



POWERED BY

**Fittest
Freakiest**

CLASIFICATORIOS

FCL FESTIVAL



En el caso de los **TEAMS** se deberá crear una lista de reproducción de los vídeos de los tres integrantes de cada uno de los wods y el enlace deberá colgarlo el capitán desde su perfil (*el que realizó la inscripción al clasificatorio*).



POWERED BY
**Fittest
Freakfest**

QUALIFIER 23.1

10-8-6-4-2
CH2B
2-4-6-8-10
SH2OH (60/40)

Then:

5-4-3-2-1
BMU
2-4-6-8-10
Thrusters (60/40)

TC 10'

ADAPTACIONES RX y MÁSTER +45

10-8-6-4-2
PullUp
2-4-6-8-10
SH2OH (50/35)

Then:

5-4-3-2-1
Ch2B
2-4-6-8-10
Thrusters (50/35)

SCORE: Tiempo que ha tardado el atleta en completar el WOD o en caso de no terminar el workout número de repeticiones completadas.

NOTAS

El vídeo tiene que mostrar todo el escenario donde se realiza el wod en todo momento.

El clasificatorio debe grabarse con la aplicación "Wood Proof".

El/la atleta no puede salir de la imagen en ningún momento del wod.

Es obligatorio enseñar los pesos de la barra en el vídeo antes de empezar el wod.

Se publicará un vídeo explicativo con los estándares de los movimientos.

STANDARDS

Chest to Bar Pull Up: Obligatorio tocar con el pecho la barra para que la repetición sea válida.

Shoulder to Overhead: Se permite cualquier movimiento (shoulder press, push press, push jerk, split jerk) siempre que acabe con piernas y cadera extendidas y los brazos bloqueados por encima de la cabeza.

Bar Muscle Up: Obligatorio empezar con los brazos extendidos al colgarse y realizar un dip antes de la extensión completa encima de la barra para que la repetición sea válida.
No se permite elevar las piernas ni los pies por encima de la barra del rack al realizar el ejercicio.

Pull Ups (categorías RX y Máster): Obligatorio que la barbilla pase claramente por encima de la línea del rack.



POWERED BY
*Fittest
Freakfest*

FCL FEST 23.1

FCL FEST 23.1

10-8-6-4-2
CHEST TO BAR PULL UP
2-4-6-8-10
SHOULDER TO OVERHEAD
THEN:
5-4-3-2-1
BAR MUSCLE UP
2-4-6-8-10
THRUSTERS

TC 10'

ADAPTACIONES:

- ELITE peso de la barra (60/40), ch2b y bar muscle up
- RX y MASTER peso de la barra (50/35), PullUP y Ch2B

10 CH2B	10	2 SH TO OH	12
8 CH2B	20	4 SH TO OH	24
6 CH2B	30	6 SH TO OH	36
4 CH2B	40	8 SH TO OH	48
2 CH2B	50	10 SH TO OH	60

5 BAR MU	65	2 THRUSTERS	67
4 BAR MU	71	4 THRUSTERS	75
3 BAR MU	78	6 THRUSTERS	84
2 BAR MU	86	8 THRUSTERS	94
1 BAR MU	95	10 THRUSTERS	105

NOMBRE	RESULTADO



En el caso de los **TEAMS** se deberá crear una lista de reproducción de los vídeos de los tres integrantes de cada uno de los wods y el enlace deberá colgarlo el capitán desde su perfil (*el que realizó la inscripción al clasificatorio*).



POWERED BY

**Fittest
Freakest**

QUALIFIER 23.2

AMRAP 8'

8 BJO (60/50)
8 SHSPU
8 T2B
8 Devil Press (2x22.5/2x15)

ADAPTACIONES RX y MÁSTER +45

8 BJO (60/50)
8 HSPU
8 T2B
8 Burpee Db Clean (22.5/15)

SCORE: Número de repeticiones totales completadas correctamente en los 8' que dura el AMRAP.

NOTAS

El vídeo tiene que mostrar todo el escenario donde se realiza el wod en todo momento.

El clasificatorio debe grabarse con la aplicación "Wood Proof".

El/la atleta no puede salir de la imagen en ningún momento del wod.

Es obligatorio enseñar los pesos de las dumbbells antes de empezar el wod al igual que la altura del cajón y la distancia de la amplitud de brazos máxima marcada para realizar las Handstand Push Ups.

Se publicará un vídeo explicativo con los estándares de los movimientos.

STANDARDS (Categorías RX y Máster)

Handstand Push Ups: Mismos estándares que con SHSPU pero permitiendo realizar kipping.

Burpee Dumbbell Clean: Mismos estándares que en Devil Press pero acabando el ejercicio con las dumbbells en posición de clean.

STANDARDS

Box Jump Over: Obligatorio saltar con los dos pies al mismo tiempo al igual que aterrizar con los dos pies encima del cajón. La repetición se completa al pasar al otro lado del cajón. Se permite step down para bajar. No se puede tocar el cajón con las manos mientras se realiza el ejercicio.

Strict Handstand Push Ups: El movimiento empieza con el/la atleta contra la pared con los brazos completamente extendidos y bloqueados. Para que cuente la repetición el/la atleta ha de realizar una flexión de pino tocando con la cabeza en el suelo (o colchoneta si usa) y volver a subir hasta acabar completamente con los brazos estirados y bloqueados igual que al empezar. No se permite kipping. La amplitud máxima de brazos que se puede alcanzar es de 1 metro.

Toes to Bar: Obligatorio tocar con los dos pies la barra al mismo tiempo igual que pasar los pies por la línea vertical del rack en cada repetición.

Devil Press: El pecho de el/la atleta ha de tocar el pecho en el suelo al bajar con las dumbbells. La repetición se completa al acabar con las dumbbells por encima de la cabeza con el cuerpo extendido y los brazos extendidos y bloqueados. Las dumbbells han de ir desde el suelo al posición de overhead directamente realizando un double Db Snatch. No se permite C&J.



POWERED BY

*Fittest
Freakfest*

FCL FEST 23.2

FCL FEST 23.2

AMRAP 8'
8 BJO (60/50)
8 SHSPU
8 T2B
8 DEVIL PRESS

ADAPTACIONES:

-Elite SHPU y Devil press
 -RX y Master HSPU no estrictas y
 devil press por burpee Db. Clean

	8 BOX JUMP OVER	8 SHSPU	8 TTB	8 DEVIL PRESS	
1	8	16	24	32	
2	40	48	56	64	TIME
3	72	80	88	96	TIME
4	104	112	120	128	TIME
5	136	144	152	160	TIME
6	168	176	184	192	TIME
7	200	208	216	224	TIME
8	232	240	248	256	TIME

NOMBRE	RESULTADO