



QUALIFYING

WORKOUT 22.2

ELEIKO

YOUR CHOICE

Este evento consta de 3 ventanas de 4 minutos, cada ventana está compuesta por dos ejercicios.

En cada ventana se tienen que realizar dos rondas.

En este wod es elección del atleta elegir el movimiento con la barra de halterofilia.

Hay 3 movimientos con barra para este Wod, CLEAN & JERK, SNATCH y THRUSTER. El atleta debe elegir un movimiento con barra por ventana.

No se puede utilizar más de una vez un mismo movimiento de halterofilia.

Ejemplo 1: VALIDO

1-SNATCH. 2-THRUSTER. 3-CLEAN & JERK

Ejemplo 2: NO VALIDO

1-CLEAN & JERK 2-THRUSTER. 3-CLEAN & JERK

El atleta debe estar posicionado en un lateral de la barra antes de iniciar el WOD.

El atleta está obligado a realizar los movimientos con barra de cara a la cámara, si en alguna ventana el atleta queda de espaldas a la cámara, tiene que modificar su posición para que los jueces puedan ver el movimiento completo de cara a la cámara.

El atleta no está obligado a decir a cámara el orden de los ejercicios de halterofilia, simplemente no lo puede repetir en más de una ventana. Puede cambiar su estrategia dentro del wod si lo cree necesario.

Para poder avanzar en el 22.2, el atleta debe completar las 2 rondas antes de que el crono llegue a los 4 minutos, si el atleta no consigue completar las 2 rondas en esos 4 minutos, finaliza su wod y así en el resto de las ventanas.

Si el atleta completa las 2 rondas de la ventana 1 antes del minuto 4, puede iniciar la ventana 2 sin tener que esperar a que el crono llegue a dicho minuto. Del mismo modo si el atleta completa las 2 rondas de la ventana 2 antes del minuto 8, puede iniciar la ventana 3, el crono se parará cuando el atleta complete las 2 rondas de la ventana 3.

TIME CAP: 12MINUTES

Ventana 1, del minuto 0-4 / 2 Rondas

12 CLEAN & JERKS / SNATCH / THRUSTER
12 BAR FANCING BURPEES

Ventana 2, del minuto 4-8 / 2 Rondas

13 CLEAN & JERKS / SNATCH / THRUSTER
13 BAR FANCING BURPEES

Ventana 3, del minuto 8-12 / 2 Rondas

14 CLEAN & JERKS / SNATCH / THRUSTER
14 BAR FANCING BURPEES

MATERIAL

1 Barra de halterofilia.

Hombres 20KG,

Mujeres 15KG

Peso para la barra. ELITE /ELITE TEAM

60 KG Hombres, 40 KG Mujeres.

Peso para la barra. RX TEAM, TEAM MÁSTER.

50 KG Hombres, 35 KG Mujeres.

Cinta adhesiva visible para marcar en el suelo una línea.

ESTANDARES DE MOVIMIENTO

Los estándares de movimientos son los mismos que utiliza CROSSITF HQ en los workouts del OPEN del 2022



QUALIFYING

WORKOUT 22.2

ELEIKO

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

BAR FACING BURPEES

Los atletas deberán usar una barra con discos de 45,7cm (18-inch).

Los burpees deberán ser frontales a la barra.

Los atletas podrán saltar o dar un paso atrás para comenzar el burpee. El centro del pecho deberá estar sobre la línea, y los pies y las manos uno a cada lado de la línea.

La cabeza del atleta deberá estar por detrás de la barra. Las manos y los pies deben de estar por dentro del ancho de los discos.

El atleta puede levantarse del burpee con ambos pies de forma simultánea o en step.

El atleta deberá saltar CLARAMENTE sobre la barra. Al pasar por encima de la barra, ambos pies deberán estar separados del suelo al mismo tiempo. Saltar despegando ambos pies al mismo tiempo NO es obligatorio.

Pasar caminando por encima de la barra NO está permitido.

Tocar la barra en el salto NO REP.

La repetición es válida cuando el atleta ha aterrizado con los dos pies al otro lado de la barra.

El atleta debe estar perpendicular y frontal a la barra para comenzar la siguiente repetición.

Los atletas no pueden recibir asistencia durante el wod.

Si el atleta recibe una "no rep" en cualquier parte del movimiento, este debe repetir el movimiento por completo desde el inicio.

THRUSTERS

Cada set de thrusters comienza con la barra en el suelo.

En cada bajada, la cadera debe romper claramente los 90°, es decir, debe pasar claramente por debajo de la parte superior de las rodillas del atleta.

