

WOD 2 RX (MASCULINO)	WOD 2 RX (FEMENINO/MIXTO)
“SOPA BOBA”	“SOPA BOBA”
For time:	For time:
20 Box Jump Over synchro 20 Dumbbell step up synchro 100 Double Under 40 Toes to bar synchro	20 Box Jump Over synchro 20 Dumbbell step up synchro 100 Double Under 40 Toes to bar synchro
15 Box Jump over synchro 15 Dumbbell step up synchro 100 Double under 20 Bar Muscle up synchro	15 Box Jump over synchro 15 Dumbbell step up synchro 100 Double under 20 Pull up synchro
10 Box Jump Over synchro 10 Dumbbell step up synchro 100 Double Under 10 Ring Mushcle up	10 Box Jump Over synchro 10 Dumbbell step up synchro 100 Double Under 10 Bar Muscle Up
Cap 15’	Cap 15’
Altura: 60cm/50cm Partner A: 2x22,5 Kg Partner B: 2x 20 Kg	Altura: 50cm Partner A:2x15 kg Partner B:2x12,5 kg

FLOW:

- Los atletas comienzan debajo del rack y se dirigen a la zona de cajones.
- Ambos atletas realizan la primera ronda de 20 Box Jump over synchro.
- Después cada atleta coje sus mancuernas y realizan 20 dumbbell step up synchro. Un atleta cojera las dos mancuernas de un peso y el otro atleta cogerá las dos mancuernas del otro peso (no pueden cambiar de mancuernas hasta la siguiente ronda)
- Se desplazan a la zona de comba donde realizan 100 Doble Under (50/50). El primer atleta realizara sus 50 Double Under, y dará el relevo para que el otro atleta realice sus 50 Double Under. **Nota: El atleta que empieza a hacer los 50 DU no puede dar el relevo hasta acabarlos.**
- Después se mueven hasta la zona de rack para realizar 40 toes to bar synchro.
- Vuelven a la zona de cajones y realizan 15 Box Jump over synchro.
- Después cada atleta coje unas mancuernas (pueden cambiar las mancuernas con respecto a la ronda anterior) y realizan 15 Dumbbell Step Up Synchro.
- Se desplazan a la zona de comba donde realizan 100 Double Under (50/50)

·Vuelven a la zona de barra para realizar 20 Bar Muscle up Synchro o 20 Pull Up Synchro dependiendo de la categoría.

·Siguen a la zona de cajones para terminar con 10 Box Jump over synchro.

·Realizan la ultima ronda de 10 dumbbell step up synchro.

·Pasan a realizar 100 double under (50/50)

·Terminan haciendo 10 Ring Muscle up o 10 Bar Muscle Up (dependiendo de la categoría) entre los dos, repartidos como quieran. Por ejemplo: un atleta puede hacer 7 repes y otro 3 repes. No hay mínimo exigible.

·El resultado es el tiempo en realizar el WOD. En caso de no acabar en el tiempo establecido el resultado será el total de repes realizadas en el tiempo máximo previsto.

NOTA:

En caso de no acabar el WOD se tomará el tiempo al acabar los 20 Bar Muscle Up ó 20 Pull Up como Tie Break.

ESTÁNDAR DE MOVIMIENTOS

BOX JUMP OVER SYNCHRO (60cm)

1. Cada repetición comienza de cara al cajón con ambos pies en el suelo.
2. Usando un despegue de dos pies, salta a la parte superior del cajón. SE requiere un aterrizaje de dos pies en la parte alta del cajón. En este punto se sincroniza el movimiento.
3. Sólo los pies deben hacer contacto con la caja. NO es necesario extender caderas y las rodillas.
4. NOTA: Los atletas DEBEN bajar desde la parte superior del cajón haciendo step up.
5. La repetición cuenta cuando ambos pies vuelven a tocar el suelo.

NO REP:

1. Saltar desde arriba del cajón y no hacer step Down es NO rep
2. Apoyarse o ayudarse con las manos para subir o bajar es No rep
3. Subir haciendo step up es No rep.
4. No sincronizar el movimiento en lo alto del cajon es No rep.

