



CLASIFICATORIOS THE WILDEST GAME 2024

¡Bienvenidos a los clasificatorios de la segunda edición de The Wildest Game! Antes de nada, queremos agradecer la confianza depositada, esperamos haceros disfrutar de un fin de semana inolvidable.

Este documento estará estructurado de la siguiente manera:

1. Reglas y modo de enviar los vídeos.
2. Explicación de los tres Wods clasificatorios, y métodos de puntuación que emplearemos.

1. REGLAS Y MODO DE ENVIAR LOS VÍDEOS.

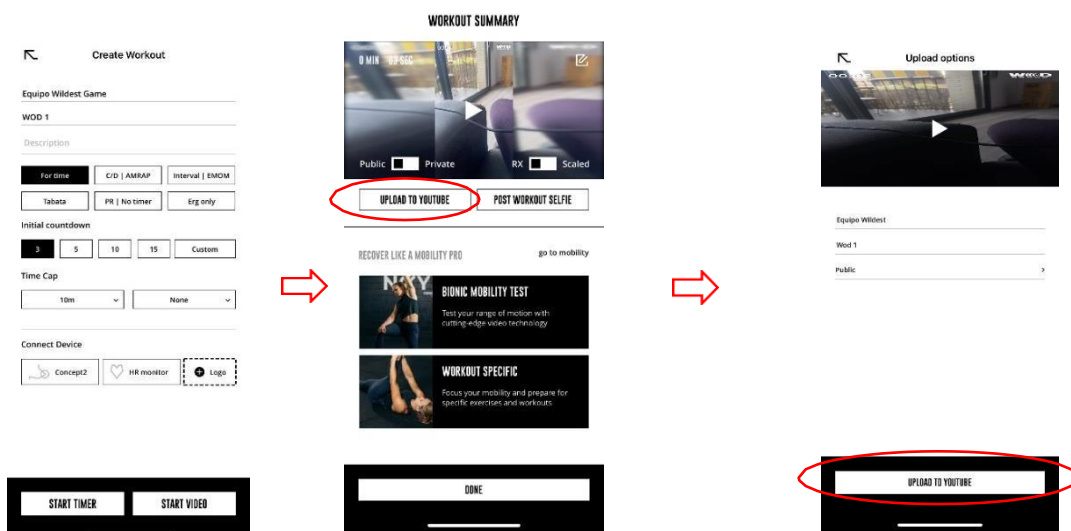
Antes de empezar a grabar, debéis asegurarnos de colocar la cámara en un sitio donde se vaya a ver el WOD completo sin necesidad de mover la cámara. Las barras y los elementos que se usen, han de verse entodo momento.

Tendréis que presentaros diciendo el nombre del equipo, el WOD que vais a realizar (1,2 o 3) y seguidamente debéis mostrar el peso de los elementos que vayan a ser usados, (barra, discos, dumbells...)

Una vez grabado el WOD, tendréis que subirlo a Youtube y subirlo a la app de WodBuster.

Recomendaciones:

- No subáis los videos con cortes o con cualquier indicio que nos pueda hacer creerque lo habéis editado ya que os pediremos que repetáis el WOD.
- Os recomendamos usar la app Wodproof, de lo contrario deberá aparecer algúncrono en la grabación. Aquí tenéis en un paso a paso sobre como subirla correctamente.



Una vez subidos los vídeos, tendréis que copiar los enlaces de cada uno de los archivos (Wod1, Wod 2, Wod 3) y adjuntarlos en la app de [WODBUSTER ARENA](#)



WODS CLASIFICATORIOS

WOD 1. TEAM

AMRAP 8' (A+B/C+D/FREE..)

A+B

5 TOES TO BAR

5 THRUSTERS (40/30)

C+D

10 TOES TO BAR

10 THRUSTERS (40/30)

FREE

15/15

20/20

25/25...

