



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

WORKOUT #7
ELITE INDIVIDUAL

2 PUNTAJES:

PRIMER PUNTAJE - PARTE A:

3 Rondas por tiempo

2 X RAMP HANDSTAND WALK

10 BURPEE BOX CLEAR JUMPS (FACING THE BOX)

TIME CAP: 7 MIN

2 MIN DE DESCANSO

SEGUNDO PUNTAJE - PARTE B:

3-2-1

LEGLESS ROPE CLIMBS

6-4-2

SNATCH @185/125

TIME CAP: 7 MIN

FLUJO PARTE A

LOS ATLETAS INICIARÁN CERCA A LA GRADA ORO QUE SE ENCUENTRA CERCA A LA ESTRUCTURA DE GIMNASIA, CONTRARIO A LA GRADERÍA PRINCIPAL

A LA CUENTA DE 3...2...1..GO! LOS ATLETAS PODRÁN SALIR Y AVANZAR HACIA EL TRAMO DONDE HARÁN SUS DOS CAMINATAS DE MANOS EN UN TRAYECTO DE 3.5 M. DENTRO DE ESTE TRAYECTO SE ENCONTRARÁ LA RAMPA. LA PRIMERA REPETICIÓN SERÁ EN UN SENTIDO DE LA RAMPA Y LA SEGUNDA EN EL SENTIDO OPUESTO. LAS LÍNEAS DEL SEGMENTO DONDE SE ENCUENTRA LA RAMPA (3.5 M) SERÁN LAS QUE EL ATLETA DEBE TENER EN CUENTA PARA INICIAR Y FINALIZAR SU CAMINATA.

UNA VEZ TERMINADAS AMBAS REPETICIONES PODRÁ AVANZAR A LOS BURPEE BOX CLEAR JUMPS, DONDE EL ATLETA REALIZARÁ UN BURPEE MIRANDO A LA CAJA PARA LUEGO SALTAR LA MISMA SIN TOCAR LA CAJA DE NINGUNA MANERA. HACER UN SALTO A PIE DESPEGADO ES PERMITIDO, LOS PIES DEBEN PASAR POR ENCIMA DE LA CAJA.

AL FINALIZAR CADA RONDA, EL ATLETA DEBE DESPLAZAR LA CAJA PARA MARCAR EL AVANCE DE LA RUTINA. EL ATLETA DEBE MOVER LA CAJA INMEDIATAMENTE TERMINE SUS BURPEE BOX CLEAR JUMPS, NO PODRÁ HACERLO EN OTRO MOMENTO. ARRASTRAR LA CAJA O RODAR EN EL PISO DANDO VUELTAS TENDRÁ UNA PENALIDAD DE **+20 SEGS 0 -10 REPS** EN EL PUNTAJE FINAL, ESTA SOLO SE PUEDE CARGAR PARA EL DESPLAZAMIENTO Y NO SE PUEDE TIRAR AL SUELO, SE DEBE DEJAR CON CONTROL. .

NI EN LOS BURPEES NI EN LA CAMINADA DE MANOS ESTÁ PERMITIDO TOCAR LAS LÍNEAS QUE DELIMITAN EL CARRIL.

UNA VEZ EL ATLETA TERMINE SU TERCERA RONDA, EL ATLETA PODRÁ CORRER HACIA EL TÓTEM QUE ESTARÁ CERCANO AL PÚBLICO EN LA GRADA GENERAL.

EL EVENTO TERMINARÁ UNA VEZ EL ATLETA TENGA CONTACTO CON EL TÓTEM.

UNA VEZ QUE SE CUMPLAN LOS 7 MINUTOS DEL TIME CAP SE ENTRA A 2 MINUTOS DE DESCANSO.

PISO DE COMPETENCIA PARTE A



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

WOD 7 INDY

FITLAND FITNESS FESTIVAL													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
													
													
													
													
													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

FLUJO PARTE B

DURANTE LOS 2 MINUTOS DE DESCANSO, LOS ATLETAS DEBEN MOVER SU CAJA PARA QUE QUEDE PARALELA A LA RAMPA DE HANDSTAND WALK Y PONER SU BARRA DE FORMA PARALELA A LA ESTRUCTURA DE GIMNASIA. LA MISMA QUEDARÁ ENTRE DOS CARRILES YA QUE HABRÁN SOLO 7 ATLETAS POR HEAT. LOS ATLETAS INICIAN EN EL TÓTEM CERCAÑO A LA GRADERÍA GENERAL.

A LA CUENTA DE 3...2...1... GO! LOS ATLETAS PODRÁN SOLTAR EL TÓTEM Y AVANZAR HACIA SUS CUERDAS DEBAJO DE LA ESTRUCTURA DE GIMNASIA Y PROCEDERÁN A HACER SUS 3 LEGLESS ROPE CLIMBS DONDE NO PODRÁN USAR SUS PIERNAS DURANTE EL ASCENSO. ES PERMITIDO SALTAR AL INICIO DE CADA REPETICIÓN Y SOLTARSE DESDE CUALQUIER PUNTO O USAR LAS PIERNAS EN EL DESCENSO UNA VEZ DEMUESTREN CONTACTO DE UNA MANO CON LA PARTE SUPERIOR DE LA ESTRUCTURA DE ACERO (FINAL DE CADA REPETICIÓN).

LUEGO PODRÁN AVANZAR HACIA SU BARRA QUE YA DEBE ESTAR PARALELA A LA ESTRUCTURA DE GIMNASIA Y REALIZAR SUS 6 REPETICIONES DE SNATCH. ESTÁ PERMITIDO RECIBIR EN POWER O SQUAT, LO IMPORTANTE ES MOSTRAR TRIPLE EXTENSIÓN AL FINAL DE CADA REPETICIÓN. UNA VEZ QUE TERMINE LAS 6 REPETICIONES DE SNATCH, EL ATLETA PODRÁ AVANZAR SU BARRA AL SIGUIENTE SEGMENTO. ESTE DESPLAZAMIENTO DEBE SER REALIZADO JUSTO DESPUÉS DE QUE EL ATLETA TERMINE SUS SNATCH, NO PODRÁ HACERLO EN NINGÚN OTRO MOMENTO.

LAS REPETICIONES DE LOS LEGLESS ROPE CLIMBS DISMINUYEN EN UNA REPETICIÓN CADA RONDA Y LOS SNATCH EN 2 REPETICIONES.

UNA VEZ QUE EL ATLETA TERMINE SUS ÚLTIMAS 2 REPETICIONES DE SNATCH PODRÁ AVANZAR AL TÓTEM DONDE INICIÓ LA RUTINA. CUANDO TENGA CONTACTO CLARO CON EL MISMO, SE TOMARÁ EL TIEMPO TRANSCURRIDO COMO PUNTAJE FINAL DE LA PARTE B.



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

WOD 7 INDY



PLANILLA

SE ESPERA QUE EL JUDGE ANOTE EL TIEMPO CUANDO EL ATLETA TERMINE SUS 3 RONDAS DE LA PARTE A Y LUEGO EL TIEMPO EN TERMINAR LA TAREA DE LA PARTE B.

ENCONTRARÁN UNA SECCIÓN PARA ANOTAR **PENALIZACIONES DE +20 SEGS 0 -10 REPS** EN CASO DE:

- **ARRASTRAR O RODAR LA CAJA DANDO VUELTAS O TIRÁNDOLA AL SUELO SIN CONTROL. (TANTO PARA EL AVANCE POR RONDA COMO PARA EL DESPLAZAMIENTO ENTRE PARTE A Y PARTE B)**

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

- **RAMP HANDSTAND WALK:** LA RAMPA ESTARÁ DENTRO DE UN SEGMENTO QUE MIDE 3.5 M. ESTE SEGMENTO ESTARÁ DELIMITADO POR DOS LÍNEAS QUE MARCARÁN EL INICIO Y FINAL DE CADA REPETICIÓN. PARA EMPEZAR LAS MANOS DEL ATLETA TIENEN QUE EMPEZAR CLARAMENTE SIN TOCAR Y POR DETRÁS DE LA LÍNEA INICIAL. PROCEDERÁ A AVANZAR EN EL SEGMENTO Y SUBIR Y BAJAR LA RAMPA DONDE NO ES NECESARIO PASAR POR TODOS LOS ESCALONES SI EL ATLETA ASÍ LO DESEA. LUEGO DE TERMINAR LA RAMPA SE DEBE LLEGAR A LA LÍNEA FINAL DONDE EL ATLETA DEBE DEMOSTRAR QUE SUS DOS MANOS ESTÉN CLARAMENTE POR DELANTE Y SIN TOCAR LA LÍNEA PARA ASÍ PODER TERMINAR SU CAMINATA DE MANOS. NO ES PERMITIDO TOCAR LAS LÍNEAS DE DIVISIÓN DE CARRIL.
- **BURPEE BOX CLEAR JUMPS (FACING THE BOX):** EL ATLETA DEBE INICIAR REALIZANDO UN BURPEE MIRANDO LA CAJA. NINGUNA PARTE DEL CUERPO DEL ATLETA PUEDE TOCAR LAS LÍNEAS DE DIVISIÓN DE CARRIL. PROCEDERÁ A LEVANTARSE PARA SALTAR POR ENCIMA DE LA CAJA SIN TENER CONTACTO CON LA MISMA. ES PERMITIDO SALTO A PIE DESPEGADO. AMBOS PIES DEBEN PASAR POR ENCIMA DEL PLANO DE LA CAJA PARA QUE LA REPETICIÓN SEA VÁLIDA. SI EL ATLETA TOCA O ROZA LA CAJA DURANTE SERÁ UN NO REP.
- **LEGLESS ROPE CLIMBS:** EL ATLETA ESCALARÁ LA CUERDA SIN UTILIZAR SUS PIERNAS PARA LLEGAR A TENER CONTACTO CLARO CON UNA MANO CON LA PARTE SUPERIOR DE LA ESTRUCTURA DE GIMNASIA. UNA VEZ ESTO PASE EL ATLETA PODRÁ UTILIZAR LAS PIERNAS PARA EL DESCENSO O SOLTARSE DESDE CUALQUIER ALTURA QUE DESEE. ES PERMITIDO SALTAR AL INICIO DE CADA REPETICIÓN.
- **SNATCH:** EL ATLETA DEBE LEVANTAR LA BARRA DESDE EL PISO HASTA ARRIBA DE SU CABEZA EN UN SOLO MOVIMIENTO FLUIDO Y SIN PAUSAS. ES PERMITIDO RECIBIR EN POSICIÓN DE POWER O SQUAT, LO IMPORTANTE ES QUE AL FINALIZAR CADA REPETICIÓN EL ATLETA MUESTRA CONTROL, TRIPLE EXTENSIÓN (RODILLAS, CADERAS Y CODOS) Y LA BARRA POR ENCIMA DE SU CABEZA CON LAS OREJAS ALINEADAS CON EL PLANO DE SUS BRAZOS O POR DELANTE.



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

WORKOUT #7:

EQUIPOS

RX Y MASTERS

POR TIEMPO:

40 WORM DEADLIFTS

20 MTS WORM LUNGES

40 WORM SQUATS

20 MTS WORM LUNGES

40 WORM PUSH PRESS

40 MTS WORM LUNGES

70 MTS HANDSTAND WALK

TIME CAP: 16 MIN

AVANZADO

POR TIEMPO:

30 WORM DEADLIFTS

20 MTS WORM LUNGES

30 WORM SQUATS

20 MTS WORM LUNGES

30 WORM PUSH PRESS

40 MTS WORM LUNGES

70 MTS HAN STAND WALK

TIME CAP: 16 MIN

INTERMEDIO

POR TIEMPO:

20 WORM DEADLIFTS

35 MTS WORM LUNGES

20 WORM SQUATS

35 MTS WORM LUNGES

20 WORM PUSH PRESS

70 MTS WORM LUNGES

TIME CAP: 16 MINS

FLUJO

LOS ATLETAS INICIARÁN LA RUTINA EN EL BANNER LEJANO AL PUBLICO.

A LA CUENTA DE 3...2...1... GO! LOS EQUIPOS PODRÁN CRUZAR EL CAMPO Y AGARRAR SU GUSANO QUE ESTARÁ TENIENDO CONTACTO DEL PRIMER SEGMENTO CON LA LÍNEA INICIAL DEL CAMPO. PROCEDERÁN A REALIZAR SUS 40 WORM DEADLIFTS DONDE LOS 3 ATLETAS DEBEN MOSTRAR EXTENSIÓN SIMULTÁNEA Y CONTACTO CON EL PISO SIMULTÁNEO. TODOS LOS ATLETAS DEBEN ESTAR DEL MISMO LADO DEL GUSANO.

UNA VEZ QUE TERMINEN, AVANZARÁN POR 20 MTS REALIZANDO PASOS DE TIJERA. NUEVAMENTE TODOS LOS ATLETAS DEBEN ESTAR UBICADOS DEL MISMO LADO DEL GUSANO.

EL AVANCE TERMINARÁ UNA VEZ EL ATLETA QUE SE ENCUENTRE EN LA PARTE DE ATRÁS DEL GUSANO PASE CON AMBOS PIES DE FORMA CLARA POR DELANTE Y SIN TOCAR LA LÍNEA DE 20 MTS.

LOS WORM SQUATS, NUEVAMENTE TODO EL EQUIPO DEBE ESTAR DEL MISMO LADO DEL GUSANO Y MOSTRAR SINCRONIZACIÓN ROMPIENDO PARALELO Y SOPORTANDO EL GUSANO. NO ES REQUERIDO QUE EL EQUIPO CAMBIE DE LADO EL GUSANO, PUEDEN REPARTIR LAS REPETICIONES COMO GUSTEN ENTRE SUS DOS LADOS.

LUEGO, AVANZARÁN OTROS 20 MTS EN PASOS DE TIJERA HASTA QUE SE CUMPLA LA MISMA CONDICIÓN: AMBOS PIES DEL ATLETA QUE SE ENCUENTRA EN LA PARTE DE ATRÁS DEL GUSANO CLARAMENTE POR DELANTE Y SIN TOCAR LA LÍNEA.

EL EQUIPO INICIARÁ SUS WORM PUSH PRESS DONDE SOLO DEBEN CAMBIAR EL GUSANO DE UN HOMBRO A OTRO Y NO ES NECESARIO MOSTRAR EXTENSIÓN DE CODOS. LA SINCRONIZACIÓN SE DEBE DAR CON LOS 3 ATLETAS SOSTENIENDO EL GUSANO EN EL HOMBRO OPUESTO DONDE INICIÓ LA REPETICIÓN.

UNA VEZ TERMINADA ESTA TAREA EL EQUIPO REGRESARÁ HACIENDO PASOS DE TIJERA HASTA EL SEGMENTO INICIAL CERCANO AL PÚBLICO. ESTE AVANCE TERMINARÁ UNA VEZ EL ATLETA QUE ESTÁ AL FRENTE EN EL GUSANO TOQUE CON AMBOS PIES O PASE POR DELANTE LA LÍNEA DE INICIO DEL CAMPO CERCA AL PÚBLICO. TODO EL EQUIPO DEBE MARCAR EL PASO ANTES DE SOLTAR EL GUSANO Y ESTE DEBE QUEDAR EN CONTACTO CON LA LÍNEA INICIAL.

UNA VEZ QUE ESTO PASE UN SOLO ATLETA DEL EQUIPO INICIARÁ LA CAMINATA DE MANOS. EL AVANCE FUNCIONARÁ DE LA SIGUIENTE MANERA: EL ATLETA A DEBE HACER EL TRAMO DESDE 0 A 10 M, SUS COMPAÑEROS LO ESPERARÁN AL INICIO DEL CAMPO. UNA VEZ TERMINE, DEBE CORRER A DAR EL RELEVO AL ATLETA B QUIEN HARÁ EL TRAMO DE 10 A 20 M. SUS COMPAÑEROS LE ESPERARÁN EN LA LÍNEA INICIAL (0 M). UNA VEZ TERMINE, DEBE DARLE EL RELEVO AL ATLETA C, QUIEN DEBE HACER EL TRAMO DE 20 M A 30 M. UNA VEZ EL ATLETA C TERMINE ESTE TERCER TRAMO ES DECISIÓN DEL EQUIPO SI SIGUE HACIENDO RELEVOS PARA EL RESTO DE LOS SEGMENTOS DE 10 M O SI SOLO UNO O DOS ATLETAS TERMINAN LA DISTANCIA FALTANTE. EL REQUERIMIENTO MÍNIMO DE QUE CADA ATLETA AVANCE UN TRAMO DE 10 M DEBE CUMPLIRSE EN LOS PRIMEROS 3 TRAMOS DE AVANCE.

EL WORKOUT TERMINARÁ UNA VEZ EL ATLETA QUE TERMINE EL ÚLTIMO SEGMENTO DE HANDSSTAND WALK (DE 60 A 70 M) ATRAVIESE EL CAMPO Y TUMBE EL TÓTEM QUE ESTARÁ AL INICIO DEL CARRIL. ES NECESARIO SEGUIR ESTA INDICACIÓN YA QUE EL JUDGE ESTARÁ LEJOS DEL CAMPO Y NECESITARÁ UNA SEÑAL VISIBLE PARA MARCAR EL FINAL DEL TIEMPO DEL EQUIPO.

PLANILLA

SE ESPERA QUE EL JUDGE ANOTE EL TIEMPO EN EL QUE EL EQUIPO TERMINA LA TAREA QUE SERÁ MARCADO POR EL ATLETA QUE TERMINE LA DISTANCIA DE HSW Y TUMBE EL TÓTEM AL INICIO DEL CARRIL.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

- **WORM DEADLIFTS:** TODOS LOS ATLETAS SE ENCONTRARÁN DEL MISMO LADO DEL GUSANO, CADA REPETICIÓN INICIA CON TODO EL GUSANO EN CONTACTO CON EL PISO. PROCEDERÁN A LEVANTARLO DEL PISO Y MOSTRAR DOBLE EXTENSIÓN (RODILLAS Y CADERA) DE FORMA SINCRONIZADA.
- **WORM LUNGES:** TODOS LOS ATLETAS SE ENCONTRARÁN DEL MISMO LADO DEL GUSANO. CARGADO EN UN HOMBRO, PROCEDERÁN A REALIZAR PASOS DE TIJERA DE FORMA SINCRONIZADA PARA LUEGO REGRESAR A LA EXTENSIÓN. NO ES NECESARIO MARCAR CADA PASO (PIES JUNTOS Y EXTENSIÓN DE PIERNAS Y CADERA) SOLO SERÁ NECESARIO HACER ESTO CUANDO SE LLEGUE AL ÚLTIMO PUNTO DE AVANCE, JUSTO ANTES DE SOLTAR EL GUSANO. DE HACER UNA NO REP, EL EQUIPO RETROCEDERÁ HASTA DONDE EL JUDGE DETERMINE QUE FUE EL INICIO DEL ÚLTIMO PASO.
- **WORM SQUATS:** TODOS LOS ATLETAS ESTARÁN DEL MISMO LADO DEL GUSANO. CARGARÁN EL MISMO ENCIMA DE UN HOMBRO Y PROCEDERÁN A REALIZAR SENTADILLA ROMPIENDO PARALELO DE FORMA SINCRONIZADA, MOSTRANDO QUE LA CRESTA DE LA CADERA PASA POR DEBAJO DEL PLANO HORIZONTAL DE LA RODILLA. CADA REPETICIÓN TERMINA CON LOS 3 ATLETAS MOSTRANDO DOBLE EXTENSIÓN (RODILLAS Y CADERA) DE FORMA SINCRONIZADA.
- **WORM PUSH PRESS:** TODOS LOS ATLETAS SE ENCONTRARÁN DEL MISMO LADO DEL GUSANO. CARGANDO ESTE EN UN HOMBRO PROCEDERÁN A EMPUJARLO AL HOMBRO OPUESTO Y MOSTRANDO CONTACTO CON EL SEGUNDO HOMBRO DE FORMA SINCRONIZADA. NO ES NECESARIO MOSTRAR EXTENSIÓN COMPLETA DE CODOS DURANTE EL EMPUJE. LAS REPETICIONES TOUCH AND GO SON PERMITIDAS (APENAS SE RECIBE EMPEZAR EL DIP PARA EMPUJAR LA SIGUIENTE REP) CON TAL DE QUE SE CUMPLAN LAS CONDICIONES ANTERIORES.
- **HANDSTAND WALK:** AMBAS MANOS DEL ATLETA EMPEZARÁN CLARAMENTE POR DETRÁS Y SIN TENER CONTACTO CON LA LÍNEA INICIAL. EL ATLETA DEBE RECORRER 10 M DE FORMA UNBROKEN. EL RECORRIDO TERMINARÁ UNA VEZ AMBAS MANOS PASEN CLARAMENTE POR DELANTE Y SIN TOCAR LA LÍNEA FINAL. DESPUÉS DEL TERCER TRAMO NO ES OBLIGATORIO QUE LOS ATLETAS TERMINEN EL AVANCE CADA 10 MTS. PODRÁN SEGUIR VARIOS SEGMENTOS A LA VEZ. NO ES PERMITIDO TOCAR LAS LÍNEAS DE DIVISIÓN DE CARRIL. NO HAY AVANCES PARCIALES, SI EL ATLETA FALLA DURANTE EL RECORRIDO DEBE REGRESAR AL INICIO DEL ÚLTIMO TRAMO LOGRADO.