

CIERZO

FITNESS CHALLENGE

2022

WOD 22.2

PATROCINADO POR:



GO PRIMAL

8 RD FOR TIME
9/6 CALORIES ROW
6 BURPEES OVER THE ROW
1 SQUAT CLEAN

SQUAT CLEAN:

RX & MASTER: 70/50

INT: 60/40

SC: 45/25

TIME CAP 12'



VÍDEO WOD 22.2

DESCRIPCIÓN

- Cada componente del equipo, tiene 12' para completar las 8 rondas.
- La marca a registrar será el tiempo que se ha invertido para realizar las 8 rondas. De no conseguirlo, se añadirá a los 12', 1" por cada repetición que no hayamos podido completar.
- 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.
- Realizar repeticiones no válidas de una manera intencionada y deliberada, supondrá la suspensión del wod y la marca será 20'.
- En todas las rondas se tendrá que reiniciar la pantalla del remo, para comenzar desde 0. Deberá de verse con claridad en el vídeo.

EJERCICIOS 22.2

REMO

- Remos Concept2, son los únicos remos que se podrán utilizar.
- Se deberá de comenzar con el display a 0 en cada ronda.
- No se puede recibir ayuda para reiniciar el display.
- En cada ronda, es obligatorio mostrar el display del remo con las correspondientes calorías antes de dar comienzo otra ronda. Un compañero nos podrá mover la cámara y volver a colocarla en su sitio.
- Si un atleta no completa, o no muestra, las calorías correspondientes, se le penalizará con 3 repeticiones del resultado final.
- No se podrá sujetar el maneral del remo, mientras no dé comienzo el wod.
- En este enlace, te dejamos información sobre como grabar este wod:
<https://youtu.be/wuLhcCK0Uh0>

BURPEES OVER THE ROW:

- Frontal o lateral son válidos.
- Se considera repetición completa, cuando el atleta pase al lado opuesto del remo.
- Es obligatorio tocar con el pecho y los muslos en el suelo.
- No es obligatorio la completa extensión del cuerpo antes de saltar al otro lado.
- En el salto al otro lado del remo, 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 el remo 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.

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).
- 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.

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).
- Cada atleta debe hacer su presentación, citando sus datos personales, nombre de equipo, wod y presentación del material. La presentación del material se recomienda realizarla al final. **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**