



CATEGORÍA: SCALED



WOD 1: Run Forest Run (Scaled Mixto)

FORMATO: FOR TIME – TIME CAP 6´

Estructura del WOD:

- 30 Wall Balls (medicine ball 6 kg hombres / 3 kg mujeres – reps acumuladas entre ambos)
 - 400 m Run en sincro
 - 30 Wall Balls (acumuladas)
-

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 (acumulados)

- Las 30 repeticiones se suman entre los dos atletas.
 - Ejemplo: Atleta A puede hacer 10 reps y Atleta B 20 reps, o dividirse en la cantidad de cambios que prefieran.
 - **Parámetro inicial:** el movimiento comienza con el atleta en posición erguida, **cadera y rodillas extendidas**, sosteniendo el balón en el pecho.
 - Desde ahí se realiza la sentadilla completa (cadera por debajo de rodillas) y se extiende lanzando el balón contra la marca de la pared.
 - Cada repetición es válida si:
 1. Se parte desde la posición inicial con cadera extendida.
 2. La sentadilla es completa.
 3. El balón toca claramente la altura/objetivo indicado.
 - Si no se cumple alguno de los puntos → **NO REP.**
-

Carrera 400 m (en sincro)

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



Transiciones

- Al terminar la carrera, regresan directo a la pared para la última tanda de WallBalls.
- Pueden dividir reps como prefieran.

Finalización del WOD

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

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

WOD 2: Explosive Synchrony (Scaled Mixto)

FORMATO: AMRAP 8' – Cada Round tiene Tiebreak (se toma el tiempo al cerrar cada round).

Estructura del WOD:

- 8 DB Devil Press alternado (12,5 kg hombres / 10 kg mujeres, alternando atleta)
- 8 DB Squat en sincro
- 6 DB Step Box Over (caja mediana hombres / baja mujeres)
- 8 Rodillas al Pecho
- 6 Box Jump Over
- 8 Jumping Squat en sincro

Validación del WOD:

Para que el resultado sea válido, los atletas deberán completar dentro de los **8 minutos**:

→ **10 Medio Burpees Box Step Over en sincro.**

Si no se cumplen, el score queda invalidado.

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

DB Devil Press (8 reps alternados, 12,5/10 kg)

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

DB Squat en sincro (8 reps)

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

DB Step Box Over (6 reps acumuladas)

- Se suman entre los dos hasta completar 6.
 - Subir con ambos pies sobre la caja y descender al otro lado.
 - No es obligatorio extender arriba.
 - Pueden dividir reps como prefieran.
-

Rodillas al Pecho (8 reps)

- Inicio colgado de la barra, con **brazos extendidos** y pies por detrás de la vertical.
 - El movimiento es válido cuando:
 - Las rodillas se elevan de forma simultánea.
 - Ambas rodillas superan claramente la **línea de la cadera** y se acercan hacia el pecho.
 - Es necesario mostrar **control en la subida y extensión completa de brazos en la bajada**.
 - Reps acumuladas entre ambos atletas.
-

Box Jump Over (6 reps)

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

Jumping Squat en sincro (8 reps)

- Inicio de pie, cadera y rodillas extendidas.
 - Sentadilla completa + salto vertical.
 - **Sincro:** la rep cuenta cuando ambos están en la posición baja al mismo tiempo.
-

Validación final (obligatoria): 10 Medio Burpees Box Step Over en sincro

- Al finalizar el AMRAP (dentro de los 8'), los atletas deben realizar 10 reps obligatorias.
- Movimiento:
 - Pecho al piso (medio burpee).
 - Luego, subir a la caja y pasar al otro lado al mismo tiempo.



- Sincro: cuentan solo cuando ambos atletas apoyan pecho al piso juntos y cruzan la caja en sincronía.
 - **Si no se completan → el WOD queda invalidado.**
 - El WOD puede finalizarse antes de los 8' y se tomará como score final:
→ reps acumuladas + los 10 burpees.
 - En caso de no terminar los 10 burpees, se tomará para desempate la cantidad de repeticiones realizadas previo a los burpees, y luego el primer tiebreak.
-

Tiebreak

- Se registra el tiempo al completar cada round entero.

