

LEVEL WODS 2026

LevelWOD 26.1

Festival, Costa Dorada y Costa Brava

For Time (TC 13')

21 Toes to Bar
21 Deadlift (50/35)
18 Pull Ups
18 Front Squats (60/40)
15 Chest To Bar
15 Thrusters (70/45)
12 BMU
12 C&J (80/55)*
9 RMU
9 Cleans (100/70)

Flow del WOD

El WOD consiste en realizar todas las repeticiones indicadas y en el orden indicado en el menor tiempo posible.
*Se permite ayuda externa para los cambios de peso

Score

La puntuación del WOD es el tiempo en el que se terminan todas las repeticiones.

En caso de no acabar todas las repeticiones, el resultado será el número de repeticiones completadas dentro del tiempo.

Material Necesario

- 1 Barra Olímpica*
- Juego de discos necesarios para las subidas de peso
- 2 Cierres de barra

*Barra de 20kg para atletas masculinos y barra de 15kg para atletas femeninas.

**Los pesos de los discos han de diferenciarse bien en cámara para poder darse por válidos.



LEVEL WODS 2026

Standards De Movimientos

Festival, Costa Dorada y Costa Brava

Pull Ups

Obligatorio que la barbilla pase claramente por encima de la línea del rack.

Chest to Bar

El/la atleta ha de tocar la barra de Pull Ups con el pecho para que la repetición sea válida. No basta con llegar a la altura, es obligatorio tocar.

Clean

Con la barra en el suelo, el/la atleta ha de llevarla a posición de front rack en un movimiento único.
Para que la repetición sea válida, los codos de el/la atleta han de estar ligeramente por delante de la barra. Aparte las rodillas y cadera han de estar completamente estiradas y bloqueadas.

Se permite hacer tanto Squat Clean como Power Clean siempre que se complete el movimiento dentro de los standards.

Toes to Bar

Obligatorio tocar con los dos pies la barra, al mismo tiempo, igual que pasar los pies por la línea vertical del rack en cada repetición.

Bar Muscle Up (BMU)

El/la atleta ha de llegar a estar sobre la barra de Pull Ups con los brazos completamente bloqueados para contar la repetición. Es obligatorio realizar un "dip" encima de la barra antes de la extensión.

No está permitido pasar los pies por encima de la línea imaginaria que marca la barra del rack, en ese caso sería repetición no válida.

Ring Muscle Up

Mismo estándar que BMU pero utilizando las anillas.





Deadlift

El/la atleta han de subir la barra desde el suelo a posición colgante hasta acabar con el cuerpo totalmente estirado bloqueando cadera y rodillas.

Thruster

El movimiento consiste en hacer un Front Squat más un Push Press unificado en un mismo movimiento continuado.

La repetición se completa cuando el/la atleta completa el thruster con los brazos completamente extendidos y bloqueados sobre su cabeza al mismo tiempo que sus piernas están completamente estiradas y bloqueadas.

Notas

- El atleta debe verse en pantalla durante toda la grabación.
- El clasificatorio debe grabarse con la aplicación "Wod Proof" o similar.
- En caso de no cumplirse estos puntos, el wod se dará como no válido.

Front Squat

El/la atleta ha de realizar una sentadilla profunda con la barra cargada en posición frontal, rompiendo claramente los 90° en la línea imaginaria formada entre las rodillas y la cadera, y luego volver a posición inicial para completar la repetición.

En el primer Front Squat se permite realizar un Squat Clean directamente.

Clean & Jerk

El/la atleta ha de completar los dos movimientos sin soltar la barra, permitiéndose una parada justo antes del Jerk. La repetición se completa cuando el/la atleta completa el Jerk con los brazos completamente extendidos y bloqueados sobre su cabeza al mismo tiempo que sus piernas están completamente estiradas y bloqueadas.

Para el Clean se permite tanto Squat Clean como Power Clean. Para el JERK damos por válidos los movimientos de Shoulder Press, Push Press, Push Jerk o Split JERK siempre que la repetición se complete dentro del estándar.

*Es obligatorio el uso de los cierres en todos los movimientos con barra.



LEVEL WODS 2026

LevelWOD 26.2

Festival, Costa Dorada y Costa Brava

For Time (TC 13')

Wod 26.2A For Time (TC 10')

3 Rondas:

10 Burpees Box Jump Over

8 HSPU

6 Snatch (40/30)

3 Rondas:

10 Burpee Box Jump Over

8 Strict HSPU

6 OHSQ (60/40)

Wod 26.2B Find RM (TC 3')

Find RM of:

Snatch + Hang Snatch

Flow del WOD

Wod 2.A

El WOD consiste en realizar todas las repeticiones indicadas y en el orden indicado en el menor tiempo posible. Si no se termina el wod dentro del tiempo, las repeticiones completadas hasta el minuto 10 serán el resultado de el/la atleta.

