

# LEVELWOODS 2022

## FINTESS CHALLENGE LEAGUE

### NOTAS

## 22.1

### E2MOM 12'

6 Bloques (A+B) (C+D) FREE x4

#### A+B

21 Pull UP (1 hang)  
10 PC (50/35)  
6 Synchro BOTB

#### FREE

12 Synchro CH2B  
10 PC (80/55)  
15 Synchro BOTB

#### C+D

18 TTB (1 hang)  
10 PC (60/40)  
9 Synchro BOTB

#### FREE

9 Bar MU  
10 PC (90/65)  
18 Synchro BOTB

#### FREE

15 Synchro Pull UP  
10 PC (70/45)  
12 Synchro BOTB

#### FREE

6 Ring MU  
10 PC (100/70)  
Max Synchro BOTB

- Se recomienda un juez físico con el scoresheet del WOD impreso.

- En la presentación de material se tiene que mostrar todos los discos de los diferentes cambios de peso y al final del LEVELWOD mostrar las barras con el peso final.

- Se deben ver las barras, el rack y las anillas en todo momento (se permiten movimientos de cámara para la ejecución de los rings).

- OBLIGATORIO el uso de aplicación WODPROOF para grabar.

- Los estándares de los movimientos serán según normativa de los OPEN pero en breves se publicará un vídeo explicativo de los mismos.

- En los dos primeros bloques que un atleta cuelga de la barra, pueden partirse las repeticiones libremente entre ambos.

- El cambio de pesos se debe realizar en las dos barras antes de sumar repeticiones, TODOS los atletas pueden cambiar peso en cualquier momento.

- No es obligatorio chocar manos al cambiar los bloques de trabajo. La pareja que empieza un bloque debe terminarlo incluso en los "Libres".

- Si está permitido reiniciar el bloque cambiando todo o parte de la pareja para poder superarlo.

- El Wod termina a los 12 minutos con las máximas repeticiones posibles de Synchro burpees over the bar, o en caso de no poder realizar la totalidad del trabajo de uno de los bloques dentro de la ventana de tiempo de los 2 minutos, allí terminará el wod.

### NOTAS

- Se recomienda un asistente de cámara en la grabación de este LEVEL WOD

- OBLIGATORIO el uso de aplicación WODPROOF para grabar.

- En la presentación del material se debe mostrar el peso de inicio del primer levantamiento.

- Se pueden realizar los levantamientos que se desee siempre cantando el peso y mostrando antes de finalizar el tiempo los discos colocados en la barra.

- No se debe dejar lugar a duda para los jueces respecto al peso levantado en la repetición válida.

- En los 2' de ROW se debe ver la pantalla del mismo en todo momento, desde la cal 0 hasta terminar el bloque de remo.

- Nadie salvo el atleta puede cambiar el peso de la barra.

- En el bloque de C&J la barra no puede bajar de peso y por lo tanto el peso mínimo a realizar por el atleta será el último que se puso.

- Al acabar el bloque de C&J se deberá mostrar la barra desmontando todos los discos.

## 22.2 y 22.3

### INDIVIDUAL

#### Intervalos de trabajo

(0-2') 1RM OHS from the floor  
(2'-4') Máx Cal ROW  
(4'-6') 1 RM Clean & Jerk

\*La barra no puede bajar de kilos.

\*\* Doble resultado:

-1= Suma kilos  
-2= Max cals ROW.

# LEVELWOODS 2022

## FINTESS CHALLENGE LEAGUE



### 22.4 FOR TIME

**A+B**  
100+100 Singles  
21 Synchro Push UP

**TIE BREAK**

**C+D**  
20 Synchro box jump  
18 Synchro HSPU

**TIE BREAK**

**FREE**  
50+50 DU  
15 Synchro SHSPU  
(Ab.Mat)

**TIE BREAK**

**Libre**  
10 Synchro facing burpee  
over the box  
12 Synchro SHSPU

**Then:**

Máximas rectas de 6m de  
Hand stand Walk

\*La recta se parte en  
2 bloques de 3m y es  
obligatorio que el atleta  
que actúe complete los  
6m para que contabilice.

**NOTAS**

- En la presentación del video se debe mostrar la medida de los 6 metros divididos en 2 bloques de 3m.
- Se recomienda un juez físico con el scoresheet del WOD impreso.
- Se deben ver el escenario del WOD en todo momento.
- OBLIGATORIO el uso de aplicación WODPROOF para grabar.
- Los estándares de los movimientos serán según normativa de los OPEN pero en breves se publicará un vídeo explicativo de los mismos.
- Saltos simples OBLIGATORIOS a pies juntos, si no se penalizará.
- No es obligatorio chocar manos al cambiar los bloques de trabajo.
- La pareja que empieza un bloque debe terminarlo incluso en los "Libres".
- Las HSPU con AbMat serán para ambos atletas.
- Tenemos un máximo de 10 minutos para realizar todos los bloques de trabajo marcados, una vez finalizados, en el tiempo restante sumaremos las máximas rectas de 6 metros de Hand stand walk posibles.
- Resultado: número de repeticiones. En caso de no terminar el wod tendremos que contar hasta la última repetición válida realizada dentro del tiempo. Si terminamos el trabajo marcado con tiempo inferior a 10 minutos, tendremos que sumar al total de repeticiones del wod el número máximo de rectas de 6m Hand Stand Walk completadas.

