

# CIERZO

## FITNESS CHALLENGE

### WOD 20.1

Del 0´ al 9´  
8 rondas

- 7 Chest to Bara
- 5 Squat Clean 60/40
- 3 Bar Facing Burpees

### WOD 20.2

Del 9´ al 15´  
1RM Clean



### VARIACIONES:

#### MASTER +35 Y RX

- Squat Clean: 50/35

#### PRO

- Pull Up
- Squat Clean: 43/30

#### SCALED

- Pull Up
- Squat Clean: 40/25

### MATERIAL NECESARIO:

- a) Barra de rack horizontal.
- b) Barra halterofilia.
- c) Discos para los respectivos pesos de cada categoría y búsqueda del RM.

- Cada componente del equipo tiene 9' (0'-9') para realizar las 8 rondas del 20.1, y seguidamente tendrá otros 6' (9'-15') para realizar el 20.2.
- En el workout 20.1 la marca a registrar será el tiempo en completar las 8 rondas, de no ser posible completarlas, se le añadirá a los 9', 1 segundo por cada rep que quede sin completar.
- En el caso de acabar las 8 rondas antes de los 9', el tiempo restante se utilizará de descanso. **NO** se podrá preparar la barra para el primer levantamiento del 20.2.
- En el workout 20.2 la marca a registrar será el peso máximo a una sola repetición que hayamos conseguido levantar.
- **La marca del 20.2 será el sumatorio de dos marcas, por un lado, ranking de chicos y por otro el de chicas. Se sumarán los pesos de los atletas, (chicos por un lado, chicas por otro lado) y se dividirán entre el número de atletas participantes de cada sexo (chicos por un lado, chicas por otro lado). Se sumará el puesto de atletas masculinos al puesto de atletas femeninos para obtener la marca final.** Ejemplo: equipo de 3 chicos y 2 chicas:
  - CHICOS: 100, 120 y 130 =  $350/3 = 116.6$  puesto 4 ranking masculino.
  - CHICAS: 80 y 60 =  $140/2 = 70$  puesto 1 ranking femenino.
  - Puntos totales: 5 (4+1)
- Hasta que finalicen los 9' del 20.1, **no se podrá empezar** con el 20.2, ni tampoco se podrá cargar la barra.
- Se utilizará la misma barra para los dos Wods. En el 20.2 un atleta externo nos podrá ayudar a cargar la barra, a partir del min. 9.
- Cada "no rep" que se haya cometido, acumulará 3" al resultado final, hasta un máximo de 5 "no reps". En caso de exceder más de 5 "no reps" se sancionará con el 15% del total de reps.
- Los workouts tendrán que ser grabados en vídeo desde una perspectiva donde se vea perfectamente la ejecución de cada movimiento y el material en todo momento.
- Se deberá mostrar en los vídeos un Timer, para marcar el tiempo. Puede ser un timer físico o virtual (wodproof). Los dos workouts tienen que ir en el mismo vídeo.
- Cada atleta debe hacer su presentación, citando sus datos personales, nombre de equipo, categoría, wod y presentación del material. La presentación del material se recomienda realizarla al final del 20.2. **En ningún momento, mientras se realiza el workout, el atleta puede desaparecer del plano.**
- El capitán del equipo será el encargado de subir los resultados y las url de los videos (previamente subidos a la plataforma Youtube) a Norepok. Los vídeos deberán subirse en modo oculto para que solo pueda verlos la organización.
- **Tiempo límite para subir los Wods, lunes 27 de enero a las 23:59. Cualquier vídeo subido después de esa fecha, será invalidado.**
- No es obligatorio adjuntar la ficha de puntuación de estos 2 wods.
- Cualquier duda sobre los Wods, se debe escribir a: [athlete@cierzofitnesschallenge.com](mailto:athlete@cierzofitnesschallenge.com)

# EJERCICIOS 20.1

## C2B (PULL UP: PRO Y SCALED)

- Partiremos desde una barra en la cual, una vez colgados con el cuerpo y los brazos totalmente extendidos, no toquemos el suelo.
- Se puede utilizar cualquier modalidad de balanceo (kipping/butterfly...).
- En las categorías Élite, Master y Rx tendremos que tocar con el pecho en la barra (Se entiende por pecho, a partir de las clavículas).
- En las categorías Pro y Scaled, tendremos que sobrepasar el mentón por encima de la barra.
- A la hora de enlazar repeticiones es obligatorio la extensión completa del brazo.
- Se puede utilizar cualquier tipo de agarre (supino, mixto, pronado...)

## SQUAT CLEAN

- Partiremos en cada repetición con la barra en contacto con el suelo, desde ahí realizaremos una cargada, depositando la barra en los hombros, y lo encadenaremos con una sentadilla.
- En la sentadilla es obligatorio romper el paralelo (parte superior del glúteo por debajo de la parte superior de la rodilla).
- Cada vez que enlacemos repeticiones, es obligatorio que la barra toque el suelo con los dos discos a la vez.
- Touch&go está permitido, pero un rebote deliberado (bouncing) no.
- Se puede soltar la barra desde la posición de front rack, pero antes de comenzar la siguiente rep, la barra debe de estar completamente apoyada en el suelo.
- La barra debe de estar en contacto con los hombros, en la posición de Front Rack.
- La repetición finaliza una vez hayamos completado la extensión de rodillas y caderas, con la barra en posición de front rack.

## BAR FACING BURPEES

- Cada atleta se colocará en perpendicular y de frente a la barra, y desde ahí realizará un burpee con salto al otro lado de la barra.
- Se debe de estar colocado en la zona comprendida entre los discos de la barra.
- Se considera repetición completa, cuando el atleta pase al lado opuesto de la barra.
- Es obligatorio tocar con el pecho y los muslos en el suelo, manteniendo la cabeza por detrás de la barra, antes de volver a elevarse.

- No es obligatorio la completa extensión del cuerpo antes de saltar al otro lado.
- En el salto al otro lado de la barra, se tendrá que realizar el despegue con los dos pies a la vez.
- En la categoría Scaled, está permitido sobrepasar la barra de un paso.
- Subir y bajar de un paso está permitido.
- No se podrá tocar la barra en el salto.
- Si se comete una “no rep” por cualquier motivo, se debe de repetir el movimiento completo desde el mismo lado que se ha cometido.

## EJERCICIOS 20.2

### RM CLEAN

- Se puede hacer de Power o de Squat.
- Partiremos en cada repetición con la barra en contacto con el suelo, desde ahí realizaremos una cargada, depositando la barra en los hombros.
- La barra debe de estar en contacto con los hombros, en la posición de Front Rack.
- La repetición finaliza una vez hayamos completado la extensión de rodillas y caderas, con la barra en posición de front rack.
- No está permitido dividir el movimiento. Ejemplo: deadlift con pausa por encima de las rodillas, y desde ahí realizar un hang clean.

### PATROCINADORES



WOODENSON