Se permite realizar un squat clean cuando se coge la barra del suelo.

La repetición se considera válida cuando las caderas, rodillas y brazos del atleta están completamente extendidos y la barra está en línea, o ligeramente por detrás, de la mitad del cuerpo del atleta.

La repetición debe completarse con un movimiento fluido desde la sentadilla.

No se permite un front squat seguido de un push press o jerk.

Si la barra se deja caer desde arriba, debe estabilizarse en el suelo antes de que el atleta la levante para la siguiente repetición, es decir, no se permite el rebote de la barra.

Los atletas NO pueden recibir ayuda para mover o reajustar su barra.

CLEAN & JERK. (SHOULDER TO OVERHEAD)

Cada repetición de CLEAN & JERK **(SHOULDER TO OVERHEAD)** comienza con la barra en el suelo, touch & go está permitido.

Si se tira la barra, el atleta tiene que esperar que la barra se asiente en el suelo para iniciar la siguiente repetición.

Power clean, squat clean y Split clean están permitidos.

Hang cleans no están permitidos.

En el levantamiento deben quedar bien diferenciadas las dos partes, el clean y posteriormente el jerk.

La barra debe hacer contacto con los hombros, no es necesario bloquear caderas y piernas para completar la cargada antes de levantar la barra por encima de la cabeza.

La repetición será válida cuando la barra está bloqueada por encima de la cabeza, brazos, caderas y piernas están extendidas, la barra está sobre o ligeramente por detrás de la mitad del cuerpo del atleta y con los pies alineados.

Un push press, push jerk, shoulder press y Split jerk están permitidos siempre y cuando la posición final sea la requerida en el punto anterior.

Los atletas **NO** pueden recibir ayuda para mover o reajustar su barra.

SNATCH

Cada repetición de SNATCH comienza con la barra en el suelo y debe levantarse por encima de la cabeza en un solo movimiento, touch & go está permitido.

Si se tira la barra el atleta tiene que esperar que la barra se asiente en el suelo para iniciar la siguiente repetición.

La repetición será válida cuando la barra está bloqueada por encima de la cabeza, brazos, caderas y piernas están extendidas, la barra está sobre o ligeramente por detrás de la mitad del cuerpo del atleta y con los pies alineados.

Un snatch, squat snatch y Split snatch están permitidos siempre y cuando la posición final sea la requerida en el punto anterior.

Los atletas **NO** pueden recibir ayuda para mover o reajustar su barra.



QUALIFYING

SCORECARD 22.2

ELEIKO

YOUR CHOICE Time Cap: 12 minutes

Ventana 1, del minuto 0-4 / 2 Rondas
 12 CLEAN & JERKS / SNATCH / THRUSTER
 12 BAR FANCING BURPEES

Ventana 2, del minuto 4-8 / 2 Rondas
 13 CLEAN & JERKS / SNATCH / THRUSTER
 13 BAR FANCING BURPEES

Ventana 3, del minuto 8-12 / 2 Rondas
 14 CLEAN & JERKS / SNATCH / THRUSTER
 14 BAR FANCING BURPEES

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.

VENTANA 1, 0-4'	MOVIMIENTO CON BARRA
RONDA 1	12
RONDA 2	12

BAR FACING BURPEES
12
12

VENTANA 2, 4'-8'	MOVIMIENTO CON BARRA
RONDA 1	13
RONDA 2	13

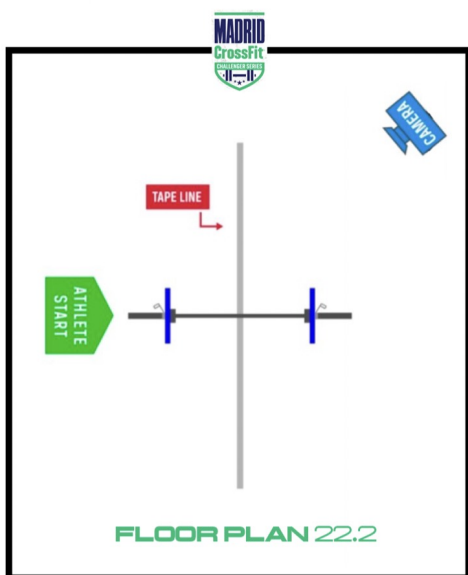
BAR FACING BURPEES
13
13

VENTANA 3, 8'-12'	MOVIMIENTO CON BARRA
RONDA 1	14
RONDA 2	14

BAR FACING BURPEES
14
14

RESULTADOS

Tiempo. Tiempo Equipos.
 Repeticiones. Repeticiones



Recomendaciones al grabar el video

- Los video 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: