

LEVELWOODS 2022

FINTESS CHALLENGE LEAGUE

NOTAS

22.1

E2MOM 12'

6 Bloques (A+B) (C+D) FREE x4

A+B

21 Pull UP (1 hang)
10 PC (50/35)
6 Synchro BOTB

FREE

12 Synchro CH2B
10 PC (80/55)
15 Synchro BOTB

C+D

18 TTB (1 hang)
10 PC (60/40)
9 Synchro BOTB

FREE

9 Bar MU
10 PC (90/65)
18 Synchro BOTB

FREE

15 Synchro Pull UP
10 PC (70/45)
12 Synchro BOTB

FREE

6 Ring MU
10 PC (100/70)
Max Synchro BOTB

- Se recomienda un juez físico con el scoresheet del WOD impreso.

- En la presentación de material se tiene que mostrar todos los discos de los diferentes cambios de peso y al final del LEVELWOD mostrar las barras con el peso final.

- Se deben ver las barras, el rack y las anillas en todo momento (se permiten movimientos de cámara para la ejecución de los rings).

- OBLIGATORIO el uso de aplicación WODPROOF para grabar.

- Los estándares de los movimientos serán según normativa de los OPEN pero en breves se publicará un vídeo explicativo de los mismos.

- En los dos primeros bloques que un atleta cuelga de la barra, pueden partirse las repeticiones libremente entre ambos.

- El cambio de pesos se debe realizar en las dos barras antes de sumar repeticiones, TODOS los atletas pueden cambiar peso en cualquier momento.

- No es obligatorio chocar manos al cambiar los bloques de trabajo. La pareja que empieza un bloque debe terminarlo incluso en los "Libres".

- Si está permitido reiniciar el bloque cambiando todo o parte de la pareja para poder superarlo.

- El Wod termina a los 12 minutos con las máximas repeticiones posibles de Synchro burpees over the bar, o en caso de no poder realizar la totalidad del trabajo de uno de los bloques dentro de la ventana de tiempo de los 2 minutos, allí terminará el wod.

NOTAS

- Se recomienda un asistente de cámara en la grabación de este LEVEL WOD

- OBLIGATORIO el uso de aplicación WODPROOF para grabar.

- En la presentación del material se debe mostrar el peso de inicio del primer levantamiento.

- Se pueden realizar los levantamientos que se desee siempre cantando el peso y mostrando antes de finalizar el tiempo los discos colocados en la barra.

- No se debe dejar lugar a duda para los jueces respecto al peso levantado en la repetición válida.

- En los 2' de ROW se debe ver la pantalla del mismo en todo momento, desde la cal 0 hasta terminar el bloque de remo.

- Nadie salvo el atleta puede cambiar el peso de la barra.

- En el bloque de C&J la barra no puede bajar de peso y por lo tanto el peso mínimo a realizar por el atleta será el último que se puso.

- Al acabar el bloque de C&J se deberá mostrar la barra desmontando todos los discos.

22.2 y 22.3

INDIVIDUAL

Intervalos de trabajo

(0-2') 1RM OHS from the floor
(2'-4') Máx Cal ROW
(4'-6') 1 RM Clean & Jerk

*La barra no puede bajar de kilos.

** Doble resultado:

-1= Suma kilos
-2= Max cals ROW.

LEVELWOODS 2022

FINTESS CHALLENGE LEAGUE



22.4 FOR TIME

A+B
100+100 Singles
21 Synchro Push UP

TIE BREAK

C+D
20 Synchro box jump
18 Synchro HSPU

TIE BREAK

FREE
50+50 DU
15 Synchro SHSPU
(Ab.Mat)

TIE BREAK

Libre
10 Synchro facing burpee
over the box
12 Synchro SHSPU

Then:

Máximas rectas de 6m de
Hand stand Walk

*La recta se parte en
2 bloques de 3m y es
obligatorio que el atleta
que actúe complete los
6m para que contabilice.

NOTAS

- En la presentación del video se debe mostrar la medida de los 6 metros divididos en 2 bloques de 3m.
- Se recomienda un juez físico con el scoresheet del WOD impreso.
- Se deben ver el escenario del WOD en todo momento.
- OBLIGATORIO el uso de aplicación WODPROOF para grabar.
- Los estándares de los movimientos serán según normativa de los OPEN pero en breves se publicará un vídeo explicativo de los mismos.
- No es obligatorio chocar manos al cambiar los bloques de trabajo.
- La pareja que empieza un bloque debe terminarlo incluso en los "Libres".
- Las HSPU con AbMat serán para ambos atletas.
- Tenemos un máximo de 10 minutos para realizar todos los bloques de trabajo marcados, una vez finalizados, en el tiempo restante sumaremos las máximas rectas de 6 metros de Hand stand walk posibles.
- Resultado: número de repeticiones. En caso de no terminar el wod tendremos que contar hasta la última repetición válida realizada dentro del tiempo. Si terminamos el trabajo marcado con tiempo inferior a 10 minutos, tendremos que sumar al total de repeticiones del wod el número máximo de rectas de 6m Hand Stand Walk completadas.