WOD 3: Bye Bye Shoulders (Scaled Mixto)

FORMATO: FOR TIME – TIME CAP 9´

Estructura del WOD

3 Rounds:

- 12 Power Snatch (20 kg hombres / 15 kg mujeres)
- 15 Jumping Pull-Up
- 18 Push Press (20/15 kg)

Para finalizar:

- 9 Power Snatch (30 kg hombres / 20 kg mujeres)
 - 6 Wall Climb adaptados en sincro
 - 12 Push Press (30/20 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 hacia la barra para iniciar el primer **Power Snatch**.

Ejecución de los movimientos

Power Snatch (20/15 – 30/20 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).
-

Jumping Pull-Up (15 reps)

- Atleta de pie bajo la barra, la altura debe permitir que la barra quede a la altura de la muñeca con el brazo extendido estando sobre la punta de los pies.
- Movimiento válido:

- Inicio con brazos extendidos.
 - Salto asistido hasta que la barbilla pase por encima de la barra.
 - Reps acumuladas entre ambos atletas.
-

Push Press (20/15 – 30/20 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.
-

Wall Climb Adaptado en sincro (6 reps)

- Atleta inicia en posición de push-up con pies apoyados contra la pared.
 - Avanza caminando con las manos hasta llevar el pecho lo más cerca posible de la pared (adaptación según categoría).
 - Retorna de forma controlada hasta volver a la posición inicial.
 - **Sincro:** los dos atletas tienen que estar con los pies en la pared y las manos haber pasado la línea blanca del piso indicada.
-

Finalización del WOD

- El tiempo se detiene al completar la última repetición de **Push Press (30/20 kg)**.
 - TimeCap: 9 minutos.
 - Si no se completa en el tiempo límite → score = reps totales completadas.
-

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 (Scaled Mixto)

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

Estructura del WOD

4 Rounds:

- 8 Deadlift en sincro (40 kg hombres / 25 kg mujeres)
- 2 Burpees Over Bar en sincro
- 8 Power Clean (40/25 kg)
- 2 Burpees Over Bar en sincro
- 8 Push Jerk (40/25 kg)
- 2 Burpees Over Bar en sincro
- 8 Thrusters en sincro (40/25 kg)

Bonus

- Si completan los 4 rounds antes del minuto 12 → descansan hasta el 12:00.
 - Si no completan, se anota la cantidad de reps acumuladas hasta el time cap y deben detenerse.
 - Descanso obligatorio de **1 minuto para todos los atletas.**
 - Luego → **4 minutos para RM de Complex.**
-

Parámetros de Ejecución

Deadlift en sincro (8 reps)

- Inicio con barra en el suelo.
 - Se eleva hasta lockout: rodillas y cadera extendidas, hombros detrás de la barra.
 - **Sincro:** ambos atletas deben llegar a la extensión completa al mismo tiempo.
 - La repetición no cuenta si no hay extensión completa o si la barra no toca el piso en cada rep.
-

Burpees Over Bar en sincro (2 reps)

- Ambos atletas pecho al piso al mismo tiempo.

- Salto con dos pies sobre la barra.
 - **Sincro:** cuenta cuando ambos tienen pecho al piso juntos y cuando aterrizan controlado al mismo tiempo.
-

Power Clean (8 reps)

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

Push Jerk (8 reps)

- Inicio: barra en front rack.
 - Flexión de rodillas + empuje overhead recibiendo con ligera flexión.
 - Extensión completa de brazos, cadera y rodillas al final.
 - Reps acumuladas entre ambos atletas.
-

Thrusters en sincro (8 reps)

- Inicio con barra en front rack.
 - Sentadilla completa (cadera bajo rodillas).
 - Extensión inmediata overhead en un solo movimiento.
 - **Sincro:** ambos atletas deben estar en la posición baja de sentadilla al mismo tiempo.
-

Complex RM (Bonus 4')

- Tras el descanso obligatorio de 1', ambos atletas disponen de **4 minutos** para alcanzar su máximo RM de **Complex**.
 - El Complex será definido por la organización y debe realizarse sin soltar la barra entre los movimientos.
 - Se contabiliza el mayor peso levantado correctamente por cada atleta.
-

Finalización del WOD

- El bloque principal termina al completar los 4 rounds o al llegar al minuto 12.



- Luego, todos descansan 1' y pasan al Complex RM (minuto 13 al 17).
- Puntaje final = Tiempo del bloque principal + peso máximo 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.**