



WOD 2 | PAREJAS

MASCULINO Y MIXTAS

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOZ THROWDOWN 2022

3 Rounds For Time

36 Box Jump Over 60/50cm (Sincro)

24 Toes 2 Bar (Sincro)

12 Front Squats (Sincro)

Time Cap: 15 MINTS

Categoría M/M: 75 Kg

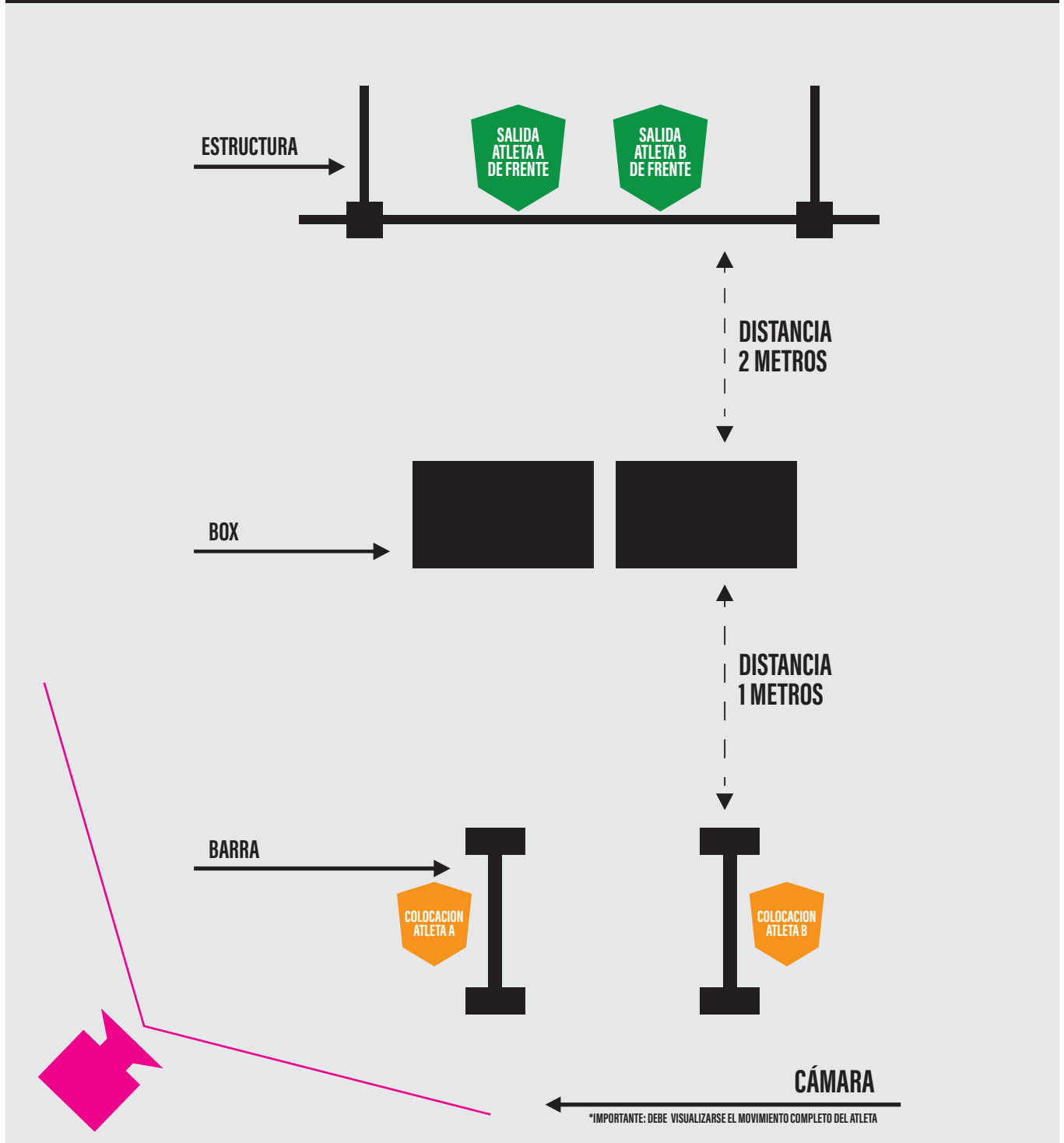
Categoría M/F: 75 Kg / 45 Kg

ATLETA A:

ATLETA B:

ATLETA A y B (sincro)		R 1	R 2	R 3
3RFT	Box Jum Over	36	108	180
	Toes 2 Bar	60	132	204
	Front Squats	72	144	216
Total Time o Reps:				

FLOOR PLAN





WOD 2 | PAREJAS

MASCULINO Y MIXTAS

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOS THROWDOWN 2022

DESCRIPCIÓN

Recordamos que los dos Atletas tienen 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 a los Atletas y el material. Luego, nos preparamos para comenzar el wod.

El Wod será realizado de manera sincronizada por ambos Atletas.

3,2,1..GO!!

3 Rounds For Time

Los dos Atletas comenzarán debajo de la estructura e iniciarán de manera sincronizada los 36 Box Jump Over, sincronizando el salto del Cajón. Seguidamente, y de nuevo de manera sincronizada, se realizarán los 24 Toes2Bar, pasando posteriormente a las 12 Front sincronizadas.

La puntuación se marcará a partir del tiempo que te haya llevado realizar las tres rondas. En caso de no darte tiempo, por el número de repeticiones realizadas.

Estándares de los movimientos

Los establecidos por CrossFit HQ.

Box Jump Over

Para realizarlo de manera sincronizada, ambos atletas tendrán que estar con los dos pies encima de la caja, no valen step en la subida, pero sí son válidos en la bajada.

Toes 2 Bar

Para realizarlos de manera sincronizada, ambos atletas deberán tocar con los dos pies la barra al mismo tiempo.

Front Squat

Para realizarlas de manera sincronizada, ambos atletas deberán de estar en la posición baja del Squat, rompiendo el paralelo.

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.