Wod 2.B

Este wod se realiza seguidamente del wod 2.A, empezando en el minuto 10 del crono. Si se ha terminado antes del time cap el wod 2.A, se descansa y se puede preparar la barra con el peso a levantar en el primer intento. Si no se hubiera terminado el wod 2.A, el/la atleta ha de empezar sin descanso el wod 2.B.

*Se permite ayuda externa para los cambios de peso tanto para el wod 2.A como para el wod 2.B

Score

Wod 2.A

La puntuación del WOD es el tiempo en el que se terminan todas las repeticiones. En caso de no acabar todas las repeticiones, el resultado será el número de repeticiones completadas dentro del tiempo.

Wod 2.B

La puntuación del wod es el resultado del peso máximo levantado dentro del tiempo indicado.

Material Necesario

- Un plyo box
- Pared para HSPU
- Una barra olímpica*
- 2 Cierres de barra
- Juego completo de discos**

*Barra de 20kg para atletas masculinos y barra de 15kg para atletas femeninas.

**Los pesos de los discos han de diferenciarse bien en cámara para poder darse por válidos.

LEVEL WODS 2026

Standards De Movimientos

Festival, Costa Dorada y Costa Brava

Hand Stand Push Up (Hspu)

El movimiento empieza cuando el/la atleta está en posición de pino, contra la pared y con los brazos y la cadera totalmente bloqueados. Una vez esté así, se debe realizar una flexión de brazos hasta que la cabeza toque el suelo (o colchoneta en caso de usar) para luego volver a posición inicial.

No se permite el uso de abmat.

Strict Hspu

Mismos estándares que en HSPU pero el movimiento de flexión se ha de hacer de manera estricta, sin kipping de piernas.

Burpee Box Jump Over

El/la atleta empieza a un lado del cajón en posición vertical. Ha de realizar un Burpee tocando claramente con el pecho en el suelo. Al incorporarse ha de saltar sobre el cajón con los dos pies al mismo tiempo y luego aterrizar al otro lado del cajón con ambos pies antes de realizar la siguiente repetición.

No es necesario extender la cadera a la hora de subir del Burpee ni sobre el cajón. No se permite hacer step over a la hora de subir al cajón. Se permite step up y step down para realizar el Burpee.

Snatch

La barra empieza en el suelo y el/ la atleta ha de llevarla a posición de Overhead directamente en un único movimiento. El movimiento se finaliza con los brazos bloqueados, piernas estiradas y cadera completamente bloqueada antes de tirar la barra al suelo o empalmar con la siguiente repetición.

Se permiten tanto Power Snatch, Squat Snatch o Split Snatch. Es obligatorio que los cierres estén puestos en las barras por fuera de los discos, sino los levantamientos serán considerados no válidos.



Notas

- El atleta debe verse en pantalla durante toda la grabación.
- El clasificatorio debe grabarse con la aplicación "Wod Proof" o similar.
- En caso de no cumplirse estos puntos, el wod se dará como no válido.

Overhead Squat

El movimiento empieza con la barra sobre la cabeza, con los brazos bloqueados y el cuerpo completamente estirado, con la cadera y rodillas extendidas por completo. Una vez ahí, el/la atleta ha de realizar un Squat profundo, partiendo el paralelo de 90 grados, y volver a posición de inicio para completar la repetición.

* Tanto para Snatch como para OHSQ es obligatorio el uso de los cierres en la barra.

En caso de no usarlos, en wod 2.A se añadirán 10'' al tiempo final por cada ronda en que no se usen. En el caso del wod 2.B, el levantamiento en que no se usen los cierres será invalidado.





HEAT	CARRIL	JUEZ	NOMBRE	NÚMERO EQUIPO
------	--------	------	--------	---------------

WOD 26.1

TIME CAP: 13'

1	
21 TTB	21
21 Deadlift (50/35)	42

2	
18 Pull ups	60
18 Front squats (60/40)	78

3	
15 chest to bar	93
15 Thrusters (70/45)	108

4	
12 Bar muscle up	120
12 Clean & jerk (80/55)	132

5	
9 Ring Muscle up	141
9 Cleans (100/70)	150

RESULTADO	FIRMA
-----------	-------



HEAT	CARRIL	JUEZ	NOMBRE	NÚMERO EQUIPO
------	--------	------	--------	---------------

WOD 26.2A

TIME CAP: 13'

1

10 Burpees Box Jump Over	10
8 HSPU	18
6 Snatch (40/30)	24

1

10 Burpees Box Jump Over	82
8 SHSPU	90
6 OHS (60/40)	96

2

10 Burpees Box Jump Over	34
8 HSPU	42
6 Snatch (40/30)	48

2

10 Burpees Box Jump Over	106
8 SHSPU	114
6 OHS (60/40)	120

2

10 Burpees Box Jump Over	58
8 HSPU	66
6 Snatch (40/30)	72

3

10 Burpees Box Jump Over	130
8 SHSPU	138
6 OHS (60/40)	144

WOD 26.2B

TIME CAP: 3'

Find 1RM Snatch + Hang Snatch	Kg
-------------------------------	----

RESULTADO	FIRMA
-----------	-------