



WOD 1 & 2 | INDIVIDUAL

ELITE | RX | M35 | M40 | M45
MASCULINO Y FEMENINO

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOZ THROWDOWN 2023

WOD 1

3 min Busca 1RM

BarbelComplex

3 Deadlift

2 HangClean

1 ShoulderToOH

1 min REST

WOD 2

ForTime

5 WallWalk

10 FacingBarBurpees

10 Thruster 60k/40k

6 WallWalk

12 FacingBarBurpees

12 Thruster 60k/40k

7 WallWalk

14 FacingBarBurpees

14 Thruster 60k/40k

*TimeCap: 15 min

ATLETA:

Total Kilos:

ForTime

5 WallWalk	5
10 FacingBarBurpees	15
10 Thruster 60k/40k	25
6 WallWalk	31
12 FacingBarBurpees	43
12 Thruster 60k/40k	55
7 WallWalk	62
14 FacingBarBurpees	76
14 Thruster 60k/40k	90

Total Time o Reps:



WOD 1 & 2 | INDIVIDUAL

ELITE | RX | M35 | M40 | M45
MASCULINO Y FEMENINO

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOZ THROWDOWN 2023

FLOOR PLAN

PARED



BARRA



CÁMARA

*IMPORTANTE: DEBE VISUALIZARSE EL MOVIMIENTO COMPLETO DEL ATLETA



WOD 1 & 2 | INDIVIDUAL

ELITE | RX | M35 | M40 | M45
MASCULINO Y FEMENINO

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOZ THROWDOWN 2023

DESCRIPCIÓN WOD 1

Antes de Grabar prepara la Barra, discos y las cintas del suelo para el WallWalk.

- Presentación del Atleta, Nombre, Categoría y Box al que pertenece.
- Antes de cada levantamiento el Atleta tiene que decir a la cámara el peso que va a levantar.
- El Atleta comienza frente a la barra.
- Dispone de 3 intentos para conseguir 1RM del BarbellComplex
- La Barra puede empezar con el peso que el atleta quiera.
- Durante la ejecución no se puede soltar la barra.
- Le pueden ayudar a cambiar los pesos.
- No se puede bajar de peso.
- Hang Clean: esta permitido tanto en Power como en Squats.
- ShoulderToOH: Esta permitido, StrictPress, PushPress, Push Jerk y SplitJerk.
- Puntuación será los kilos del 1RM BarbellComplex completado.
- Mostrar la Barra durante el minuto Rest o antes si ya has terminado y prepara el peso para el Thruster 60k/40k.
- Todas las grabaciones serán en diagonal, para mostrar bien el rango de los movimientos.

1min REST (y pasamos al WOD 2).

DESCRIPCIÓN WOD 2

Puntos a tener en cuenta para la grabación y ejecución del wod:

- El Atleta comienza en la pared de pie.
- Recordamos que la cinta de inicio del WallWalk debe de estar a 152cm (Hombres) y 139cm (mujeres) de la pared y la línea mas cercana a la pared a 25cm.
- La distancia de la barra la que necesite el atleta para ejecutar el wod con seguridad y entre en la imagen, sin tapar las línea del WalWalk.
- FacingBarBurpees lo que puede resultar mas dudoso es el salto sobre la barra, el atleta NO necesita despegar con los dos pies, tocar la barra con los pies es NoRep. Es necesario hacer el FacingBarBurpee perpendicular a la Barra, no queremos gastar mas cinta de marcación.
- Los Thruster esta permitido comenzar con un squat clean.
- Todas las grabaciones serán en diagonal, para mostrar bien el rango de los movimientos.

Para las grabaciones recomendamos utilizar app con WoodProf y WeTime, si es posible.