



CLASIFICATORIOS

FCL FESTIVAL'25



CLASI 25.1

4 ROUNDS FT

15 Box Jump Over
12 Chest to Bar
9 Db. Box step over
6 Devil press

TC 10'

MATERIAL

1 Plyo box

2 Dumbbells de 22,5kg en el caso de los atletas masculinos o de 15kg en caso de las atletas femeninas.

SCORE: La puntuación del wod es el tiempo en el que se terminan las 4 rondas completas. En caso de no acabar las 4 rondas, el resultado será el número de repeticiones completadas dentro del tiempo del wod.

NOTAS

El atleta debe verse en pantalla durante toda la grabación.
El clasificatorio debe grabarse con la aplicación "Wod Proof" o similar.

STANDARDS

Box jump over: el ejercicio se realiza con el cajón de frente a el/la atleta y saltando con los dos pies al mismo tiempo. Para completar la repetición el/la atleta ha de caer al otro lado del cajón y tocar con los dos pies antes de volver a hacer la siguiente repetición. No se permite saltar con un pie solo. Se permite bajar del cajón con step down. No se permite apoyarse con las manos en el cajón en ningún momento durante la subida.

Chest to bar: el/la atleta ha de tocar la barra de pull ups con el pecho para que la repetición sea válida. No basta con llegar a la altura, es obligatorio tocar.

Dumbbell step over: con las 2 dumbbell en posición de "maletas" obligatoriamente, el/la atleta ha de pasar por encima del cajón y aterrizar al otro lado habiendo pisado encima del box con los dos pies primeramente. Para volver a subir al cajón, se ha de pisar el suelo con ambos pies sino la repetición será no válida.

Devil press: el movimiento empieza con el/la atleta de pie frente a las dumbbells situadas en el suelo. Se ha de realizar un burpee llegando a tocar con el pecho en el suelo justo entre medio de las mancuernas. Al levantarse del burpee se han de llevar las dos dumbbells al mismo tiempo desde el suelo a posición de overhead en un único movimiento realizando un double dumbbell snatch.

La repetición acaba cuando el/la atleta marca la extensión de las mancuernas con los brazos bloqueados y con el cuerpo extendido bloqueando rodillas y cadera. No se permite hacer clean&jerk con las dumbbell. El pecho no ha de tocar las mancuernas al hacer el burpee, sino se considerará repetición no válida.

FLOW DEL WOD

El wod consiste en realizar las 4 rondas en el menor tiempo posible.

Se empieza el wod con el/la atleta enfrente del cajón. A la señal del "go" deberá realizar 15 box jump over, seguidos de 12 chest to bar antes de volver al cajón para realizar los 9 box step over con las dos mancuernas (tal y como marca el standard) y finalizar la ronda con los 6 devil press correspondientes.

CLASI 25.2 / 25.3

AMRAP 8'

8 HSPU
8 BMU
8 Front Squat
8 Shoulder to Overhead

- REST 3' -

3' to find 1 RM Cluster



MATERIAL

Pared para HSPU.

Atletas masculinos: una barra olímpica de 20kg y 2 discos de 20kg.

Atletas femeninas: una barra olímpica de 15kg y 2 discos de 10kg mas 2 discos de 2,5kg.

Un set de discos para la RM.

SCORE: El resultado del wod 2 es la suma de rondas y repeticiones realizadas dentro del time cap. El resultado del wod 3 es el peso más alto levantado.

NOTAS

El atleta debe verse en pantalla durante toda la grabación.

El clasificatorio debe grabarse con la aplicación "Wod Proof" o similar.

FLOW DEL WOD

El wod consiste en realizar el mayor número posible de rondas dentro de los 8 minutos del tiempo.

El orden de los ejercicios es el marcado en el wod, si ese orden es alterado, se dejarán de contar repeticiones en el momento que varíe.

En el minuto 8 se deja de sumar repeticiones para hacer un descanso obligatorio de 2 minutos en el que el/la atleta puede aprovechar para preparar la barra con el primer peso a levantar en el tiempo de la RM.

Para que el peso de la RM sea válido, la barra ha de despegar del suelo antes de que el crono llegue al tiempo límite, aunque se complete el movimiento a posteriori.

STANDARDS

Hand stand push up (HSPU): el/la atleta ha de empezar el movimiento en posición de pino y con los brazos completamente estirados y bloqueados. Flexionando los brazos ha de tocar con la cabeza en el suelo (se permite esterilla) para volver a estirar y bloquear los brazos y acabar la repetición completamente estirado en la posición inicial. Se permite hacer las HSPU estrictas o con kipping. NO se permite usar abmat.

Bar Muscle Up (BMU): el/la atleta ha de llegar a estar sobre la barra de pull ups con los brazos completamente bloqueados para contar la repetición. Es obligatorio realizar un "dip" encima de la barra antes de la extensión. No está permitido pasar los pies por encima de la línea imaginaria que marca la barra del rack, en ese caso sería repetición no válida.

Front Squat (FSQ): la barra ha de empezar cargada en posición de front rack. A partir de ahí, el/la atleta han de realizar los 8 squats correspondientes a la ronda bajando profundamente y rompiendo el paralelo de 90 grados para que sea buena la repetición. Para completar el ejercicio y que sea bueno, al subir de la sentadilla se han de extender completamente las piernas, bloqueando rodillas y caderas, si no fuese así, las repeticiones se darán por nulas.

Shoulder to Overhead (SHTOH): con la barra sobre los hombros, el/la atleta ha de llevar la barra sobre su cabeza y bloquear los codos para dar por buena la repetición. Aparte de eso, también han de tener el cuerpo completamente estirado con las piernas bloqueadas antes de volver a bajar la barra sobre sus hombros. Se permiten todas las variaciones de SHTOH (shoulder press, push press, push jerk o split jerk) siempre que el movimiento finalice como marca la norma.