

CIERZO

FITNESS CHALLENGE

2022

WOD 22.1 // A+B

WOD 22.1 A
0' - 12'

DESCANSO
12'-13'

WOD 22.1 B
13' - 18'

PATROCINADO POR:



PATROCINADO POR:



A:

20 POWER SNATCH
25 WALL BALL
30 PULL UP
15 POWER SNATCH
20 WALL BALL
25 TOES TO BAR
10 POWER SNATCH
15 WALL BALL
20 PULL UP
5 POWER SNATCH
10 WALL BALL
15 TOES TO BAR

SNATCH

RX/MASTER: 35/25 KG

INTERMEDIATE/SCALED: 30/20 KG

WALL BALL

9/6 KG

B:

3 RM THRUSTER
(BARRA DESDE EL SUELO)



[VÍDEO WOD 22.1 A + B](#)

MATERIAL NECESARIO

- a) Barra halterofilia
- b) Discos para los respectivos pesos
- c) Cierres
- d) Balón medicinal
- e) Barra Pull Ups

- Cada componente del equipo tiene 12' para realizar las repeticiones de las diferentes escaleras. Primero ha de completar las repeticiones correspondientes a cada ejercicio, antes de pasar al siguiente.
- La marca a registrar es el tiempo que se ha invertido en completar todas las repeticiones. En el caso de no completar todas las repeticiones dentro de los 12', se deberá añadir a los 12', 1" por cada repetición no completada.
- 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.
- Antes de comenzar el wod, se deberán de medir la marca/objetivo a donde se lanzará el Medball en los Wallball y mostrarlo en el vídeo. Las marcas deberán ser desde el suelo hasta una altura de 3m para chicos y 2,75m para chicas.
- Una vez finalizados los 12', tendremos 1' de descanso antes de empezar con la parte B.
- Realizar repeticiones no válidas de una manera intencionada y deliberada, supondrá la suspensión del wod y la marca será 20'.

EJERCICIOS 22.1 PARTE A

POWER SNATCH:

- Squat Snatch no está permitido, por lo que no se podrá romper el paralelo (parte superior del glúteo por debajo de la parte superior de la rodilla) una vez tengamos la barra en posición de OverHead.
- 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.

WALLBALL:

- En la primera repetición del wallball, se debe de recoger el balón medicinal del suelo, romper el paralelo de la sentadilla (parte superior del glúteo por debajo de la parte superior de la rodilla) y lanzarlo a la distancia adecuada.
- La repetición se acredita cuando el centro del medball golpea en el objetivo o por encima de la altura especificada.
- Si el medball golpea bajo o no golpea la pared/objetivo, es una “no rep”.
- Si el medball cae al suelo, no puede ser atrapado de rebote para encadenar la siguiente repetición, debe asentarse en el suelo antes de ser recogido para la siguiente repetición.

PULL UP:

- 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 todas las repeticiones, tendremos que sobrepasar el mentón por encima de la barra.
- A la hora de enlazar repeticiones es obligatorio la extensión completa de los brazos.
- Se puede utilizar cualquier tipo de agarre (supino, mixto, pronado...)

TOES TO BAR:

- Se comienza suspendido de la barra de dominadas 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.

- **Es obligatorio el descanso de 1'** entre la parte A y la parte B. Comenzar antes de cumplirse el minuto, supondrá la **eliminación de la última serie de repeticiones válida**, pasando a tenerse en consideración la serie anterior válida.
- Cada componente del equipo tiene 5' para realizar 3 repeticiones de Thruster, lo más pesado posible.
- Las 3 repeticiones tienen que ser con el mismo peso.
- Si no se realizan 3 reps válidas, el resultado **será 0kg**.
- Solo se contabilizarán las repeticiones válidas, por lo que se pueden realizar tantos intentos como se necesiten, dentro de los 5'.
- **Una vez cargada la barra desde el suelo, las 3 repeticiones serán continuas, no pudiendo bajar la barra del rack frontal.**
- El resultado a tener en cuenta será el peso que se haya conseguido levantar 3 veces de una forma válida.
- La marca del 22.1 B será el sumatorio de todos los pesos de los atletas, y se dividirán entre el número de atletas del equipo.
- Se podrá comenzar los 5' con la barra ya cargada con discos.
- El atleta podrá recibir ayuda para cargar/descargar la barra.
- Realizar repeticiones no válidas de una manera intencionada y deliberada, supondrá la suspensión del wod y la marca será 0kg.
- La marca a registrar en este wod, es la media del equipo, añadiendo los 4 enlaces del wod en el mismo registro.

EJERCICIOS 22.1 PARTE B

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.
- 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.

IMPORTANTE

- El Wod tendrá que ser grabado en vídeo desde una perspectiva de 45º, 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 A, y al final del wod para la parte B. **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.
- **Tiempo límite para subir los Wods, miércoles 16 de febrero 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