|  |  |
| --- | --- |
| EDU CARDONA:EDU:EDU_actualizacion_NOV_2016:ENFITGAMES:ENFITGAMES 2016:LOGOTIPOS:LOGO ENFITGAMES PARA VECTOR.jpg | CLASIFICATORIO 2…del 14 de Febrero al 21 de Febrero |

|  |
| --- |
| **CLASIFICATORIO 2A** |

**Del min 0’ al min 7’**

**AMRAP 7’**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HANG SNATCH** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **BOX JUMP OVER** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **TOES TO BAR/KB HIGH SWING** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |

|  |  |
| --- | --- |
| **REPS TOTALES** |  |

***Time Cap 7’***

|  |
| --- |
| **CLASIFICATORIO 2B (SÓLO RX & MASTER35)** |

**Del min 7’ al min 11’**

|  |  |
| --- | --- |
| **RM HANG SNATCH** |  |

PESOS Y EJERCICIOS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **RX**Hang Snatch @60/40kgBox jump overToes to barRM Hang Snatch | **Master35:**Hang Snatch @50/30kgBox jump overToes to barRM Hang Snatch | **Scaled:**Hang Snatch @40/25kgBox jump overKB High Swing @24/16kg |

Nombre Atleta: Categoría:

Firma Atleta: Juez:

|  |
| --- |
| **IMPORTANTE**  |

* Preséntate como atleta
* Presenta todos los elementos del wod
* Enfoca bien las diferentes alturas y pesos
* No te salgas de escena en ninguna rep y en ningún momento
* Tu juez debe juzgarte y cantarte las "NO REPS" debe ser ESTRICTO CONTIGO
* Realiza todos los movimientos correctamente y bien extendidos
* Busca un buen ángulo de grabación

​El simple hecho de no seguir alguno de estos consejos te expone a duda ante nuestro criterio. Ten en cuenta que te vamos a revisar a través de un video así que recuerda **NO CREES DUDAS** para no salir perjudicado/da.

|  |
| --- |
| **ESTÁNDARES DEL MOVIMIENTO**  |

**HANG SNATCH :**

* Cada repetición la barra debe comenzar desde posición colgante y finalizar sobre la cabeza con los brazos, piernas y cadera completamente extendidos.
* Se podrá realizar desde la cadera o desde encima de las rodillas, de **hang power snatch** o de **hang squat snatch**.
* La primera repetición que se levanta desde el suelo se tiene que extender el cuerpo completamente antes de elevar la barra.

**NO REP:**

* Será no rep si se hace un **power snatch**, si no se extienden completamente piernas, brazos y cadera.
* Y no serán validos los hang snatch por debajo de las rodillas.

**BOX JUMP OVER:**

* Cada salto se iniciará en el suelo, subiendo con ambos pies a la vez y pasando a la otra parte del cajón para finalizar cada repetición.
* No es necesario la extensión de piernas y cadera encima del cajón.
* Se podrá rebotar contra el suelo y bajar haciendo un descenso a una pierna.
* También serán validas el apoyo de las manos sobre las piernas

**NO REP:**

* No serán válidos los ascensos a una pierna.
* Será No rep si las manos hacen contacto con el cajón durante la ejecución del salto.

**TOES TO BAR**

* En el toes to bar los brazos y cadera deben de estar completamente extendidos en su parte inferior y los talones deben de ser llevados detrás de la línea vertical de la barra.
* En la parte superior ambos pies tienen que tocar la barra entre las manos al mismo tiempo.

**NO REP:**

* Sera no rep si los pies no tocan la barra, o ambos no tocan al mismo tiempo.
* No será válida si los talones no sobrepasan la línea vertical de la barra

**KB HIGH SWING**

* Se balancea hacia atrás entre las piernas y finaliza con los brazos bloqueados sobre la cabeza con la kettelbell mirando al techo y las piernas y cadera extendida.

**NO REP:**

* SerÁ no rep si la kettelbell no queda elevada hasta la línea vertical de los pies.