

**WORKOUT EXTRA
ELITE INDIVIDUAL**



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

4 RONDAS POR TIEMPO:

8 RING MUSCLE UPS

24 GHD SIT UPS

TIME CAP: 8 MIN

FLUJO

LOS ATLETAS EMPIEZAN DETRÁS DE LA LÍNEA INICIAL DEL CARRIL

A LA CUENTA DE 3...2...1... GO! PODRÁN AVANZAR PARA MOVERSE HACIA LOS ANILLOS QUE ESTARÁN COLGADOS EN LA ESTRUCTURA DE GIMNASIA. LOS MUSCLE UPS SE REALIZARÁN MIRANDO A LA GRADERÍA PRINCIPAL. UNA VEZ TERMINE SUS 8 RING MUSCLE UPS, PODRÁ INICIAR SUS 24 GHD SIT UPS. AL FINALIZAR CADA RONDA, DEBE MOVER EL TÓTEM PARA MARCAR LA RONDA EN LA QUE SE ENCUENTRA. EL TIEMPO SE TERMINARÁ CUANDO EL ATLETA TERMINE LA RONDA NÚMERO 4 Y VUELVA AL INICIO DEL CARRIL DONDE EMPEZÓ.

EL PUNTAJE SERÁ EL TIEMPO QUE TARDA EN COMPLETAR ESTA TAREA.

PLANILLA

SE ESPERA QUE LOS JUECES ANOTEN EL TIEMPO QUE TARDAN LOS ATLETAS EN TERMINAR LAS CUATRO RONDAS DE TRABAJO.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

- RING MUSCLE UPS: EL ATLETA INICIA COMPLETAMENTE COLGADO DE LOS ANILLOS CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS. PROCEDERÁ A UTILIZAR EL IMPULSO DE SU CUERPO PARA REALIZAR UN SOPORTE POR ENCIMA DE LOS ANILLOS Y DE AQUÍ MOSTRAR EXTENSIÓN DE SUS CODOS CON SUS HOMBROS CLARAMENTE POR ENCIMA DE LOS ANILLOS. LOS PIES DEL ATLETA NO DEBEN SOBREPASAR EL PLANO HORIZONTAL DE LOS ANILLOS CUANDO REALICE EL KIPPING O IMPULSO.
- GHD SITUPS EL ATLETA INICIARÁ CADA REPETICIÓN TENIENDO CONTACTO CON LAS ALMOHADILLAS QUE SOSTIENEN SUS PIES PARA LUEGO PASAR A LA EXTENSIÓN Y TENER CONTACTO CON AMBAS MANOS DE FORMA SIMULTÁNEA EN EL PISO. PARA FINALIZAR DEBE VOLVER A TENER CONTACTO CON LAS ALMOHADILLAS. EL ATLETA PUEDE ACOMODAR EL GHD AL LARGO QUE GUSTE. PARA LAS MUJERES SE UTILIZARÁN DOS DISCOS DE 45 LB PARA EL CONTACTO EN VEZ DEL PISO.

PISO DE COMPETENCIA



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

WOD EXTRA

FITLAND FITNESS FESTIVAL													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2
RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3
RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4
CrossFit LICENSED EVENT 2023	NIKE	LYCAN	FITLAND FITNESS FESTIVAL				Electrolit	Rubberneck	HWPO TRAINING				
CrossFit LICENSED EVENT 2023													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14