CATEGORÍA: ADVANCED

WOD 1: Run Forest Run (Advanced Mixto)

FORMATO: FOR TIME – TIME CAP 6´

Estructura del WOD

- 50 Wall Balls (9 kg hombres / 6 kg mujeres)
    - **Penalidad:** cada vez que el atleta rompe la serie o cambian de atleta → **3 Burpee Target en sincro** obligatorios.
- 400 m Run en sincro
- 50 Wall Balls (9/6 kg)
    - **Penalidad:** nuevamente, 3 Burpee Target en sincro por corte o cambio de atleta.

Inicio

Ambos atletas comienzan de pie, detrás de la línea de partida, ubicada a 5 metros de la pared de WallBall.
A la señal de “3, 2, 1, GO” se dirigen hacia la pared para iniciar la primera tanda de WallBalls.

WallBalls (50 reps acumuladas, con penalidad)

- Las 50 reps se suman entre los dos atletas. (puede hacerlas un solo atleta UBk)
- Se pueden dividir en la cantidad de cambios que prefieran, **pero cada cambio o corte implica la penalidad de 3 Burpee Target**.

Parámetro inicial:

- Atleta en posición erguida, cadera y rodillas extendidas, balón en el pecho.
- Sentadilla completa (cadera bajo rodilla) + lanzamiento a la marca correspondiente de la pared.

Repetición válida:

- Sentadilla completa.
- Balón golpea la marca de altura.
- Extensión de cadera y rodillas arriba.

Burpee Target (penalidad):

- Inicio de pie bajo el objetivo.

- Pecho al piso (burpee).
- Salto tocando el target con ambas manos.
- Reps en sincro deben tocar el pecho al mismo tiempo y saltar juntos.

Carrera 400 m (en sincro)

- Ambos atletas deben recorrer los 400 m juntos y sincronizados.
- Ninguno puede adelantarse significativamente.
- La carrera no se considera finalizada hasta que los dos crucen la línea de llegada **juntos**.

Transiciones

- Al terminar la carrera, regresan directo a la pared para la última tanda de WallBalls (con penalidad por cortes/cambios igual que al inicio).

Finalización del WOD

- El tiempo se detiene cuando completan la última repetición de WallBall.

Tiebreak

- Se registra el tiempo en el que ambos atletas completan la carrera de 400 m (antes de la última tanda de WallBalls).

Nota importante

👉 **El Atleta debe habilitar al compañero/a con un choque de mano. Esto aplica para continuar algún ejercicio o cambio.**

WOD 2: Explosive Synchrony (Advanced Mixto)

FORMATO: AMRAP 9´ – Cada round tiene Tiebreak.

Estructura del WOD

- 8 DB Devil Press alternados (15 kg hombres / 12,5 kg mujeres – alternando atleta y brazo)
- 10 DB Squat en sincro
- 8 DB Step Box Over (puede hacerlos un atleta solo o repartirlos como quieran)
- 10 Toes to Bar (TTB)
- 8 Box Jump Over (a repartir como quieran)
- 1 Rope Climb (puede hacerlo siempre el mismo atleta)

Validación del WOD:

- Para que el resultado sea válido, los atletas deben completar dentro de los **9 minutos → 12 Burpee Box Jump Over (1 y 1 cada atleta, alternados)**.
- Si no lo hacen, el score queda invalidado.

Tiebreak:

- Se registra el tiempo al completar cada round entero (1, 2, 3, 4, 5 rounds…).

Inicio

Ambos atletas comienzan de pie detrás de la línea marcada frente a los elementos.
A la señal de "3, 2, 1, GO" avanzan para iniciar con los **DB Devil Press**.

Ejecución de los movimientos

1. DB Devil Press (8 reps alternados, 15/12,5 kg)

- Un atleta hace 1 rep → luego el otro atleta hace la siguiente.
- Movimiento: burpee con pecho al piso + levantada continua overhead.
- **Lockout válido:** brazos extendidos, cadera y rodillas bloqueadas, pies juntos.

---

2. DB Squat en sincro (10 reps)

- Ambos atletas con mancuernas en control.

- Sentadilla completa (cadera bajo rodilla).
- **Sincro:** cuenta cuando ambos están en la posición baja al mismo tiempo.

---

3. DB Step Box Over (8 reps acumuladas)

- Se pueden dividir como quieran o hacerlos todos un solo atleta.
- Subir con ambos pies sobre la caja y descender al otro lado.
- No es obligatorio extender arriba.

---

4. Toes to Bar (10 reps)

- Inicio colgado de la barra, brazos extendidos.
- Movimiento válido cuando los pies **rompen la línea de la estructura** y luego tocan la barra superior **al mismo tiempo con ambos pies**.
- Reps acumuladas entre los dos atletas.

---

5. Box Jump Over (8 reps, libres a repartir)

- Salto con dos pies sobre la caja, pasando de un lado al otro.
- No es obligatorio extenderse arriba de la caja.
- Pueden dividir reps como prefieran.

---

6. Rope Climb (1 rep)

- Inicio de pie, manos en la soga.
- Movimiento válido al tocar la marca superior con una mano.
- Descenso controlado hasta el piso.
- Puede hacerlo siempre el mismo atleta en todos los rounds.

Validación final (obligatoria): 12 Burpee Box Jump Over (alternados 1 y 1)

- Al finalizar el AMRAP (dentro de los 9´), los atletas deben realizar **12 reps alternadas (1 cada atleta, sucesivamente)**.
- Movimiento:
    - Pecho al piso (burpee).

    - Salto con dos pies sobre la caja → descender al otro lado.
- Si no se completan → el WOD queda invalidado y se desempata por el primer tiebreak.

Tiebreak

- Se registra el tiempo exacto en el que completan cada round entero.

Nota importante

👉 **El Atleta debe habilitar al compañero/a con un choque de mano. Esto aplica para continuar algún ejercicio o cambio.**

WOD 3: Bye Bye Shoulders (Advanced Mixto)

FORMATO: FOR TIME – TIME CAP 12´

Estructura del WOD

Primera Parte – 3 Rounds:

- 9 Handstand Push-Up (HSPU) (disco de 10, abmat, disco de 10)
- 12 Power Snatch (40 kg hombres / 25 kg mujeres)
- 15 Pull-Ups
- 18 Push Press (40/25 kg)

Segunda Parte – 2 Rounds:

- 9 Power Snatch (50/30 kg)
- 6 Overhead Squat en sincro (50/30 kg)
- 15 Push Press (50/30 kg)

Inicio

Ambos atletas comienzan de pie detrás de la línea marcada frente a la barra.
A la señal de “3, 2, 1, GO” avanzan para iniciar con los **Handstand Push-Ups**.

Ejecución de los movimientos

Handstand Push-Up (9 reps)

- Inicio con brazos extendidos, pies apoyados contra la pared en posición de handstand.
- Descender hasta que la cabeza toque claramente el abmat.
- Extensión completa de brazos al finalizar.
- Reps acumuladas entre ambos atletas.

Power Snatch (12 reps – 40/25 kg y 9 reps – 50/30 kg)

- La barra parte desde el suelo.
- Movimiento en un solo gesto hasta overhead.

- **Lockout válido:** brazos extendidos, barra estable sobre la línea media, cadera y rodillas bloqueadas.
- Se permite recibir en power (cadera arriba de la paralela).
- Reps acumuladas entre ambos atletas.

Pull-Ups (15 reps)

- Inicio colgado de la barra, brazos extendidos.
- Movimiento válido cuando la barbilla pasa claramente por encima de la barra.
- Se permite kipping o butterfly.
- Reps acumuladas entre ambos atletas.

Push Press (18 reps – 40/25 kg y 15 reps – 50/30 kg)

- Inicio: barra en posición de front rack.
- Flexión ligera de rodillas + extensión explosiva y empuje overhead.
- **Lockout válido:** codos extendidos, orejas visibles, cadera y rodillas bloqueadas.
- Reps acumuladas entre ambos atletas.

Overhead Squat en sincro (6 reps – 50/30 kg)

- Inicio con barra overhead, brazos extendidos, barra estable.
- Sentadilla completa (cadera bajo rodilla).
- **Sincro:** la repetición cuenta cuando ambos atletas alcanzan la posición baja al mismo tiempo.

