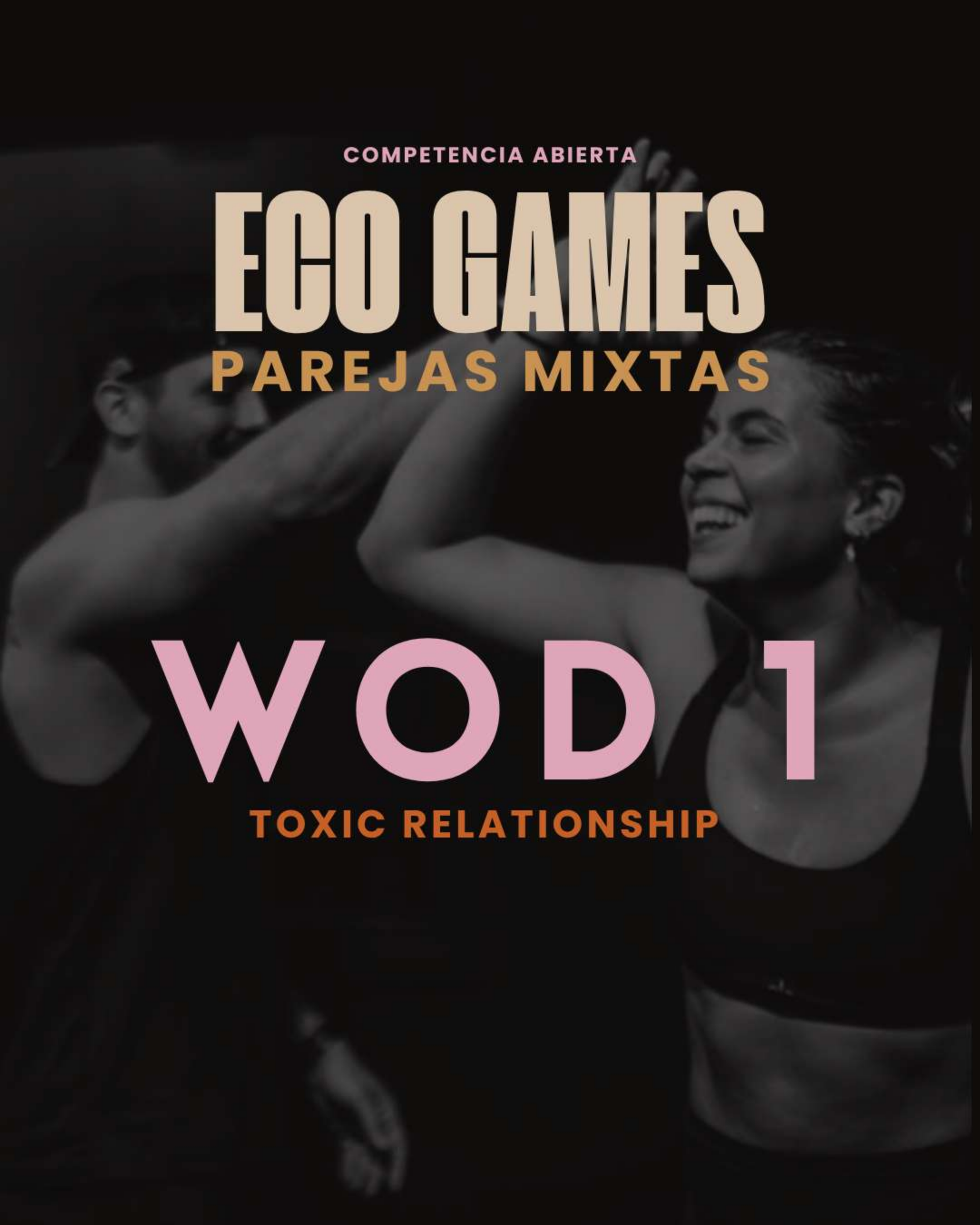




COMPETENCIA ABIERTA

EGO GAMES

PAREJAS MIXTAS

WOD 1

TOXIC RELATIONSHIP

EGO GAMES

WOD 1

FOR TIME - 9 MINUTOS

SQUAT CLEANS

15 - 12 - 9 - 6 REPS

DOUBLE UNDERS 20

STRICT HSPU FACING THE WALL

21 - 18 - 15 - 12 REPS

DOUBLE UNDERS 20

DISTRIBUCIÓN POR ATLETAS

ATLETA 1: 15 Y 9 SQUAT CLEANS + 21 Y 15 HSPU

ATLETA 2: 12 Y 6 SQUAT CLEANS + 18 Y 12 HSPU

**CADA ATLETA DEBE COMPLETAR LA RONDA COMPLETA
ANTES DE DAR EL CAMBIO A SU COMPAÑERO**

ECO GAMES

WOD 1

FLUJO

Al llamado de "3, 2, 1, ¡GO!", el Atleta 1 iniciará con 15 Squat Cleans. Al completar las repeticiones, realizará 20 Double Unders y continuará con 21 Strict HSPU facing the wall. Para finalizar su turno, realizará otros 20 Double Unders. Una vez completado todo su bloque de trabajo, el Atleta 1 dará el cambio a su compañero. El Atleta 2 realizará 12 Squat Cleans, 20 Double Unders, 18 Strict HSPU facing the wall y finalizará con otros 20 Double Unders.

La pareja continuará alternando turnos hasta completar las cuatro rondas, respetando la siguiente distribución:

- Atleta 1: 15 y 9 Squat Cleans; 21 y 15 HSPU.
- Atleta 2: 12 y 6 Squat Cleans; 18 y 12 HSPU.

Cada atleta deberá completar la totalidad de su bloque de trabajo antes de dar el cambio a su compañero. No se permite dividir las repeticiones de un mismo bloque entre ambos atletas.

La barra deberá permanecer en la zona asignada durante todo el WOD. Los atletas utilizarán el peso correspondiente a su categoría y deberán cumplir con los estándares establecidos para cada movimiento.

El time cap será de 9 minutos. Si la pareja completa todo el trabajo dentro del tiempo establecido, el juez registrará el tiempo final como score. Si no logra terminar, se contabilizará el total de repeticiones completadas.

ESTÁNDARES

RX: Squat Clean 175 Lb/ 125 Lb - HSPU facing the wall

Intermedio: Squat Clean 135 Lb/ 95 Lb - Kipping HSPU

Move: Squat Clean 95 Lb/ 75 Lb - Push Ups Hand - 40 Single Unders

ECO GAMES

WOD 1

ESTÁNDARES DE LOS MOVIMIENTOS

1. SQUAT CLEAN

- Cada repetición inicia con la barra en el suelo.
- El atleta deberá llevar la barra desde el suelo hasta los hombros en un solo movimiento, recibéndola en posición de sentadilla frontal.
- La cadera deberá descender hasta que el pliegue se encuentre claramente por debajo de la parte superior de las rodillas.
- Desde esta posición, el atleta deberá extender completamente las caderas y las rodillas hasta alcanzar una posición erguida, con la barra apoyada sobre los hombros.
- La repetición será válida cuando el atleta se encuentre completamente erguido, con las caderas y las rodillas extendidas y la barra controlada en posición frontal.
- Se permite realizar un squat clean para iniciar la primera repetición.
- No será válida una repetición en la que el atleta no alcance la profundidad requerida o no complete la extensión final.

2. HSPU FACING THE WALL

- Cada repetición inicia con el atleta en posición invertida, mirando hacia la pared, con las manos apoyadas sobre la colchoneta y los brazos completamente extendidos.
- Las manos deberán permanecer completamente dentro de la superficie delimitada de la colchoneta durante toda la ejecución. Ninguna parte de las manos podrá salir de ella.
- El atleta deberá descender hasta que el centro de la cabeza haga contacto obligatorio con la colchoneta.
- Desde esta posición, deberá empujar hasta extender completamente los codos, manteniendo las caderas y las piernas extendidas. No se permite utilizar impulso de cadera o piernas.
- La repetición será válida cuando el atleta regrese a la posición inicial, con los brazos, las caderas y las piernas extendidas y las puntas de los pies en contacto con la pared. (Las piernas no deben estar más abiertos que el ancho de los brazos)
- No será válida una repetición en la que el centro de la cabeza no toque la colchoneta, alguna parte de las manos salga de ella, no se alcance la extensión completa o se utilice impulso de piernas o cadera.

3. HSPU (KIPPING)

- Cada repetición inicia con el atleta en posición invertida, con las manos apoyadas sobre la colchoneta, los brazos completamente extendidos y los talones en contacto con la pared.
- Las manos deberán permanecer completamente dentro de la superficie delimitada de la colchoneta durante toda la ejecución. Ninguna parte de las manos podrá salir de ella.
- El atleta deberá descender hasta que el centro de la cabeza haga contacto obligatorio con la colchoneta.
- Se permite flexionar las caderas y las rodillas para generar impulso con las piernas y facilitar el empuje.
- Desde la posición inferior, el atleta podrá utilizar el impulso de las piernas para regresar a la posición superior.
- La repetición será válida cuando el atleta alcance nuevamente la posición inicial, con los brazos completamente extendidos y los talones en contacto con la pared. (Las piernas no deben estar más abiertos que el ancho de los brazos)
- El contacto de los talones con la pared será obligatorio únicamente al inicio y al final de cada repetición.
- No será válida una repetición en que el centro de la cabeza no toque la colchoneta, alguna parte de las manos salga de ella, los codos no alcancen la extensión completa o los talones no estén en contacto con la pared al inicio y al final del movimiento.

ECO GAMES

WOD 1

ESTÁNDARES DE LOS MOVIMIENTOS

4. HAND-RELEASE PUSH-UPS (HRPU)

- Cada repetición inicia con el atleta en posición de plancha, con los brazos completamente extendidos y las manos apoyadas en el suelo.
- El cuerpo deberá mantenerse alineado desde los hombros hasta los tobillos durante todo el movimiento.
- El atleta deberá descender hasta que el pecho haga contacto con el suelo.
- Una vez abajo, deberá levantar ambas manos completamente del suelo antes de volver a apoyarlas para iniciar el empuje.
- Desde esta posición, deberá empujar hasta extender completamente los codos y regresar a la posición inicial, manteniendo el cuerpo alineado.
- No se permite apoyar las rodillas en el suelo ni levantar la cadera para facilitar el movimiento.
- La repetición será válida cuando el pecho haya tocado el suelo, ambas manos se hayan separado completamente de este y el atleta regrese a la posición inicial con los brazos completamente extendidos.
- No será válida una repetición en la que el pecho no haga contacto con el suelo, no se levanten ambas manos, se pierda la alineación corporal o no se complete la extensión de los codos.

5. SALTOS SENCILLOS (SINGLE UNDERS)

- Cada repetición inicia con el atleta de pie, sosteniendo una cuerda.
- El atleta deberá hacer pasar la cuerda por encima de la cabeza y por debajo de ambos pies mediante un salto.
- La cuerda deberá completar una vuelta por cada salto.
- La repetición será válida cuando la cuerda pase completamente por debajo de ambos pies.
- El atleta deberá mantener el control de la cuerda y continuar el movimiento de forma consecutiva.
- Los saltos en los que la cuerda no pase por debajo de los pies no serán contabilizados.

6. SALTOS DOBLES (DOUBLE UNDERS)

- Cada repetición inicia con el atleta de pie, sosteniendo una cuerda.
- El atleta deberá realizar un salto mientras la cuerda completa dos vueltas por debajo de ambos pies.
- La repetición será válida cuando la cuerda pase dos veces por debajo de los pies durante un mismo salto.
- Cada salto deberá cumplir con las dos rotaciones completas de la cuerda para ser contabilizado.
- El atleta deberá mantener el control de la cuerda y continuar el movimiento de forma consecutiva.
- Los saltos en los que la cuerda pase una sola vez por debajo de los pies o no complete las dos rotaciones no serán contabilizados.