

## THE BATTLE GAMES

### CATEGORÍAS INDIVIDUALES: 24.1 FOR TIME (8' TC)

Buy in	10	20	30
- 30 BOX JUMP OVERS 50/60CM			
Then	10 +3	7 +3	4 +3
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 - HANG POWER CLEANS	9 +3	6 +3	3 +3
3 BAR FACING BURPEES IN BETWEEN	8 +3	5 +3	2 +3
			1 +3
Then Cash out:	10	20	30
- 30 BOX JUMP OVERS 50/60CM			

TIEMPO (o reps totales completadas)	
--	--

Atleta \_\_\_\_\_ Juez \_\_\_\_\_

## PESOS

RX/ INT y M +35 / SC

♀: 45/35/25 kg

♂: 60/50/40 kg

## TIPS MOVIMIENTOS Y NO REPS

### BOX JUMP OVER

- El atleta se situará a un lado del cajón al empezar el wod.
- El atleta se situará a un lado del cajón y realizará el salto con los dos pies a la vez. No están permitidos los step ups.
- Los dos pies tienen que estar en contacto con el cajón antes de comenzar la bajada por el lado opuesto del cajón.
- La bajada al suelo puede ser o bien con los dos pies a la vez o primero uno y luego el otro.
- Ambos pies deben tocar el suelo al otro lado del salto para que la repetición sea válida. Se puede rebotar pero no será la válida la salida por debajo de 90°.
- No es necesaria la extensión completa de rodillas y cadera sobre el cajón.



- La medida para los chicos es de 60cm y para las chicas de 50cm.

- Si el atleta recibe una “no rep” en cualquier parte del movimiento, este debe repetir el movimiento por completo desde el inicio.

- Por cada NO REP se le sumarán 4 segundos de penalización.

### **HANG POWER CLEANS:**

- La barra debe hacer contacto con los hombros, es necesario extender caderas y rodillas para completar la cargada.

- No será válido no pasar los codos por delante de la barra al cargar barra sobre hombros.

- Al bajar la barra se debe hacer una extensión completa de codos antes de iniciar una nueva rep.

- Obligado hacer el primer clean desde hang.

- Si el atleta recibe una “no rep” en cualquier parte del movimiento, este debe repetir el movimiento por completo desde el inicio.

- Toda repetición en los Hang Power Clean se debe estar orientado a la cámara (a 45 grados), toda repetición que se haga de espaldas a la cámara será NO REP.

- Por cada NO REP se le sumarán 4 segundos de penalización

### **BAR FACING BURPEES**

- Los atletas deberán usar una barra con discos de 45,7cm (18-inch).

- Se debe marca una línea en cada lado de la barra situada a 40cm donde se deben apoyar las manos en cada repetición

- Los burpees deberán ser frontales a la barra.

- Los atletas podrán saltar o dar un paso atrás para comenzar el burpees. El centro del pecho y las manos deberán estar sobre la línea marcada a 40cm del centro.

- La cabeza del atleta deberá estar por detrás de la barra. Las manos y los pies deben de estar por dentro del ancho de los discos.

- El atleta puede levantarse del burpee con ambos pies de forma simultánea o en step.

- El atleta deberá saltar CLARAMENTE sobre la barra. Al pasar por encima de la barra, ambos pies deberán estar separados del suelo al mismo tiempo. Saltar despegando ambos pies al mismo tiempo NO es obligatorio.

- Pasar caminando por encima de la barra NO está permitido.

- El pecho debe tocar el suelo en cada repetición.

- Tocar la barra en el salto NO REP.

- La repetición es válida cuando el atleta ha aterrizado con los dos pies al otro lado de la barra.



- El atleta debe estar perpendicular y frontal a la barra para comenzar la siguiente repetición.

- Si el atleta recibe una “no rep” en cualquier parte del movimiento, este debe repetir el movimiento por completo desde el inicio.

- Por cada NO REP se le sumarán 4 segundos de penalización.

## NORMAS DE GRABACIÓN

- Se debe de medir y marcar un recuadro de 2m de ancho x 4m de largo donde se realizarán los HANG POWER CLEANS y BURPEES FACING BAR, el CAJÓN se situará a un lado del rectángulo como se muestra en el dibujo.

- Al iniciar la grabación, el atleta deberá presentarse con su NOMBRE COMPLETO, CATEGORÍA y WOD que realizará. También deberá medir con una cinta métrica las distancias explicadas anteriormente y enseñar claramente el peso de la barra y los discos y la medida del cajón. Y al empezar el wod el atleta se situará al lado del cajón. En cada REP del BOX JUMP OVER y de los HANG POWER CLEANS no se deberá dar la espalda a la cámara o será NO REP.

- La cámara deberá situarse con un ángulo de 45º y a una altura de 1,50 m que permita apreciar bien la zona marcada, el atleta no podrá salirse de esa zona para los HANG POWER CLEANS y los BURPEES FACING BAR. El atleta ni el material, no podrá salirse del plano de la cámara en ningún momento, en caso contrario, el video podrá darse como Nulo.

- Es obligatorio que se grabe con una app tipo wodproof u otra similar donde se aprecie el tiempo, el cronometro debe estar siempre en ascenso y nunca en descenso.

- Si utilizas, recomendable, a un Juez el mismo se debe colocar del lado contrario a la cámara para que en ningún momento entre al plano de grabación.

- Recomendamos usar música sin COPYRIGHT para evitar bloqueos de YOUTUBE.

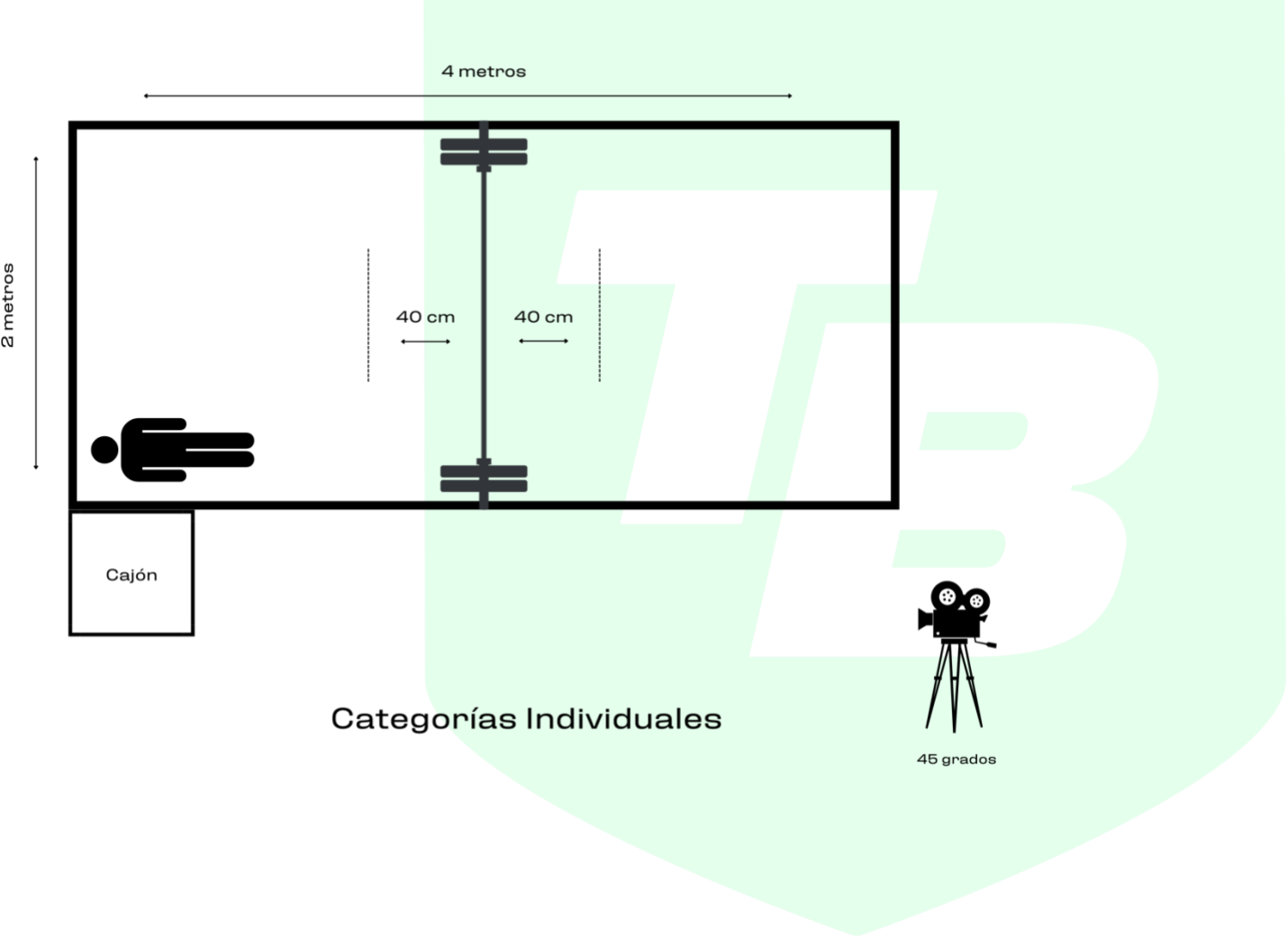
- Importante al subir tu video YOUTUBE ponerlo en público o no podremos visualizarlo.

## LINK VIDEO

[https://youtu.be/LzZ\\_Fi2dfzs](https://youtu.be/LzZ_Fi2dfzs)



# DISPOSICIÓN ESPACIAL CATEGORÍAS.



## THE BATTLE GAMES

### CATEGORÍAS PAREJAS: 24.1 FOR TIME (7' TC)

Buy in	10	20	30
- 30 BOX JUMP OVERS 50/60CM			
Then	10 +3	7 +3	4 +3
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 - HANG POWER CLEANS	9 +3	6 +3	3 +3
3 BAR FACING BURPEES IN BETWEEN	8 +3	5 +3	2 +3
			1 +3
Then Cash out:	10	20	30
- 30 BOX JUMP OVERS 50/60CM			

TIEMPO (o reps totales completadas)	
--	--

Atleta \_\_\_\_\_ Juez \_\_\_\_\_

## PESOS

RX/ INT/ SC

♀: 45/35/25 kg

♂: 60/50/40 kg

## WOD FLOW

- Se deben usar 2 cajones
- Se debe usar 1 barra en caso de ser dos atletas del mismo género. Solo se pueden usar 2 barras en parejas mixtas.
- Los 30 BJO iniciales y finales deben ser SYNCHRO.
- Los atletas A y B deben alternar rondas obligatoriamente.
- Cada ronda constará de los Hang Power Cleans que correspondan y de 3 Bar Facing Burpees.

## TIPS MOVIMIENTOS Y NO REPS

### BOX JUMP OVER

- Los atletas se situarán a un lado del cajón al empezar el wod.



- Los atletas se situarán a un lado del cajón y realizarán el salto con los dos pies a la vez. No están permitidos los step ups.
- Los dos pies tienen que estar en contacto con el cajón antes de comenzar la bajada por el lado opuesto del cajón.
- La bajada al suelo puede ser o bien con los dos pies a la vez o primero uno y luego el otro.
- Ambos pies deben tocar el suelo al otro lado del salto para que la repetición sea válida. Se puede rebotar pero no será válida la salida por debajo de 90°.
- No es necesaria la extensión completa de rodillas y cadera sobre el cajón.
- La medida para los chicos es de 60cm y para las chicas de 50cm.
- Si un atleta recibe una NO REP en cualquier parte del movimiento, este debe repetir el movimiento por completo desde el inicio.
- Por cada NO REP se le sumarán 4 segundos de penalización.

