

Evento 2

Amrap 10
100 double unders
40 Toes to bar
80 double unders
30 pull ups
60 double unders
20 muscle ups

Elite/ Competition / Master

Amrap 10
100 single unders
40 Knees raises
80 single unders
30 pull ups
60 single unders
20 pull ups

Rookies

Descripción

El atleta iniciará a la cuenta de 3, 2, 1 ¡Go! Con los 100 double unders, antes de iniciar podrá tener sujeta la cuerda, al terminar realizará 40 Toes to bar, al terminar volverá a la cuerda para realizar 80 double unders, al terminar realizará los 30 pull ups seguidos de 60 double unders, al terminar realizará 20 muscle ups, si aún le queda tiempo de los 10 minutos podrá volver a iniciar con los 100 double unders, el evento termina cuando se cumplan los 10 minutos y su score será el número total de repeticiones.

* el mismo flow y repeticiones son para categoría Rookies, solo cambiarán los movimientos escalados marcados.

Repeticiones válidas

- * antes de iniciar el wod el atleta podrá tener sujeta la cuerda.
- * Para los Toes to bar los pies deberán tocar al mismo tiempo la barra y deberán ir por dentro de las manos.
- * Para los Toes to bar El agarre en la barra podrá ser mixto
- * Para los pull ups deberá notarse claramente que la barbilla pasa el nivel de la barra.
- * En los muscle ups la extensión arriba en los aros deberá estar completamente dentro de la toma a grabar.

Reglas de grabación del video.

Para los double unders se deberá cuidar que en el video se aprecie con claridad cuando los pies toquen el suelo y que no haya algo que impida la visibilidad.

Al realizar los TTB, grabe el video en un ángulo de perfil a 3/4 que permita ver que las puntas de los pies o el empeine toquen la barra al mismo tiempo, así como que pasen el nivel del rack al momento de bajar. Este mismo ángulo de toma deberá utilizarse para apreciar que se cumplan los criterios de movimiento como que la barbilla pase el nivel de la barra en el caso de los pull ups y que exista extensión completa de brazos al realizar muscle ups.

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

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

	100 DU	40 T2B	80 DU	30 PU	60 DU	20 MU
R1	100	140	220	250	310	330
R2	440	480	560	590	650	670
R3	770	810	890	920	980	1000
R4	1100	1140	1220	1250	1310	1330