



WOD 3 | PAREJAS

MASCULINO Y MIXTAS

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOZ THROWDOWN 2022

For Time
5 Rounds

10 Facing Bar Burpees
5 Clean & Jerk

ATLETA A:

5 Rounds

10 Facing Bar Burpees
5 Snatch

ATLETA B:

Time Cap: 18 MINTS
Categoría M/M: 60 Kg
Categoría M/F: 60 Kg / 40 Kg

ATLETA A	R1	R2	R3	R4	R5
10 Facing Bar Bupees	10	25	40	55	70
5 Clean & Jerk	15	30	45	60	75

ATLETA B	R1	R2	R3	R4	R5
10 Facing Bar Bupees	85	100	115	130	145
5 Snatch	90	105	120	135	150

Total Time o Reps:

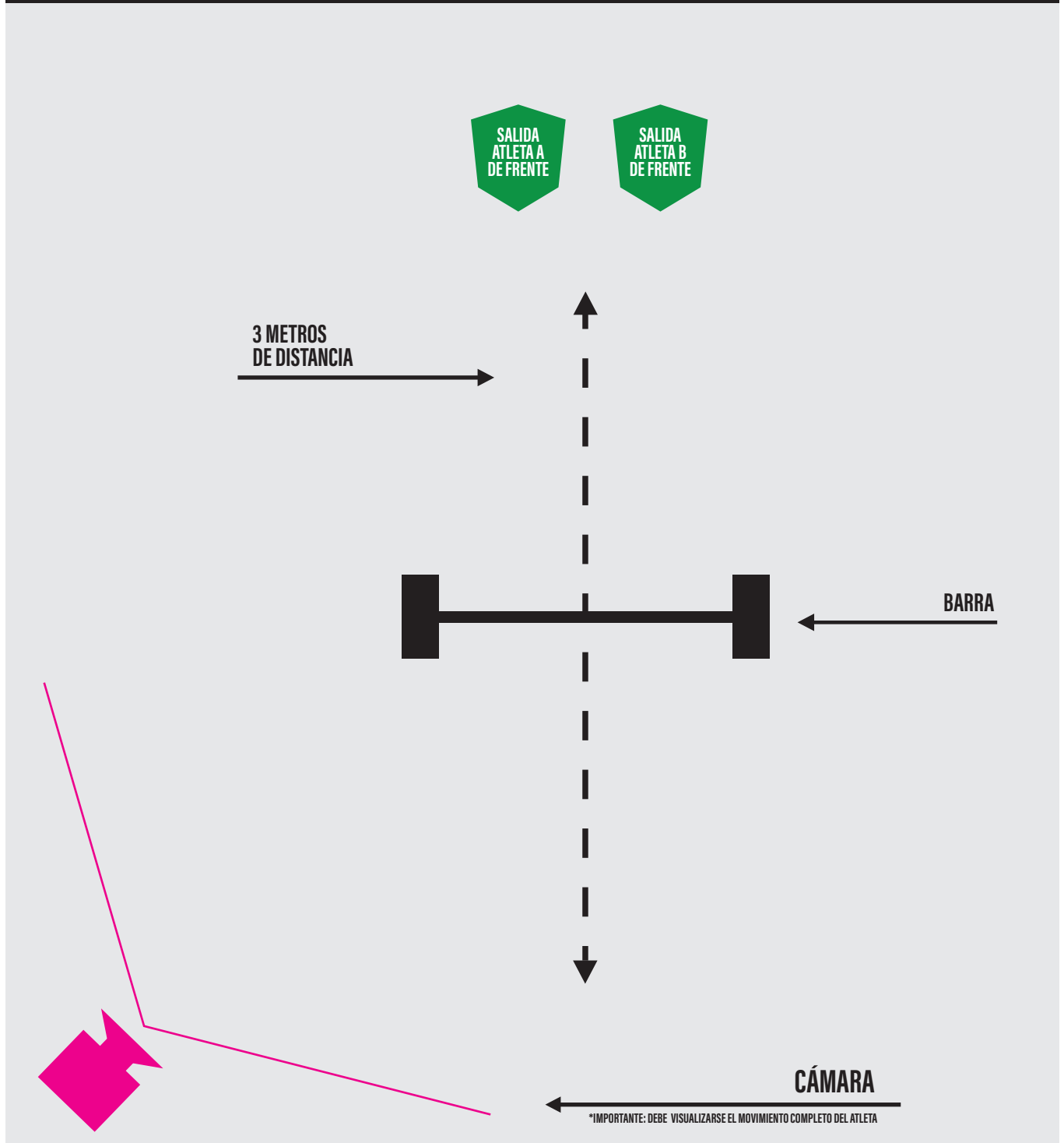


WOD 3 | PAREJAS

MASCULINO Y MIXTAS

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOZ THROWDOWN 2022

FLOOR PLAN





WOD 3 | PAREJAS

MASCULINO Y MIXTAS

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOZ 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!!

5 Rounds For Time

El **Atleta A**, comenzará haciendo sus 5 Rondas de 10 Facing Bar Burpees y 5 Clean & Jerk, una vez completadas, le dará el relevo al Atleta B debajo de la estructura en la zona de salida.

El **Atleta B** hará sus 5 Rondas de 10 Facing Bar Burpees y 5 Snatch.

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.

Facing Bar Purpees

Está permitido levantarse en zancada, pero ambos pies deberán saltar a la vez la barra.

Clean & Jerk

Está permitida cualquier técnica. Realizar el movimiento en Power, Squat Clean, Muscle Clean, y cualquier Press de hombro (Press Estricto, Push Press, Push Jerk, Split Jerk)

Snatch

Está permitido: Muscle Snatch, Power Snatch y Squat Snatch.

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.