



BOOKLET FOR ATHLETES



Sábado 28 de Octubre
Playa Blanca Punta Cana

 wodatthebeach |  @wodatthebeach



CATEGORIAS

- 1. RX FEMENINO**
- 2. RX MASCULINO**
- 3. MASTER FEMENINO**
- 4. MASTER MASCULINO**
- 5. SCALED FEMENINO**
- 6. SCALED MASCULINO**
- 7. TEAMS FEMENINO**
- 8. TEAMS MASCULINO**

GENERAL INFORMATION



Sobre reglas generales, estándares de movimientos, sistema de puntaje, Eventos, y otros:

1. Wod at the Beach inicia con el registro de atletas a las 8:00 am, para dar inicio oficial del evento a las 9:00 AM
2. Las categorías RX y MASTERS deben completar 3 eventos. Las categorías SCALED y TEAM deben completar 2 eventos.
3. Todo atleta debe estar en el área de calentamiento 30 min antes de iniciar su Heat y estar atento a los anuncios de inicio del mismo.
4. Atleta que falte en su Heat, será descalificado por los organizadores del evento.
5. El Sistema de Puntaje será basado en las posiciones del ranking de cada WOD. Cada evento tendrá un valor de 100 pts.
6. La descripción de cada evento y los estándares de los movimientos están claramente definidos en este documento.
7. Cada atleta debe conocer el orden y formato de cada evento y es su responsabilidad de hacer los movimientos de manera que le facilite al juez de turno, su rol y visualización de las repeticiones.
8. La función del Juez es únicamente el conteo y validación de cada repetición.
9. Una vez el Atleta finalice cada evento, es responsable de firmar la ficha de puntaje aceptando su resultado. Ficha que no esté firmada por el atleta, será declarada buena y válida por los organizadores del evento.
10. En caso de que los atletas no estén conformes con sus resultados, podrán dirigirse al Head Judge para su revisión bajo los criterios de la organización.
11. Wod at the Beach se reserva el derecho de hacer cambios en los wods anunciados: repeticiones, pesos, movimientos, estándares u otro, para ajustar a competencia.
12. Atleta que falte a los modales de convivencia insultando de cualquier forma a un juez, staff o voluntario, los organizadores de Wod at the Beach tienen el derecho a la descalificación de dicho atleta.

BEACH DUATHLON



RX - MASTERS

FOR TIME

**250 MTS SWIM
3K RUN**



Time Cap 30 min

Descripción: Los atletas estarán en la línea de inicio esperando la señal de salida. Desde ahí se desplazarán hasta la playa para iniciar el nado de 250 mts por la ruta marcada con boyas. Al finalizar el nado, darán inicio a la corrida de 3k por la ruta señalizada. El sistema de puntaje será con un brazaletes que marcará su llegada al cruzar la meta.



**RUNNING
ROUTE**

**SWIMMING
ROUTE**



BEACH DUATHLON



SCALED

FOR TIME

1.5K ASSAULT BIKE
1.5K RUN



Time Cap 20 min

Descripción: Los atletas estarán en la línea de inicio esperando la señal. Se montan en la Assault Bike acumulando 1.5k. Ya terminados, correrán 1.5k por el camino señalizado. Al llegar a la meta, cada atleta tendrá un brazalete que marcará su llegada.

TEAMS

FOR TIME

3K ASSAULT BIKE
1.5K RUN TOGETHER



Time Cap 20 min

Descripción: Los atletas estarán en la línea de inicio esperando la señal. Proceden a montarse en la Assault Bike acumulando 3k. Trabaja 1 atleta a la vez y pueden repartir la cantidad de metros como deseen. Ambos atletas deben estar fuera de la ASSAULT BIKE para marcar como terminados los 3k. Ya terminados, ambos atletas correrán 1.5k por el camino señalizado. Para que el tiempo sea válido, ambos atletas deben cruzar la meta. Cada atleta tendrá un brazalete que marcará su llegada.



