

# LEVEL WOD

## CIERZO FITNESS CHALLENGE 2023

### AMRAP 2'

3-6-9-12...

Box jump

Toes to bar

**1' rest**

### AMRAP 2'

2-4-6-8...

Thrusters 43/29k Sca: 35/25k

Burpees over bar (lateral o facing)

**1' rest**

### AMRAP 1'

Máximas reps Clean and Jerk por peso\*

\*Cada uno elige el peso con el que va a trabajar

Ejemplo 1: 10 reps x 100k = 1.000k

Ejemplo 2: 25 reps x 50k = 1.250k

## MATERIAL NECESARIO

- a) Cajón.
- b) Barra Pull Ups.
- c) Barra halterofilia. **Obligatorio: 20kg chico y 15kg chica.**
- d) Discos para los respectivos pesos.
- e) Cierres.

## DESCRIPCIÓN

- El Wod consta de 3 partes, con sus respectivos tiempos y un descanso entre wods de 1'.
- La **parte 1** consta de 2' de trabajo, donde a través de 2 movimientos debemos buscar llegar lo más lejos posible en una escalera ascendente, que va aumentando de 3 en 3 repeticiones. Es obligatorio seguir el orden de los movimientos.
- La **parte 2** consta de 2' de trabajo, donde a través de 2 movimientos debemos buscar llegar lo más lejos posible en una escalera ascendente, que va aumentando de 2 en 2 repeticiones. Es obligatorio seguir el orden de los movimientos.
- La **parte 3** consta de 1' de trabajo, donde buscamos **sumar el mayor número de kilos levantados en Clean & Jerk.**
- **Habrán 2 marcas a registrar, la suma de repeticiones de la parte 1 y parte 2, y el total de kilogramos levantados en la parte 3.**
- Para la parte 3, se podrá utilizar otra barra diferente a la de la parte 2. Tendrá que mostrarse los pesos al final del vídeo.
- En las partes 1 y 2, cada **"no rep"** que se haya cometido, computará como **-1 rep** 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.
- En la parte 3, cada no rep, computará como 0kg en esa repetición.
- Realizar repeticiones no válidas de una manera intencionada y deliberada, supondrá la suspensión del wod y la marca no se tendrá en cuenta.

## GRABACIÓN Y REGISTRO DEL LEVEL WOD

- El capitán del equipo, tendrá que registrar las marcas de los atletas del equipo en Wodbuster.
- El Wod tendrá que ser grabado en vídeo desde una perspectiva de 45°, donde se vea perfectamente la ejecución de cada movimiento y el material en todo momento.
- El vídeo debe ser con una grabación continua, todos aquellos vídeos editados o incompletos, no serán válidos.
- Se deberá mostrar en los vídeos un Timer, para marcar el tiempo. Puede ser un timer físico o virtual (wodproof).
- Ambas partes del wod tienen que ir en el mismo vídeo sin editar.
- Cada atleta debe hacer su presentación, citando sus datos personales, nombre de equipo, wod y presentación del material. La presentación del material tendrá que realizarse al principio del vídeo para la parte 1 y 2, y al final del wod para la parte 3. Para cada parte puede haber una barra diferente ya cargada con el peso que se vaya a usar en cada caso.  
**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 Wodbuster.
- **Tiempo límite para subir los Wods, viernes 31 de marzo a las 23:59. Cualquier vídeo subido después de esa fecha, será invalidado.**
- Cualquier duda sobre el Wod, se debe escribir a: [athlete@cierzofitnesschallenge.com](mailto:athlete@cierzofitnesschallenge.com)

## PARÁMETROS MOVIMIENTOS

Los parámetros de los movimientos se ciñen en base al criterio de Crossfit.

### Box Jump

- El atleta comienza con ambos pies en el suelo en un lado del cajón.
- No está permitido hacer Box Jump Over.
- NO se puede subir por la esquina de la caja. Se debe realizar el salto con los pies dentro de un solo plano del cajón.
- Siempre se requiere un despegue de ambos pies a la vez, y solo los pies del atleta pueden tocar el cajón.
- Después de aterrizar en el cajón, el atleta debe extender completamente rodillas y cadera, para que la repetición sea válida.
- La repetición se termina cuando el atleta está encima del cajón, con ambos pies en apoyo y completamente extendido.

### Toes to Bar

- Se comienza suspendido de la barra de Pull Up con brazos extendidos.
- Se tiene que utilizar una barra en la que, una vez colgados y totalmente extendidos, no toquemos el suelo.
- Los talones deben sobrepasarse por detrás de la barra.
- Agarre supino, prono o mixtos son todos válidos.
- La repetición se acredita cuando ambos pies hacen contacto, los dos al mismo tiempo, con la barra por el medio de las manos.
- Cualquier parte de los pies puede entrar en contacto con la barra.

### Thrusters

- Desde la primera serie, y cada vez que volvamos a empezar una serie, la barra partirá desde el suelo. Podemos realizar cualquier tipo de cargada para colocar la barra en posición de front rack.
- Está permitido realizar Cluster en la primera repetición.
- 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, y la barra encima o por detrás de la vertical de nuestro cuerpo.

### Burpees over the bar

- Se debe usar una barra con discos de 46cm.
- Los burpees pueden realizarse lateral o de frente a la barra.
- Se puede bajar al burpee de un paso.
- La cabeza del atleta debe permanecer detrás de la barra.
- Ambos pies deben estar fuera del suelo cuando el atleta pasa sobre la barra
- El atleta NO necesita usar un despegue de dos pies.
- Tocar la barra en el salto será no rep.
- La repetición se acredita cuando ambos pies han tocado el suelo en el lado opuesto de la barra.

- No hay ningún requisito para aterrizar con ambos pies en el mismo tiempo.
- Si el atleta recibe una “no rep” por cualquier motivo, toda la repetición debe repetirse.

### **Clean & Jerk**

- Para cargar la barra del suelo a los hombros, está permitido realizar Power Clean o Squat Clean.
- Para levantar la barra desde los hombros a posición de OverHead, Strict Press, Push Press, Push Jerk o Split Jerk están permitidos.
- En el Clean, es obligatorio el tocar con la barra en los hombros.
- Partiremos en cada repetición con la barra en contacto con el suelo, desde ahí realizamos una cargada hasta depositar la barra en los hombros, y por último, lanzarla hasta colocarla por encima de nuestra cabeza (posición OverHead).
- La barra debe de quedar sobre o por detrás de la línea vertical de nuestro cuerpo.
- La repetición finaliza una vez hayamos extendido rodillas, cadera, brazos y manteniendo la barra en posición de OverHead.
- 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 clean.