



QUALIFYING

WORKOUT 22.1



FOR TIME - 150 Wall Ball shots

Cada vez que se rompe la secuencia hay una penalización con repeticiones de du's

REPETICIONES	PENALIZACION
1-50	100 DU'S
51-100	75 DU'S
101-149	50 DU'S

Para las categorías élite individual y equipos y para los hombres de TEAM MÁSTER Y TEAM RX la altura de la diana o marca en la pared será de 305 cm.

Las mujeres de los TEAM MÁSTER Y TEAM RX lanzarán la pelota medicinal a la altura de 270 cm desde el suelo hasta la diana o marca en la pared.

MATERIAL

1 Medicine Ball
Hombre 9Kg / 20Lb
Mujeres 6Kg / 14Lb
1 Speed Rope o Comba

Time cap: 10 minutos.

Desarrollo del evento.

Con la cuenta atrás 3...2...1...GO, el atleta se acercará a la MED BALL e iniciará sus repeticiones teniendo en cuenta que si la serie se corta hay que realizar la penalización de manera obligatoria para poder seguir sumando repeticiones con la MED BALL. Importante tener en cuenta que dependiendo de donde se corte la secuencia hay un mayor número de repeticiones de penalización de du's.

El atleta puede cortar la secuencia cada vez que crea conveniente. El wod finaliza cuando el atleta complete las 150 repeticiones de Wall ball shot.

ESTANDARES DE MOVIMIENTO.

Los estándares de movimiento son los que utiliza CROSSFIT HQ en los workouts de los OPEN 2022.

WALL BALL SHOT

El en comienzo de cada repetición el atleta debe tener la pelota cogida con las dos manos a la altura del pecho.

La repetición empieza cuando el atleta baja en sentadilla hasta que el pliegue de la cadera quede por debajo de la rodilla y acaba cuando el atleta se extiende completamente, lance la pelota e impacte en la diana que estará a 305/270cm de altura desde el suelo.

La primera repetición se puede realizar una cargada con sentadilla o MED BALL CLEAN. Hombres y mujeres de la categoría Élite lanzarán la pelota a la misma altura, 305 cm.

Hombres de TEAM MÁSTER Y TEAM RX lanzarán la pelota a la misma altura, 305 cm.

Las mujeres de las categorías TEAM MÁSTER Y TEAM RX lanzarán la pelota a la altura de 270 cm. Se considerará que el atleta rompe la serie cuando la MED BALL toca el suelo.

Se considerará que el atleta rompe la serie si para la secuencia de repeticiones estando con la cadera y rodilla extendidas, la MED BALL tampoco se puede apoyar o reposar en ninguna parte del cuerpo o material externo.

El movimiento tiene que ser claro y fluido para evitar posibles reclamaciones.

Los jueces son los que decidirán si alguna repetición no es válida o rompe secuencia.

Se penalizará con 30 segundos extra a su tiempo final a los atletas que hayan roto secuencia según el juez y que el atleta no haya completado la penalización en su video.

DOUBLE UNDER (du's)

La cuerda pasa debajo de los pies dos veces por cada salto.

La cuerda debe girar hacia adelante para que la repetición sea válida.

Solo se cuentan los saltos realizados correctamente, no los intentos.



QUALIFYING

SCORECARD 22.1

FOR TIME - 150 Wall Ball shots

Cada vez que se rompe la secuencia hay una penalización con repeticiones de du's

REPETICIONES	PENALIZACIÓN
1-50	100 DU'S
51-100	75 DU'S
101-149	50 DU'S

WALL BALL SHOTS	PENALIZACIÓN
0-10	100 DU'S
20	100 DU'S
30	100 DU'S
40	100 DU'S
50	100 DU'S
60	75 DU'S
70	75 DU'S

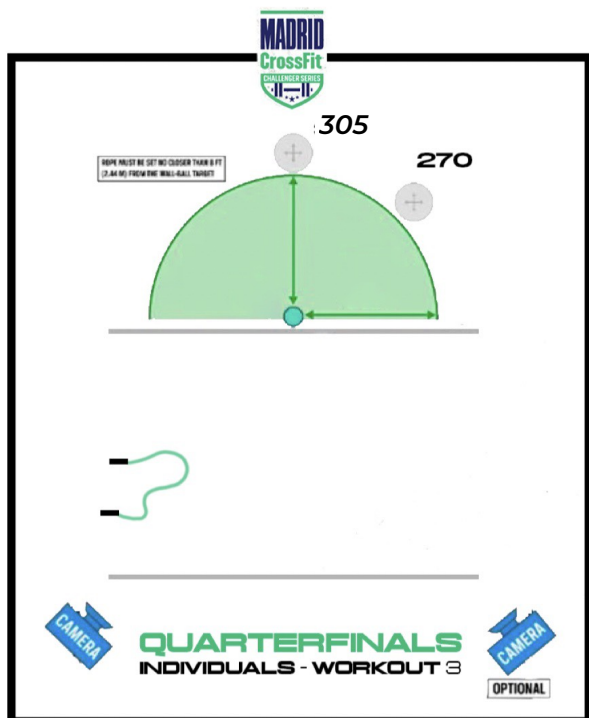
WALL BALL SHOTS	PENALIZACIÓN
80	75 DU'S
90	75 DU'S
100	75 DU'S
110	50 DU'S
120	50 DU'S
130	50 DU'S
140	50 DU'S
149	50 DU'S

PUNTUACION POR EQUIPOS

Los miembros de cada equipo grabaran los videos de forma individual. Pará los Teams Elite, RX y Master el tiempo será el total sumando de los 4 atletas. En el caso de que no todos los atletas acaben dentro del tiempo limite (Time Cap), el resultado del equipo será la suma total de las REP. Completadas.

RESULTADOS

Tiempo.
 Repeticiones.
 Tiempo Equipos.
 Repeticiones.



Recomendaciones al grabar el video

- Los videos serán revisados por Judge Crew, todo aquel video que no cumple los estándares, descritos por la organización serán dados como nulos.
- Filme TODAS las medidas del área de competencia para que las distancias y/o alturas se puedan ver claramente.
- Los videos deben estar sin cortar ni editar para mostrar con precisión la actuación.
- Un reloj o cronómetro debe estar visible en todo el ejercicio.
- Grabe el video para que todos los ejercicios se vean claramente cumpliendo con los estándares de movimiento.
- Los videos tomados con una lente de ojo de pez o una lente similar pueden ser rechazado.
- NO utilice un temporizador de cuenta regresiva.

Atleta /Team:

Categorías: