

# CIERZO

## FITNESS CHALLENGE

### WOD 20.3

#### Amrap 7'

Athlete 1	1.000/800m row in the remaining time Max Double Unders.
Athlete 2	1.000/800m row in the remaining time Max Snatch 60/40.
Athlete 3	1.000/800m row in the remaining time Max Shoulder to Overhead 60/40
Athlete 4	1.000/800m row in the remaining time Max Thruster 60/40
Athlete 5	1.000/800m row in the remaining time Max Ring Muscle Up.

### ADAPTACIONES

#### MASTER +35 Y RX

- Snatch: 50/35
- S2OH: 50/35
- Thruster: 50/35

#### PRO

- Snatch: 43/30
- S2OH: 43/30
- Thruster: 43/30
- Altern Dumbbell Snatch 17'5/12'5

#### SCALED

- Snatch: 40/25
- S2OH: 40/25
- Thruster: 40/25
- Altern Dumbbell Snatch 15/10

### MATERIAL NECESARIO

- Remo Concept2
- Comba.
- Barra halterofilia.
- Anillas.
- Discos para los respectivos pesos de cada categoría.
- Pro y Scaled una mancuerna.

- Cada equipo debe de enumerar a sus atletas del 1 al 5, y cada uno de ellos realizará uno de los 5 wods.
- En cada Wod tendremos 7' para buscar las máximas repeticiones del ejercicio correspondiente.
- Cada Wod comienza con 1.000m para chicos y 800m para chicas de remo, una vez finalizado el trabajo de remo, se dedicará el tiempo restante de los 7' a buscar las máximas repeticiones de cada ejercicio.
- Las marcas a registrar serán las repeticiones que hayamos conseguido realizar en cada ejercicio.
- Cada Wod es una marca diferente, la marca final será la suma total de las posiciones del ranking, de cada ejercicio, de los 5 atletas.
- 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 5 workouts tendrán que enviarse en **5 vídeos diferentes**, con grabación continua. **No** se aceptarán los vídeos editados.
- Cada atleta debe hacer su presentación, citando sus datos personales, nombre de equipo, categoría, wod y presentación del material. La presentación del material se realizará al final del wod. El atleta **solo** podrá desaparecer de plano, en el momento que se muestran los metros, a partir de ahí se debe de mantener siempre dentro de plano, hasta que se finalice el wod.
- 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.
- Es obligatorio adjuntar mediante mail a la organización, la ficha de puntuación de este wod, totalmente cumplimentada y notificando nombre de equipo. Se deberá enviar al siguiente mail: [athlete@cierzofitnesschallenge.com](mailto:athlete@cierzofitnesschallenge.com)
- Cualquier duda sobre los Wods, se debe escribir a: [athlete@cierzofitnesschallenge.com](mailto:athlete@cierzofitnesschallenge.com)

## REMO:

- Se deberá de comenzar con el display a 0.
- Una vez finalizado los metros correspondientes, es **obligatorio** enseñar los metros realizados antes de comenzar con el siguiente ejercicio. Un compañero nos podrá mover la cámara y volver a colocarla en su sitio.
- Si un atleta se baja del remo sin haber terminado los metros correspondientes, se le penalizará con 3 repeticiones del resultado final.
- No se podrá sujetar el maneral del remo, mientras no de comienzo el wod.

## DOUBLE UNDERS

- Con cada salto que realicemos, la comba deberá de pasar dos veces por debajo de nuestros pies, para que la repetición sea válida.
- La comba deberá de girar hacia adelante para que las repeticiones sean válidas.
- Si tropezamos en un salto, y la comba se ha quedado por detrás de nuestros pies en la segunda pasada, la repetición será válida.
- Solo se contarán los saltos válidos, no los intentos.

## SNATCH:

- Power Snatch y Squat Snatch están permitidos.
- Partiremos en cada repetición con la barra en contacto con el suelo, desde ahí realizamos una arrancada, hasta colocar la barra por encima de nuestra cabeza (posición OverHead).
- La repetición finaliza una vez hayamos extendido rodillas, cadera, brazos y manteniendo la barra en posición de OverHead.
- La barra debe de quedar sobre o por detrás de la línea vertical de nuestro cuerpo.
- Touch&go está permitido, pero un rebote deliberado (bouncing) no.
- Se puede soltar la barra desde la posición de OverHead, pero antes de comenzar la siguiente rep, la barra debe de estar completamente apoyada en el suelo.
- No está permitido dividir el movimiento. Ejemplo: deadlift con pausa por encima de las rodillas, y desde ahí realizar un hang snatch.

## SHOULDER TO OVERHEAD

- Shoulder Press, Push Press, Push Jerk o Split Jerk son perfectamente válidos.
- Desde la primera serie, y cada vez que volvamos a empezar una serie, la barra partirá desde el suelo.
- Cada repetición comienza con la barra en front rack y termina con la barra en posición de OverHead.
- Se termina la repetición una vez hayamos colocado la barra por encima de nuestra cabeza (posición OverHead) manteniendo rodillas, cadera y brazos totalmente bloqueados.
- En la parte final de cada repetición, la barra deberá quedar en línea, o por detrás, de la vertical de nuestro cuerpo. No podrá encontrarse por delante de nuestra cabeza-hombros.
- Si realizamos el movimiento deslizando los pies (Split) debemos de recolocar los pies a la posición de partida, manteniendo la barra por encima de la cabeza, con los brazos, cadera y rodillas bloqueados.

## THRUSTERS

- Desde la primera serie, y cada vez que volvamos a empezar una serie, la barra partirá desde el suelo. Debemos de realizar cualquier tipo de cargada para colocar la barra en posición de front rack.
- Está permitido realizar Cluster.
- La barra debe de estar posicionada en front rack, y desde ahí realizaremos una sentadilla, lanzando la barra a la posición de OverHead.
- En la sentadilla es obligatorio romper el paralelo (parte superior del glúteo por debajo de la parte superior de la rodilla).
- Se termina la repetición una vez hayamos colocado la barra por encima de nuestra cabeza (posición OverHead) manteniendo rodillas, cadera y brazos totalmente bloqueados.
- En la parte final de cada repetición, la barra deberá quedar en línea, o por detrás, de la vertical de nuestro cuerpo. No podrá encontrarse por delante de nuestra cabeza-hombros.

## RING MUSCLE UP

- Partiremos desde una posición en la que colgados de las anillas, con el cuerpo y brazos totalmente extendidos, no toquemos el suelo.
- Colgados de las anillas, con los brazos en completa extensión, debemos de realizar un jalón y colocarnos por encima de las anillas con los brazos totalmente bloqueados.

- En ningún momento, nuestros pies podrán sobrepasar las anillas.
- Podremos realizarlos de forma estricta o con kipping.
- Si realizamos kipping, nuestros pies deberán de sobrepasar las anillas en la posición de Arch o Superman.
- En la categoría **Pro** y **Scaled** se adapta por Altern DB Snatch.

## ALTERN DUMBBELL SNATCH

- Todas las repeticiones comienzan con la mancuerna en el suelo y acaban con la mancuerna en posición OverHead.
- En la parte inferior del movimiento, ambas cabezas de la mancuerna tienen que tocar el suelo.
- El levantamiento debe realizarse en un único movimiento.
- Touch&go está permitido. Rebotar la mancuerna (bouncing) no es válido.
- Es obligatorio alternar de brazo en cada repetición. Si se comete una “no rep” con un brazo, no se contarán las demás repeticiones hasta que se consiga hacer una repetición válida con ese mismo brazo.
- Para que el cambio de brazo sea válido, tendrá que efectuarse a partir de la altura de nuestra cabeza, en el momento que la mancuerna está descendiendo.
- La mano y el brazo que no realizan el movimiento, no podrán estar en contacto con nuestro cuerpo.
- Se termina la repetición, una vez hayamos colocado la mancuerna por encima de la cabeza, y alineada sobre la mitad del cuerpo, manteniendo rodillas, cadera y brazos totalmente bloqueados.
- Si realizamos el movimiento deslizando los pies (Split) debemos de recolocar los pies a la posición de partida, manteniendo la mancuerna por encima de la cabeza, con los brazos, cadera y rodillas bloqueados.

## PATROCINADORES

