



CLASIFICATORIO | EQUIPOS

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOZ THROWDOWN 2023

WOD 1

6 min Busca 1RM

BarbelComplex

3 Deadlift

2 HangClean

1 ShoulderToOH

Total kilos:

1 min REST

WOD 2

8 min AMRAP

2 FacingBarBurpees (sincro)

4 Pullup (sincro)

4 FacingBarBurpees (sincro)

8 Pullup (sincro)

6 FacingBarBurpees (sincro)

12 Pullup (sincro)

8 FacingBarBurpees (sincro)

16 Pullup (sincro)

10 FacingBarBurpees (sincro)

20 Pullup (sincro)

12 FacingBarBurpees (sincro)

24 Pullup (sincro)

...

2	4	6	8	10	12	14
4	8	12	16	20	24	28

FacingBarBurpees

Pullup

16	18	20	22	24	26	28
32	36	40	44	48	52	56

FacingBarBurpees

Pullup

Total reps:

1 min REST

WOD 3

6 min AMRAP

Max. Cal Remo

Relevo 20/20

Total cals:

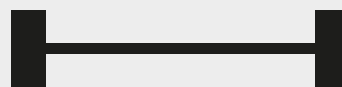
FLOOR PLAN



ESTRUCTURAS



BARRAS



CÁMARA

← *IMPORTANTE: DEBE VISUALIZARSE EL MOVIMIENTO COMPLETO DEL ATLETA



CLASIFICATORIO | EQUIPOS

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOZ THROWDOWN 2023

DESCRIPCIÓN WOD 1

- Presentación del Equipo y presentación del material.
- Necesitaremos 2 Barra por equipo 1 para los 3 componentes Masculinos y 1 para el Femenino.
- Hay que anunciar los pesos antes del Levantamiento.
- 3 intentos para cada Atleta
- No se puede bajar de Peso.
- HangClean: esta permitido tanto en Power como en Squats.
- ShoulderToOH: Esta permitido, StrictPress, PushPress, Push Jerk y SplitJerk.
- Se puede cambiar el peso entre los Atletas del equipo o personal externo..
- En el minuto REST el capitán debe nombrar el total de kilos sumados.

DESCRIPCIÓN WOD 2 GIMNÁSTICOS SINCRO

- FacingBarBurpees utilizaremos 2 barras, el pecho de los 4 Atletas debe de estar en suelo a la vez, el salto puede ser descoordinado, No hace falta que los pies durante el salto despeguen a la vez, si se toca la barra durante el salto NoRep.
- Las Pullup son sincronizadas la barbilla de los atletas tienen que superar la barra a la vez.
- En el minuto REST se puede preparar el remo. (activarlo)

DESCRIPCIÓN WOD 3 REMO

- Comenzaremos el WOD con 2 Atletas sentados en el Remo y 2 fuera esperando el relevo que serán de 20 Calorías.
- Necesitaremos 2 Remo uno para (M/M y M/F)
- Hay que mostrar los remos al final con el total de calorías.
- Puntuación la suma total de las calorías conseguidas por el equipo.

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