Explicación del WOD:

A partir de la ronda de 20 repeticiones, **se pueden hacer tantos cambios como el equipo considere necesario**, pero estos tendrán una **penalización de 5 burpees open target** que tendrán que realizar syncro los componentes del equipo que vayan a efectuar el cambio. Si cambia el atleta A con el D, estos dos tendrán que hacer los burpees syncro open target, **y si cambian los 4 atletas (salen A+B y entran C+D en mitad de la ronda), los 4 componentes tendrán que hacer el syncro en los 5 burpees open target.**

El syncro en los toes to bar, deberá ser al tocar la barra con los pies, y en los thruster, deberá ser con la barra extendida encima de la cabeza.

Método de puntuación

Se puntuará el número de repeticiones válidas al acabar el TC de 8 minutos.





WOD 2. TEAM

METCON 7'

20 HANG SNATCH 1 DB (22,5/15kg) SYNCRO LOS 4

5 WALL CLIMB SYNCRO 2 (A+B)

15 SHOULDER TO OH 1 DB (22,5/15kg) SYNCRO LOS 4

10 HSPU CON ABMAT SYNCRO 2 (C+D)

10 BURPEE + DB DEADLIFT 2 DB (22,5/15kg) SYNCRO LOS 4

15 STRICT HSPU CON ABMAT SYNCRO 2 (FREE)

5 DEVIL PRESS 2 DB (22,5/15kg) SYNCRO LOS 4

20 M HS WALK (A REPARTIR ENTRE 2)

Explicación del WOD:

El wod empieza con 20 hang snatch con una sola dumbbell de 22,5kg los chicos y 15kg las chicas, el movimiento empezará **desde la cadera**, el syncro se marcará con la extensión del codo arriba.

Al terminar, los atletas A y B deberán hacer 5 Wall Climb syncro, **en este caso el syncro se marca tanto con el pecho en el suelo antes de iniciar el movimiento, como con los codos extendidos cuando estemos con el torso tocando la pared.** SE CONTARÁ NO REP si nos dejamos caer y no caminamos con los brazos hasta la postura de inicio (torso en el suelo).

Seguidamente, los 4 atletas harán 15 Shoulder To Overhead, el syncro es con el brazo extendido con 1 sola dumbbell de 22,5kg para los chicos y 15kg para las chicas.

Después los atletas C+D harán 10 HSPU y marcarán el syncro con los codos extendidos.

A continuación, **se añade 1 dumbbell para cada atleta, y se harán 10 burpees + deadlift con 2 dumbbells cada atleta**, al terminar, dos atletas irán a hacer 15 HSPU estrictas, la misma pareja que las inicia, las deberá terminar, no se pueden hacer cambios.

En los devil press, el syncro se marca con el pecho en el suelo y con los codos extendidos

Método de puntuación

Si se termina el wod, el ranking irá por tiempo, si no se termina, se sumaran las repeticiones realizadas dentro del time cap.

Cada repetición que no cumpla el syncro se contará no rep y restará una del total de repeticiones hechas durante el WOD.





WOD 3 INDIVIDUAL

1' kcal ski

Rest 30"

1' max burpees over the bar

Rest 30"

Then:

2' to find a RM of Squat Clean

Explicación del WOD:

Este tercer y último WOD deberá grabarse de forma **individual** y **se subirá a Youtube con el nombre del equipo y del atleta que vaya a realizarlo**. Al inicio del video, recomendamos decir el nombre de la persona y del equipo.

En los dos primeros minutos, **se deberá enseñar el contador del ski a 0 antes de empezarel wod**, y pasados los 90 segundos , se deberán mostrar las kcal logradas.

Se descansarán 30 segundos y empezará el segundo bloque de este último wod individual, en el cual el atleta tendrá que hacer el máximo número de burpees over the bar en 90 segundos. **Se contará como NO REP si el atleta no toca con el pecho en el suelo al iniciar un burpee o si no salta con los pies juntos por encima de la barra.**

Método de puntuación

Esta puntuación se dividirá en dos bloques, por un lado, tendremos la suma de Kcal y burpees over the bar de los cuatro componentes del grupo, y por otro lado se hará la sumade kilos levantados en el squat clean de todo el equipo.

De esta forma, se reflejarán dos resultados, el 3.1 referente al número de kcal de ski + burpees over the bar, y el 3.2 que será la suma de kilos de todo el equipo.