DUMBBELL STEP UP SYNCHRO (50cm)

1. Cada repetición comienza con AMBOS pies tocando el suelo.
2. Las mancuernas DEBEN mantenerse en posición colgante.
3. Sólo los pies pueden hacer contacto con la caja.

4. La repetición es correcta cuando: Ambos pies están encima de la cajón. Las caderas y las rodillas están completamente extendidas, con la cabeza y los hombros sobre las caderas. **En este momento se sincroniza el movimiento.**

NOTA: Los atletas masculinos deben cambiar la altura del cajón a 50cm

Los atletas NO necesitan alternar la pierna adelantada después de cada repetición.



NO REP:

1. Apoyarse o colocarse las mancuernas en alguna parte del cuerpo
2. Bajar del cajón antes de hacer la triple extensión.
3. Terminar con la cabeza y los hombros por delante de las mancuernas.



DOUBLE UNDER

1. La cuerda debe pasar 2 veces por debajo de los pies durante el salto.

NOTA: Hasta que el primer atleta no termine sus 50 Double Under, el segundo atleta no puede comenzar.

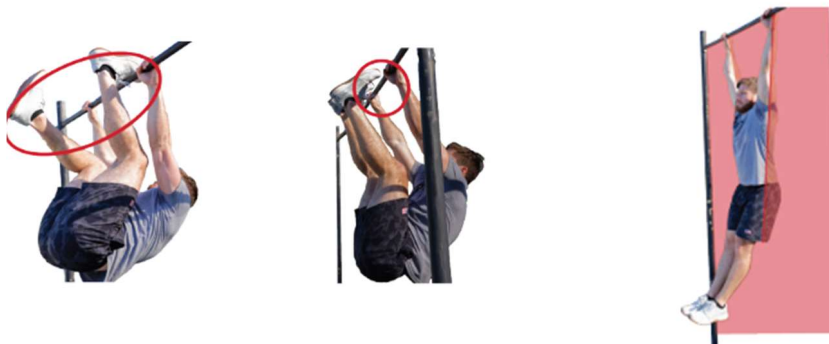
TOES TO BAR SYNCHRO:

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.



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 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

BAR MUSCLE UP SYNCHRO (MASCULINO) / 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. En la categoría masculina, este será em momento de sincronización.



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.

RING MUSCLE UP

1. Cada repetición comienza colgando con los brazos completamente extendidos y los pies alejados del suelo.
2. Debe pasar por una parte de un dip antes de llegar al bloqueo.
3. Se permiten kipping, pero no se otros movimientos gimnásticos.
4. **La repetición es válida cuando: Los codos están completamente bloqueados. Los hombros están directamente encima o ligeramente delante de las manos.**



NO REPS:

1. Empezar la repetición con los codos flexionados.
2. Cualquier parte de los pies pasando por encima de la parte más baja de las anillas durante el kipping.
3. No realizar una extensión completa de los codos al terminar el dip.
4. Bloquear los codos sin tener los hombros encima o por delante de las manos,



SCORECARD WOD 2 RX “SOPA BOBA”

For time: (Cap 15')

20 Box Jump Over synchro
20 Dumbbell step up synchro
100 Double Under
40 Toes to bar synchro

15 Box Jump over synchro
15 Dumbbell step up synchro
100 Double under
20 Bar Muscle up synchro / 20 Pull up

10 Box Jump Over synchro
10 Dumbbell step up synchro
100 Double Under
10 Ring Mushcle up / 10 Bar Muscle up



20 Box Jump Over synchro		
20 Dumbbell Step up synchro		
50 Double Under (P1)	50 Double Under (P2)	
40 Toes to bar synchro		
15 Box Jump Over synchro		
15 Dumbbell step up synchro		
50 Double Under (P1)	50 Double Under (P2)	
20 Bar Muscle up syn/ Pull up syn		Tie Break
10 Box Jump Over synchro		
10 Dumbbell Step up synchro		
50 Double Under (P1)	50 Double Under (P2)	
10 Ring Muscle up / Bar Muscle up		

NOMBRE DEL EQUIPO: _____

Tiempo final: _____ ó Total repeticiones _____

Nombre del Juez _____

Firma del capitán: _____