ROPE 2 PERDITION



RX - MASTERS

4 ROUNDS FOR TIME

20 PIES SANDBAG CARRY

3 ROPE CLIMB

20 PIES SANDBAG CARRY

50 DU

Time Cap 7 min

Descripción: Los atletas estarán en la línea de inicio esperando la señal. Se desplaza hasta el Sandbag, lo levanta e inicia el trayecto de los 20 pies hasta cruzar la marca que indica que completó el trayecto. Luego procederá a realizar 3 ascensos a la soga. Nuevamente levanta el SB y regresa por el mismo trayecto de 20 pies. Al cruzar la marca, realiza 50 DU. Se debe realizar el mismo circuito por 4 rondas, con un time cap de 7 min.



ROPE 2 PERDITION



RX – MASTERS

ESTANDARES DE MOVIMIENTOS

SANDBAG CARRY

Con el atleta parado frente al sandbag, el movimiento inicia cuando el atleta lo recoge del suelo y lo coloca contra el abdomen. El movimiento es válido, siempre y cuando el sandbag no toque el suelo durante el trayecto y se encuentre en la posición antes mencionada (**contra el abdomen**). El trayecto de los 20 pies estará seccionado cada 5 pies. Si el sandbag cambia de posición o toca el suelo antes de completar cada sección, el atleta deberá regresar a la sección anterior e iniciar desde este punto para que la repetición sea válida.

ROPE CLIMB

La soga tendrá una altura de 15 pies. El atleta puede ascender y descender bajo cualquiera de los estilos del movimiento (rope climb, legless, L sit, etc).

Para que la repetición sea válida, debe de tocar el target arriba en los 15 pies

DOUBLE UNDERS

La soga debe de estar en el suelo. Movimiento inicia y es válido cuando el atleta recoge la soga y de 1 brinco pasa por debajo de sus pies 2 veces.

Si la soga pasa solo 1 vez por debajo de los pies, se cuenta como No Rep. Si choca con los pies y no termina las 2 vueltas, también se cuenta como No Rep.



SANDBAG BLAST

RX - MASTERS

FOR TIME

30 CAL ASSAULT BIKE

15 SAND BAG SQUAT (100/70) LBS.

15 SAND BAG CLEAN (100/70) LBS.

20 CAL ASSAULT BIKE

10 SAND BAG SQUAT (100/70) LBS.

10 SAND BAG CLEAN (100/70) LBS.

10 CAL ASSAULT BIKE

5 SAND BAG SQUAT (100/70) LBS.

5 SAND BAG CLEAN (100/70) LBS.

Time Cap 12 min

Descripción: El atleta estará en la línea de inicio esperando la señal. Se desplaza hasta la Assault Bike e inicia con sus 30 calorías. Completadas las calorías, procede a levantar el SB y realiza 15 squat y luego 15 SB clean over shoulder. Vuelve a la Assault Bike para completar 20 calorías, vuelve al SB y realiza 10 squat y 10 SBCOS. Vuelve a la Assault Bike y completa 10 calorías, levanta el SB, realiza 5 squat y 5 SBCOS. Para finalizar el wod, el atleta debe de cruzar la línea inicial con el SB.

Estandares: En este evento los squat y los clean se realizarán en diferentes estaciones, por lo que el atleta es responsable de mover su SB a la siguiente estación, tomando en cuenta que para que las repeticiones sean válidas, el atleta debe realizarlas dentro del recuadro marcado. Para que el squat sea válido, el SB debe de estar sostenido en la parte frontal de cuerpo y realizar el movimiento (no es válido colocar el SB en los hombros).

Hombres, SANDBAG 100 lbs.

Mujeres, SANDBAG 70 lbs.



SANDBAG BLAST



SCALED

FOR TIME

15 SAND BAG SQUAT (70/50) LBS.

15 SAND BAG CLEAN (70/50) LBS.

10 SAND BAG SQUAT (70/50) LBS.

10 SAND BAG CLEAN (70/50) LBS.

5 SAND BAG SQUAT (70/50) LBS.

5 SAND BAG CLEAN (70/50) LBS.

Time Cap 12 min

Descripción: El atleta estará en la línea de inicio esperando la señal. Corre hasta el SB, realiza 15 squat y luego 15 SB clean over shoulder. Cambia de estación y hace 10 squat y 10 SBCOS. Cambia de estación y hace 5 squat y 5 SBCOS. Para finalizar el wod, el atleta debe cruzar la línea inicial con el SB.

