

LEVELWOODS

LEVELWOODS

LEVELWOODS

2023



CrossFit LICENSED EVENT



CrossFit LICENSED EVENT



CrossFit LICENSED EVENT



CrossFit LICENSED EVENT



CrossFit LICENSED EVENT



CrossFit LICENSED EVENT



CrossFit LICENSED EVENT



CrossFit LICENSED EVENT

ANCE
2018

LEVELWOODS 2023

LEVELWOODS
LEVELWOODS



23.1

AMRAP 12'

(A+B)

18 Pull Up Each Athlete

18 Synchro Thrusters 30/25

(C+D)

16 TTB Each Athlete

16 Synchro Thrusters 40/30

(A+B)

14 HSPU each athlete

14 Synchro Thrusters 50/35

(C+D)

12 Synchro CH2B

12 Synchro Squat Clean (60/40)

(FREE PARTNER)

8 Synchro TTB

8 Synchro Squat Clean (70/45)

(FREE PARTNER)

6 Synchro SHSPU

6 Synchro Squat Clean (80/50)

(FREE PARTNER)

4 Synchro BMU

2 Synchro Squat clean (90/60)

(FREE PARTNER)

4 Synchro BMU

2 Synchro Squat clean (100/70)

(FREE PARTNER)

4 Synchro BMU

2 Synchro Squat clean (110/75)

(FREE PARTNER)

4 Synchro BMU

2 Synchro Squat clean (120/80)

(FREE PARTNER)

4 Synchro BMU

Máx reps Squat clean (130/90)

<All team>

NOTAS

La imagen de vídeo ha de mostrar todo el escenario donde se realiza el wod en todo momento.

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

L@s atletas no pueden salir de la imagen en ningún momento del wod.

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

El resultado del wod es el número total de repeticiones realizadas correctamente al finalizar el Time Cap.

Se publicará un vídeo explicativo con los estándares de los movimientos

LEVELWOODS 2023

LEVELWOODS

LEVELWOODS



23.1

STANDARDS

Synchro Thrusters: Obligatorio romper paralelo en el squat y acabar el movimiento con cadera y piernas totalmente extendidas al igual que los brazos por encima de la cabeza bloqueados. La sincronización es en dos puntos, uno es en el squat y el otro con la barra en OH. La barra ha de subir de squat a overhead en un movimiento continuado realizando un push press. No se permite push jerk ni split jerk.

Pull Ups: Obligatorio que la barbilla pase claramente por encima de la línea del rack. Cuando las pull ups son synchro, amb@s atletas han de pasar la barbilla por encima de la barra del rack al mismo tiempo.

Synchro Squat Clean: la barra empieza en el suelo y ha de llevarse a posición de Front Squat directamente en un movimiento continuado y partiendo claramente el paralelo de 90* para que sea válido como Squat Clean. A parte, para ser validada la repetición, l@s dos atletas han de coincidir en la posición de squat al mismo tiempo. Para finalizar la repetición amb@s atletas deberán finalizar el movimiento con el cuerpo extendido, rodillas y cadera bloqueadas y con los codos por delante de la barra para marcar el clean.

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. La amplitud máxima de brazos que se puede alcanzar es de 1m.

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. Cuando es synchro, los 4 pies de l@s dos atletas han de tocar la barra al mismo tiempo.

Chest to Bar Pull up: Obligatorio tocar con el pecho la barra para que la repetición sea válida. Cuando es synchro l@s dos atletas han de tocar con el pecho a la vez.

Synchro 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 buena. No se permite elevar las piernas ni los pies por encima de la barra del rack al realizar el ejercicio. La sincronización es cuando amb@s atletas coinciden extendiendo los brazos encima de la barra. **S**

Strict HSPU: mismos standards que en el movimiento no estricto pero con la prohibición de ayudarse de kipping o cualquier mínimo impulso. La sincronización del movimiento entre atletas es coincidiendo amb@s como marca la posición inicial.

LEVELWOODS 2023

LEVELWOODS
LEVELWOODS
LEVELWOODS



23.2 / 23.3

0' - 3'

15 BBJO (60/50)
12 Front Squat (50/35)
9 SH2OH

Máx cal ROW

3' - 6'

RM Squat Clean + Hang Squat Clean

NOTAS

Para este wod es obligatorio crear una lista de reproducción en la que aparezcan los cuatro vídeos realizados por cada atleta individualmente.

La imagen de vídeo ha de mostrar todo el escenario donde se realiza el wod en todo momento.

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

L@s atletas no pueden salir de la imagen en ningún momento del wod.

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

También es obligatorio enseñar la pantalla del remo mostrando que el contador esta a cero calorías.

El resultado del wod 23.2 es la suma total de repeticiones realizadas correctamente al finalizar el time cap, sumando todo el equipo las repeticiones que ha conseguido individualmente.

El resultado del wod 23.3 es la suma de las cuatro RM realizadas por cada atleta del equipo.

Se publicará un vídeo explicativo con los estándares de los movimientos

STANDARDS

Burpee Box Jump Over: el pecho ha de tocar el suelo claramente al realizar el burpee. El salto sobre el cajón se realiza con los dos pies al mismo tiempo obligatoriamente. Al igual que han de aterrizar los dos pies sobre el cajón antes de bajar al otro lado de este para finalizar la repetición. No se permite tocar el cajón con las manos durante una repetición.

Front Squat: con la barra cargada en posición de front rack se ha de bajar hasta romper el paralelo y volver a subir hasta completar la repetición extendiendo completamente las piernas y la cadera. Se permite realizar un squat clean en la primera repetición.

Shoulder to Overhead: el movimiento empieza con la barra en posición de front rack. El movimiento finaliza con la barra por encima de la cabeza con los brazos bloqueados y las piernas y cadera completamente extendidas. Se permite cualquier tipo de movimiento para llevar la barra a OH (sh. press, push press, push jerk o split jerk)

Complex Squat Clean y Hang Squat Clean: los dos movimientos han de ser seguidos, no se permite soltar la barra entre uno y otro. El movimiento de squat clean ha de ser directo, no se permite realizar un Power Clean y luego un Squat. Si la rodilla de el/la atleta toca suelo antes de que se haga la extensión del movimiento, se considera levantamiento no válido. Es obligatorio realizar el levantamiento con los cierres de la barra puestos sino no se permitirá levantar o, si se levanta, ese movimiento no contará.