### **HANG POWER CLEANS:**

- La barra debe hacer contacto con los hombros, es necesario extender caderas y rodillas para completar la cargada.

- No será válido no pasar los codos por delante de la barra al cargar barra sobre hombros.
- Al bajar la barra se debe hacer una extensión completa de codos antes de iniciar una nueva rep.
- Obligado hacer el primer clean desde hang.
- Si el atleta recibe una NO REP en cualquier parte del movimiento, este debe repetir el movimiento por completo desde el inicio.
- Toda repetición tanto en el Cajón como en los Hang Power Clean se debe estar orientado a la cámara (a 45 grados), toda repetición que se haga de espaldas a la cámara será NO REP.
- El siguiente atleta B puede empezar su ronda una vez el atleta A vuelva a la posición inicial en los Burpees Facing Bar (pasando la barra de nuevo), si se queda obstaculizando la cámara será no rep.
- Por cada NO REP se le sumarán 4 segundos de penalización

### **BAR FACING BURPEES**

- Los atletas deberán usar una barra con discos de 45,7cm (18-inch).
- Los burpees deberán ser frontales a la barra.
- Los atletas podrán saltar o dar un paso atrás para comenzar el burpee. El centro del pecho y las manos deberán estar sobre la línea marcada a 40cm del centro.



- La cabeza del atleta deberá estar por detrás de la barra. Las manos y los pies deben de estar por dentro del ancho de los discos.
- El atleta puede levantarse del burpee con ambos pies de forma simultánea o en step.
- El atleta deberá saltar **CLARAMENTE** sobre la barra. Al pasar por encima de la barra, ambos pies deberán estar separados del suelo al mismo tiempo. Saltar despegando ambos pies al mismo tiempo **NO** es obligatorio.
- Pasar caminando por encima de la barra **NO** está permitido.
- Tocar la barra en el salto **NO REP.**
- El siguiente atleta B debe empezar su ronda una vez el atleta A vuelva a la posición inicial en los Burpees Facing Bar (pasando la barra de nuevo), si se queda obstaculizando la cámara será no rep.
- Si el atleta recibe una “no rep” en cualquier parte del movimiento, este debe repetir el movimiento por completo desde el inicio.
- Por cada **NO REP** se le sumarán 4 segundos de penalización.