Estandares: En este wod los squat y los clean se realizarán en diferentes estaciones por lo que el atleta es responsable de mover su SB a la siguiente estación, tomando en cuenta que para que las repeticiones sean válidas, el atleta debe realizarlas dentro del recuadro marcado. Para que el squat sea válido, el SB debe de estar sostenido en la parte frontal de cuerpo y realizar el movimiento (no es válido colocar el SB en los hombros).

Hombres, SANDBAG 70 lbs.

Mujeres, SANDBAG 50 lbs.



SANDBAG BLAST



TEAMS

FOR TIME

15 SYNCRO WORM SQUAT (155/105) LBS

15 SYNCRO WORM CLEAN (155/105) LBS

10 SYNCRO WORM SQUAT (155/105) LBS

10 SYNCRO WORM CLEAN (155/105) LBS

5 SYNCRO WORM SQUAT (155/105) LBS

5 SYNCRO WORM CLEAN (155/105) LBS

Time Cap 12 min

Descripción: Los atletas estarán en la línea de inicio esperando la señal. Corren hasta el Worm, realizan 15 Syncro Worm Squat y luego 15 Worm clean over shoulder, Cambian de estación y hacen 10 Syncro Worm Squat y 10 SWCOH. Cambian de estación y hacen 5 Syncro Worm Squat y 5 SWCOH. Para finalizar el wod, los atletas deben cruzar la línea inicial con el Worm.

Estandares: En este wod los squat y los clean se realizarán en diferentes estaciones, por lo que el team es responsable de mover su Worm a la siguiente estación, tomando en cuenta que para que las repeticiones sean válidas, deben realizarlas dentro del recuadro marcado. Para que los squats y los clean sean válidos, deben ser sincronizados.

Hombres, WORM 155 lbs.

Mujeres, WORM 105 lbs.



SANDBAG BLAST



RX - MASTERS

ESTANDARES MOVIMIENTOS

SANDBAG SQUAT

- Movimiento inicia con el Sandbag en el suelo.
- El movimiento inicia cuando el atleta recoge el Sandbag y desciende hasta romper el paralelo con el Sandbag en el pecho. Cuando el atleta rompe el paralelo, debe subir hasta la extensión de piernas y cadera.
- Si el atleta no rompe paralelo abajo, es NO REP.
- Si el atleta no hace extensión de piernas y caderas al subir, es NO REP.
- La posición correcta para el Sandbag Squat, es sosteniendo el Sandbag contra el abdomen del atleta.

SANDBAG CLEAN OVER SHOULDERS

- El movimiento inicia cuando el atleta recoge el Sandbag del suelo y lo lanza hacia atrás. El atleta es libre de elegir cómo levantar el sandbag del suelo y lanzarlo hacia atrás.
- La repetición es válida, una vez el Sandbag es lanzado hacia atrás y cuando pasa claramente por arriba del hombro.
- Si el atleta lanza el Sandbag por el costado o por el brazo, es NO REP.



SANDBAG BLAST



RX - MASTERS

ESTANDARES MOVIMIENTOS

SYNCRO WORM SQUAT

- El Worm debe iniciar en el suelo.
- El movimiento inicia cuando los atletas recogen el worm y lo llevan hasta los hombros para descender hasta romper el paralelo. Cuando los atletas rompen el paralelo, deben subir hasta completar la extensión de piernas y caderas.
- Si los atletas no rompen paralelo abajo, es NO REP.
- Si los atletas no completan la extensión de piernas y caderas al subir, es NO REP.
- Para que la repetición sea válida, los dos atletas deben estar en extensión.
- La posición correcta del Worm Squat, es sosteniendo el worm sobre los hombros de ambos atletas.

SAND BAG CLEAN

- Cada repetición inicia con el worm en el suelo.
- De manera simultanea, ambos atletas recogen el worm y lo llevan hasta los hombros. Ambos deben completar la extensión de piernas y caderas con el worm en los hombros.
- Si los atletas no hacen extensión de piernas y caderas al subir, es NO REP.
- Los dos atletas deben estar en extensión para que la repetición sea válida.