Finalización del WOD

- El tiempo se detiene al completar la última repetición de **Push Press (50/30 kg)**.
- TimeCap: 12 minutos.
- Si no se completa en el tiempo límite → score = reps totales completadas.
- Si hubiera desempate se utiliza el tiebreak de las primeras 3 rondas.

Nota importante. 👉 El Atleta debe habilitar al compañero/a con un choque de mano. Esto aplica para continuar algún ejercicio o cambio.

WOD 4: Fin de Fiesta (Advanced Mixto)

FORMATO: FOR TIME – TIME CAP 12´ + BONUS COMPLEX RM

Estructura del WOD

Primera Parte – 3 Rounds

- 8 Deadlift en sincro (40 kg hombres / 25 kg mujeres)
- 4 Burpees Over Bar en sincro
- 8 Thrusters en sincro (40/25 kg)
- 4 Chest to Bar Pull-Up (CTB)
- 30 Double Unders (DU)

Segunda Parte – 4 Rounds

- 8 Deadlift en sincro (50/35 kg)
- 2 Burpees Over Bar en sincro
- 8 Power Clean (50/35 kg)
- 2 Burpees Over Bar en sincro
- 8 Shoulder to Overhead (50/35 kg)
- 2 Burpees Over Bar en sincro
- 8 Thrusters en sincro (50/35 kg)

Descanso + Bonus

- Si no llegan a completar los rounds → se anotan las reps acumuladas hasta el time cap.
- Si terminan antes del minuto 12 → descansan hasta el minuto 12.
- Luego, **1´ de REST obligatorio** para todos los atletas.
- Posteriormente → **5´ para RM Complex**:
    - 1 Squat Clean
    - 1 Front Squat
    - 1 Jerk

Parámetros de Ejecución

Deadlift en sincro

- Barra en el piso, extensión completa arriba.
- **Sincro:** ambos atletas deben llegar al lockout al mismo tiempo.

Burpees Over Bar en sincro

- Pecho al piso al mismo tiempo.
- Salto con ambos pies sobre la barra.
- **Sincro:** cuentan cuando ambos están pecho al piso juntos y cuando aterrizan al otro lado al mismo tiempo.

Thrusters en sincro

- Barra en front rack.
- Sentadilla completa + extensión overhead en un solo movimiento.
- **Sincro:** ambos deben estar en la posición baja al mismo tiempo.

Chest to Bar Pull-Up (CTB)

- Inicio colgado, brazos extendidos.
- Movimiento válido cuando el pecho toca claramente la barra.
- Reps acumuladas entre ambos atletas.

Double Unders (DU)

- La cuerda debe pasar dos veces bajo los pies en un solo salto.
- Reps acumuladas entre ambos atletas.

Power Clean

- Barra desde el suelo a front rack en un solo movimiento.
- Lockout válido: codos al frente, cadera y rodillas extendidas.
- Reps acumuladas entre ambos atletas.

Shoulder to Overhead (STOH)

- Inicio: barra en front rack.
- Se permite cualquier variante: Push Press, Push Jerk o Split Jerk.
- Lockout válido: codos extendidos, barra estable overhead, cadera y rodillas bloqueadas.
- Reps acumuladas entre ambos atletas.

Complex RM (5´)

- Tras el descanso obligatorio de 1´, ambos atletas disponen de **5 minutos** para alcanzar su máximo RM de Complex:
    - 1 Squat Clean
    - 1 Front Squat
    - 1 Jerk
- Se contabiliza el mayor peso levantado correctamente por cada atleta.

Finalización del WOD

- El bloque principal termina al completar todos los rounds o al llegar al minuto 12.
- Luego, 1´ de descanso → y comienzan los 5´ del Complex.
- Puntaje final = Tiempo de finalización (o reps acumuladas en caso de no terminar) + RM del Complex (para desempate o bonus).

Nota importante

👉 **El Atleta debe habilitar al compañero/a con un choque de mano. Esto aplica para continuar algún ejercicio o cambio.**

El atleta no podrá arrojar al piso Medicine Balls, Barra, Dumbbells, ni Kettlebell a una distancia igual o superior a la rodilla.
Si lo hiciera será considerado NO REP.