

1

7 ROUNDS FOR TIME CAP 11

7 SNATCH

7 OVER HEAD SQUAT

7 LATERAL BURPEE

ELITE / COMPE / MASTER – 95/65

ROOKIES – 75/45

El atleta iniciara a la cuenta de 3, 2, 1, goji, con las repeticiones de snatch, al terminar las 7 repeticiones podrá continuar sin soltar la barra con las 7 repeticiones de over head squat, al terminar los over head squat realizara las 7 repeticiones de lateral burpees y así sucesivamente hasta terminar los 7 rounds.

REPS VALIDAS

- los snatches podrán ser power o squat, siempre y cuando se extienda en su totalidad piernas, cadera y brazos.
- Los discos deberán tocar al mismo tiempo el suelo.
- los over head squat podrán ser iniciados con un squat snatch.
- Los burpees se realizaran paralelos a la barra.

REPS NO VALIDAS.

- No se podrá soltar la barra hacia atrás.
- No está permitido hang snatch.
- Si los discos tocan en diferente tiempo el suelo.
- Si la barra toca la cabeza en algún momento del movimiento.
- No romper el paralelo en el over head squat.
- no tocar el pecho en el Burpee
- saltar con pies en diferentes tiempos.

Reglas de grabación del video

Antes de iniciar el workout, se deberá grabar el peso total de la barra (bumpers +barra) cuidando que las tomas sean claras y no queden dudas sobre el peso.

Una persona deberá fungir como juez y salir en todo momento en el cuadro, cuidando no obstruir la visibilidad del atleta, asegurándose del conteo y validación de las repeticiones.

Grabe el video de perfil al atleta de manera que pueda apreciarse cuerpo completo con la barra por encima de la cabeza, también debe verse claramente que los discos tocan el piso al mismo tiempo y la extensión completa de rodillas, cadera y hombros en el caso de los snatch. En lo que respecta al over head squat, además de lo anterior, también debe quedar claro que la profundidad del squat es la que se solicita en los estándares del movimiento. Los burpees deben realizarse viendo de frente a la cámara de forma que el juez pueda verificar tanto el pecho y los muslos estén tocando el piso como el salto con los pies juntos.

Notas:

- a) Además de la grabación con WodProof, puede respaldar su tiempo con un cronómetro que este siempre visible.
- b) Los videos no deben estar cortados ni editados para que puedan mostrar la precisión del momento.

SCORECARD

	SNATCH(7)	REPS	OVER HEAD SQUAT(7)	REPS	LATERAL BURPEES(7)	REPS
R1		7		14		21
R2		28		35		42
R3		49		56		63
R4		70		77		84
R5		91		98		105
R6		112		119		126
R7		133		140		147

NOMBRE ATLETA: _____

REPS TOTAL: _____

ESTADO: _____

NOMBRE JUEZ: _____

FIRMA DE ATLETA: _____
