WOD 2 INTERMEDIO (MASCULINO/MIXTO)	WOD 2 INTERMEDIO (FEMENINO)
“ARROZ PEGAO”	**“ARROZ PEGAO”**
For time: 15 T2B (synchro) 50 DU / 15 Cal ski 15 T2B (synchro) 50 DU / 15 Cal ski 12 Pull up (synchro) 50 DU / 12 Cal Ski 12 Pull up (synchro) 50 DU / 12 Cal ski 9 Bar Muscle Up 9 Rope Climb Cap 15 min	For time: 12 T2B (synchro) 50 DU / 12 Cal ski 12 T2B (synchro) 50 DU / 12 Cal ski 9 Pull up (synchro) 50 DU / 9 Cal Ski 9 Pull up (synchro) 50 DU / 9 Cal ski 6 CT2 6 Rope Climb Cap 15 min

FLOW:

·Comienza con los dos atletas debajo de la barra de dominadas.

·A 3,2,1 Go, los atletas se cuelgan de la barra y realizan las 15 ó 12 repes (depende de la categoría) de toes to bar sincronizados.

·Después uno de los atletas se dirige a la comba y otro atleta a la maquina de ski. Ambos atletas realizarán simultáneamente las repeticiones. Ejemplo: mientras un atleta realiza 50 double under, el compañero está realizando las 15/12 (depende de la categoría) calorías de ski. **NO está permitido cambiarse en este punto**, es decir, si una pareja decide que un atleta realiza los DU, y el otro atleta realiza las cal de Ski, no podrán intercambiar las posiciones hasta la próxima ronda.

·Vuelven a la barra de dominadas para hacer 15/12 repes (depende de la categoría) de toes to bar sincronizados.

·Al igual que en la ronda anterior, se dirigen a la comba o a la máquina de ski. Pueden cambiar las posiciones con respecto a la ronda anterior, pero una vez que arrancan **NO está permitido cambiarse**. Ambos atletas realizarán simultáneamente las repeticiones.

· Continúan con esta secuencia y con las mismas indicaciones para hacer las dos rondas de 12/9 repeticiones (depende de la categoría) de pull up sincronizadas y los 50 double under ó 12/9 cal Ski (depende de la categoría)

·Al terminar la segunda ronda se dirigen nuevamente a la barra de dominadas.

·Realizan 9 Bar Muscle Up ó 6 Chest to bar (depende de la categoría) entre los dos. Pueden repartirlo como quieran. No hay un mínimo requerido para cada atleta.

·Finalizan con 9/6 reps de rope climb entre los dos. Pueden repartirlo como quieran. No hay un mínimo requerido para cada atleta.

·El resultado es el tiempo total en realizar todas las repeticiones.

·En caso de no acabar el WOD en el tiempo establecido, el resultado será el número de repeticiones alcanzadas.

NOTAS

·En caso de empate se tomará el tiempo en acabar las 4 primeras rondas como tie break.

·La máquina de Ski debe ponerse a cero en cada ronda.

ESTANDAR DE MOVIMIENTO:

TOES TO BAR SYNCHRO:

1. Los atletas comienzan colgando de la barra de dominadas con brazos extendidos. Los talones deben estar detrás de la barra.
2. Cualquier agarre está permitido.
3. La repetición es válida cuando ambos pies tocan la barra entre las manos al mismo tiempo y sincronizado en este momento con el compañero.

NO REPS

1. Tocar con un solo pie o no hacerlo simultáneamente
2. No hacer contacto con los pies en la barra
3. Talones no pasan por detrás del plano vertical.

DOUBLE UNDER

1. La repetición es válida cundo la comba pasa 2 veces por debajo de los pies en un mismo salto.

SKI ERG

1. El contador de la máquina de reiniciarse a cero antes de cada ronda.
2. **No está permitido abandonar la plataforma del ski hasta que el contador llegue a las calorías establecidas.**

PULL UP SYNCRHO

1. El atleta debe comenzar cada repetición con los brazos completamente extendidos y con los pies separados del suelo.
2. Se permite cualquier estilo de dominadas o agarre siempre que el se cumplen los requisitos.
3. La repetición es válida cuando el mentón del atleta sube por encima del plano horizontal de la barra. **EN ESTE PUNTO AMBOS ATLETAS DEBEN SINCRONIZAR LA REPETICIÓN**

NO REPS

1. **No pasar la barbilla por encima de la barra de dominadas**
2. **No sincronizar el movimiento**

CHEST TO BAR PULL UP SYNCHRO

1. El atleta debe comenzar cada repetición con los brazos completamente extendidos y con los pies separados del suelo.
2. Se permite cualquier estilo de dominadas o agarre siempre que se cumplan otros requisitos.
3. La repetición es válida cuando el pecho del atleta **claramente entra en contacto** con la barra en o debajo de la clavícula.

NO REPS

1. **NO hacer contacto con el pecho en la barra.**
2. **No sincronizar el movimiento con el compañero**

BAR MUSCLE UP

1. El atleta debe comenzar o pasar por una suspensión. debajo de la barra, con los brazos completamente extendidos y los pies separados del suelo
2. Los pull-overs, no se permiten. Ninguna parte del pie puede elevarse por encima de la parte más baja de la barra.
3. La repetición es válida cuando el atleta termina bloqueando los codos por encima de la barra, con los hombros claramente en línea o por delante de la línea del plano vertical.

NO REPS

1. Sólo las manos y **ninguna otra parte del brazo** pueden tocar la barra durante la repetición.
2. Retirar las manos en posición de apoyo **No está permitido.**
3. En el momento del bloqueo, sólo los brazos pueden sostener el cuerpo del atleta.

ROPE CLIMB

1. Cada repetición comienza con ambos pies en el suelo.
2. Se permite cualquier estilo de escalada.
3. El atleta podrá saltar a la cuerda para trepar.
4. La repetición es válida cuando una mano toca claramente por encima de la marca designada.
5. No existen requisitos durante el descenso.

NO REPS

1. NO TOCAR CLARAMENTE CON UN MANO SOBRE LA MARCA

SCORECARD WOD 2 INTERMEDIO “ARROZ PEGAO”

For time: (Cap 15’)

15/12 Toes to bar (synchro)
50 Double Under / 15/12 Cal ski

15/12 Toes to bar (synchro)
50 Double Under / 15/12 Cal ski

12/9 Pull up (synchro)
50 Double Under / 12/9 Cal Ski

12/9 Pull up (synchro)
50 Double Under / 12/9 Cal ski

9/6 Bar Muscle Up /CTB
9/6 Rope Climb

15/ 12 Toes to bar synchro		
50 Double Under	**15/12 Cal Ski**	
15/12 Toes to bar synchro		
50 Double Under	**15/12 Cal Ski**	
12/9 Pull up synchro		
50 Double Under	**12/9 Cal Ski**	
12/9 Pull up synchro		
50 Double Under	**12/9 Cal ski**	
9 Muscle up or 6 Chest to bar		
9/6 Rope Climb		**TIME:**

Tie break:

NOMBRE DEL EQUIPO: _____

Tiempo final: _____ ó Total repeticiones_____

Nombre del Juez_____

Firma del capitán: