



WOD 1 | PAREJAS

MASCULINO Y MIXTAS

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOZ THROWDOWN 2022

ForTime

21-15-9

DB Thruster

C2 Bar

ATLETA A:

Relevo

9-15-21

C2 Bar

DB Thruster

ATLETA B:

Time Cap: 20 MINTS

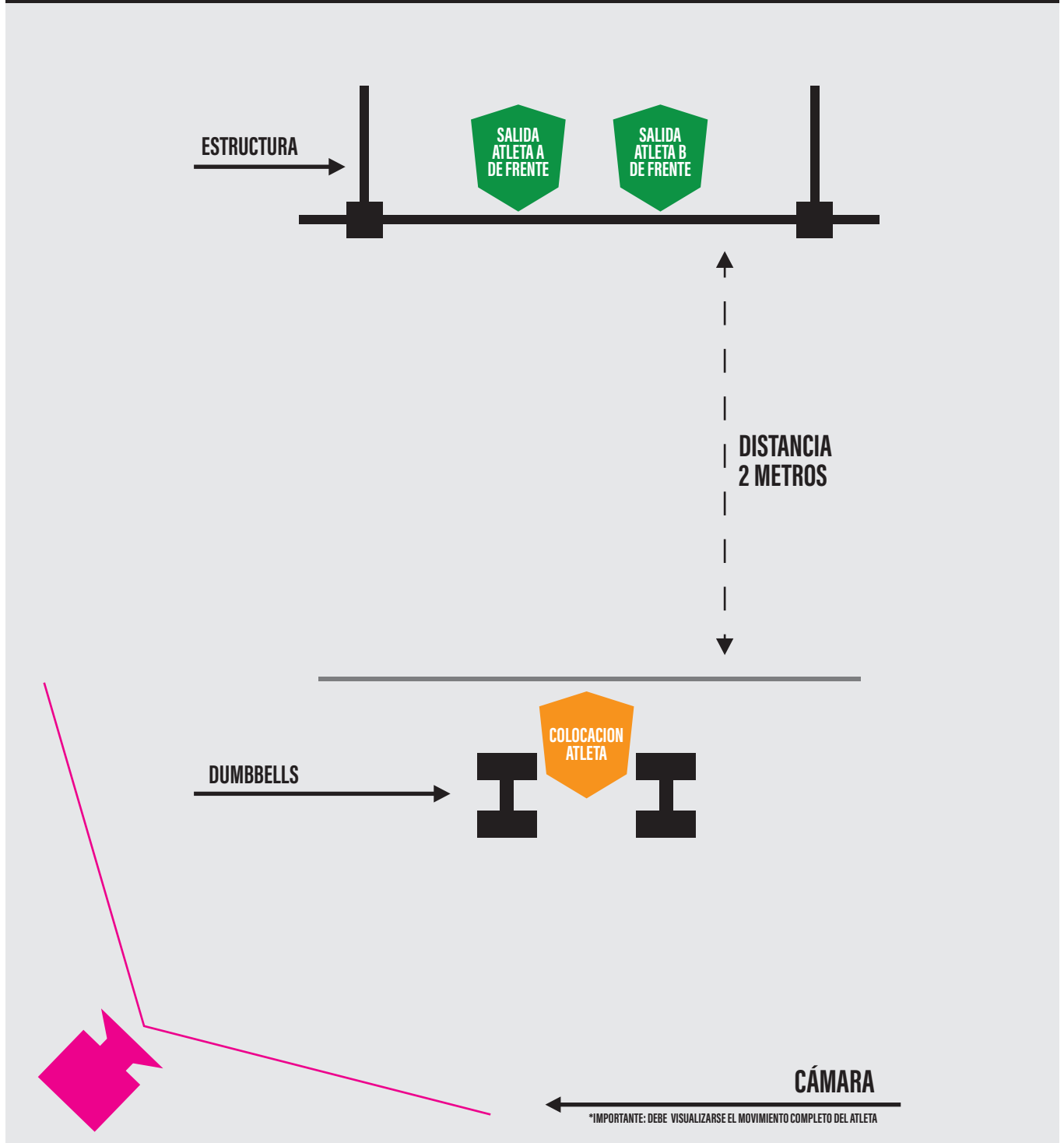
Categoría M/M: 22.5 Kg

Categoría M/F: 22.5 Kg / 15 Kg

ATLETA A		
ForTime		
21 DB Thruster		21
21 C2 Bar		42
15 DB Thruster		57
15 C2 Bar		72
9 DB Thruster		81
9 C2 BAR		90

ATLETA B		
ForTime		
9 C2 Bar		99
9 DB Thruster		108
15 C2 Bar		123
15 DB Thruster		138
21 C2 BAR		159
21 DB Thruster		180
Total Time o Reps:		

FLOOR PLAN





WOD 1 | PAREJAS

MASCULINO Y MIXTAS

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOZ THROWDOWN 2022

DESCRIPCIÓN

Recordamos que el atleta tiene que salir siempre en la imagen, mostrándose en todo momento frente a cámara. Una vez marcado el suelo, y situando la cámara en el ángulo establecido, presentar al atleta y el material.

3,2,1...Go!!

ForTime

Atleta A inicia la secuencia 21-15-9 de DBThruster y C2Bar, una vez que termina sus repeticiones vuelve a la salida, debajo de la estructura da el relevo al **Atleta B** que inicia la secuencia al revés, 9-15-21 C2Bar y DBThruster.

La puntuación será el tiempo total que tarden en completar el wod, el crono se parará con la última repetición realizada y si no se ha completado antes del Time cap, la puntuación será el número de repeticiones completadas.

Estándares de los movimientos

Los establecidos por CrossFit HQ.

DB Thruster

Se realizará con doble Dumbbell, estando permitido iniciar los DBThruster con un Clúster.

C2 Bar

Para la ejecución de las Chest To Bar, están permitidas la siguientes técnicas: Estrictas, Kipping y Buterfly.

Penalizaciones

Obtendrás penalizaciones en el caso de no realizar todas las repeticiones indicadas, malos rangos de movimientos, no haberse presentado a los atletas ni el material, y/o no haber iniciado el WOD desde la zona de salida indicada.

La organización se guarda el derecho de penalizar según la falta detectada.