la forma en que distribuyen la distancia, siempre y cuando se cumpla con el mínimo de 4 metros por atleta.

En la categoría Legendaria entre ambos atletas deberán de caminar 16mts de distancia distribuidos de la siguiente manera:

Primer atleta:

- Recorre los primeros 4 metros.
- Realiza un giro de 360° (Habrá una señalización en el piso)
- Continúa y recorre los 4 metros restantes hasta completar 8 metros.

Segundo atleta:

- Comienza su recorrido en el punto donde terminó el primer atleta.
- Camina los 8 metros de regreso de manera corrida, sin realizar ningún giro, hasta llegar al punto de partida.

EJECUCIÓN WOD 3

“GRASS WORM”

WORM THRUSTER

Para el trabajo del Worm ambos atletas deben tener el soporte del gusano sobre el mismo hombro. Deben hacer la sentadilla al mismo tiempo y pasar el gusano sobre el hombro al mismo tiempo.

En caso de que se adelante un atleta en la sentadilla puede esperar abajo o extendido (depende en que parte se haya desfasado) al/la compañera tomando en cuenta que el cambio de hombro si debe ser sincronizado.

FINAL DEL WOD

Una vez que el ultimo integrante haya concluido su recorrido de Bearhug o Hanstand Walk deberán correr al punto donde esta el Worm y ahí será donde finaliza el tiempo del wod. Ambos atletas deberán llegar juntos.