## NORMAS DE GRABACIÓN

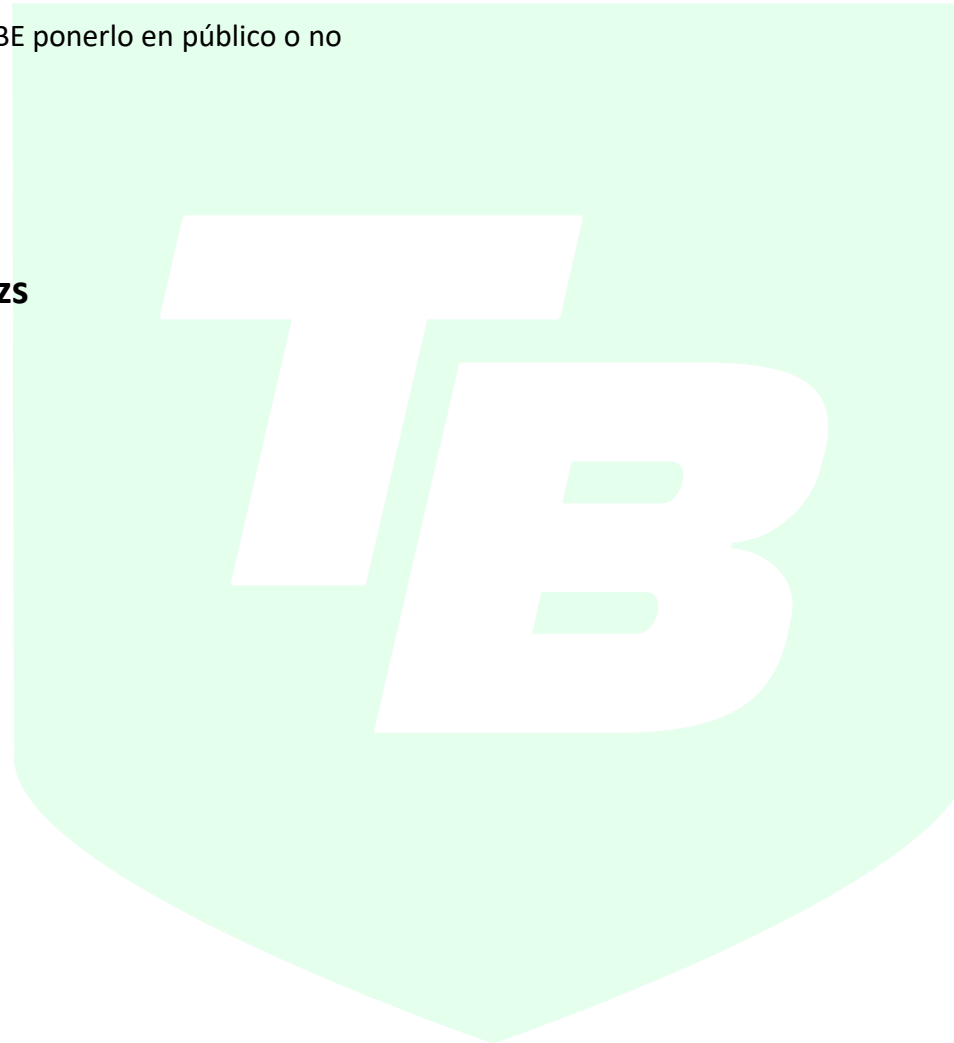
- Se debe de medir y marcar 2 recuadros de 2m de ancho x 4m de largo donde se realizarán los **HANG POWER CLEANS** y **BURPEES FACING BAR**, el **CAJÓN** se situará a un lado de cada rectángulo como se muestra en el dibujo.
- Al iniciar la grabación, el atleta deberá presentarse con su **NOMBRE COMPLETO**, **CATEGORÍA** y **WOD** que realizará. También deberá medir con una cinta métrica las distancias explicadas anteriormente y enseñar claramente el peso de la barra y los discos y la medida del cajón. Y al empezar el wod el atleta se situará al lado del cajón. En cada **REP** del **BOX JUMP OVER** y de los **HANG POWER CLEANS** no se deberá dar la espalda a la cámara o será **NO REP.**
- La cámara deberá situarse con un ángulo de 45º y a una altura de 1,50 m que permita apreciar bien la zona marcada, el atleta no podrá salirse de esa zona para los **HANG POWER CLEANS** y los **BURPEES FACING BAR**. El atleta ni el material, no podrá salirse del plano de la cámara en ningún momento, en caso contrario, el video podrá darse como Nulo.
- Es obligatorio que se grabe con una app tipo wodproof u otra similar donde se aprecie el tiempo, el cronometro debe estar siempre en ascenso y nunca en descenso.
- Si utilizas, recomendable, a un Juez el mismo se debe colocar del lado contrario a la cámara para que en ningún momento entre al plano de grabación.

- Recomendamos usar música sin COPYRIGHT para evitar bloqueos de YOUTUBE.

- Importante al subir tu video YOUTUBE ponerlo en público o no podremos visualizarlo.

### LINK VIDEO

[https://youtu.be/LzZ\\_Fi2dfzs](https://youtu.be/LzZ_Fi2dfzs)





# DISPOSICIÓN ESPACIAL CATEGORÍAS.

