



OPEN SEMANA 3

Del 20 Julio a las 17:00 pm GMT-5:00 al 24 de Julio a las 17:00 pm GMT-5:00

OPEN WOD 4 RXD, SCALED Y TEAMS

(Rxd Individual Hombres, Rxd Individual Mujer, Scaled Individual Hombres, Scaled Individual Mujer, Teams)

Por tiempo:

4 rondas de:

30/25 Calories Row

15 Box jumps (24/20 inches)

TC: 15 min

OPEN WOD 5 RXD

(Rxd Individual Hombres, Rxd Individual Mujer)

AMRAP x 9 min

100 Burpees to a plate (2 inches)

30 Muscle ups

OPEN WOD 5 SCALED Y TEAMS

(Scaled Individual Hombres, Scaled Individual Mujer, Teams)

Por tiempo:

100 Burpees to a plate (2 inches)

Time Cap: 9 min



OPEN SEMANA 3

Del 20 Julio a las 17:00 pm GMT-5:00 al 24 de Julio a las 17:00 pm GMT-5:00

MECÁNICA

El WOD 4 empieza sentado en el rower con el monitor configurado en calorías y las manos sin tocar el handle o manilla. A la voz de 3, 2, 1...GO! el atleta empezará a remar. Una vez que haya remado 30/25 calorías, deberá moverse frente a la caja para realizar 15 box jumps. Luego regresar al remo por 30/25 calorías más y así sucesivamente hasta completar 4 rondas. Cada vez que regrese al remo debe resetear el monitor del remo al cero antes de empezar a remar.

El score será el tiempo que tomó en completar las 180/160 reps. En el caso de no completar el total de las repeticiones dentro del time cap (15 minutos), el resultado será los 15 minutos de time cap + la cantidad de repeticiones que logró realizar. El software lo penaliza automáticamente con 1 segundo adicional para cada repetición faltante.

El WOD 5, para la categoría Rxd, empieza de pie frente al disco...a la voz 3,2, 1....GO! el atleta deberá realizar 100 burpees to a plate para luego continuar con 30 muscle ups y así sucesivamente hasta que el reloj llegue al minuto 9.

El score será el total de repeticiones realizadas dentro de los 9 minutos.

El WOD 5, para las categorías Scaled individual y Teams, empieza de pie frente al disco...A la voz 3,2, 1....GO! el atleta realizará 100 burpees to a plate.

El score es el tiempo que le tomó al atleta en completar 100 reps. En el caso de no completar el total de las repeticiones dentro del time cap (9 minutos), el resultado será los 9 minutos de time cap + la cantidad de repeticiones que logró realizar. El software lo penaliza automáticamente con 1 segundo adicional para cada repetición faltante.

Vale decir que el WOD 4 y WOD 5 son independientes, no es necesario realizarlos uno después del otro.



OPEN SEMANA 3

Del 20 Julio a las 17:00 pm GMT-5:00 al 24 de Julio a las 17:00 pm GMT-5:00

VIDEO STANDARS

Antes de empezar el WOD 4, el atleta deberá filmar la altura de la caja. En el caso del WOD 5, el atleta deberá filmar la altura del disco antes de iniciar el entrenamiento.

El cronometro o reloj debe estar siempre visible, así mismo graba el video desde un ángulo donde se pueda visualizar claramente el cumplimiento de los estándares de cada movimiento.

El video no puede ser cortado ni editado, para revisar los Parámetros y Reglas de Videos que aplica para todos los WODS del OPEN INTI GAMES entra a [Parámetros Y Reglas del vídeo](#)

EQUIPO WOD 4

- Rower configurado para medir calorías
- Caja con la altura apropiada según categoría

EQUIPO WOD 5 RXD

- Set de anillos gimnásticos
- Disco de 2 inches ó 5 cm de altura

EQUIPO WOD 5 SCALED Y TEAMS

- Disco de 2 inches ó 5 cm de altura



OPEN SEMANA 3

Del 20 Julio a las 17:00 pm GMT-5:00 al 24 de Julio a las 17:00 pm GMT-5:00

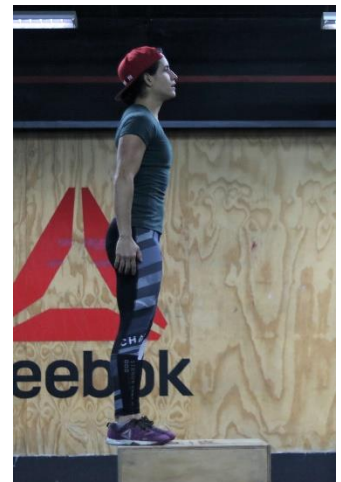
ESTÁNDAR DE LOS MOVIMIENTOS

ROW



El atleta puede empezar sentado en el rower con el monitor prendido, pero no podrá coger el *handle* o manilla hasta que inicie el WOD. Cada vez que regrese el atleta al remo debe resetear el monitor a cero antes de empezar a remar. El atleta podrá salir de rower cuando el monitor registró la cantidad de calorías solicitadas.

BOX JUMPS





OPEN SEMANA 3

Del 20 Julio a las 17:00 pm GMT-5:00 al 24 de Julio a las 17:00 pm GMT-5:00

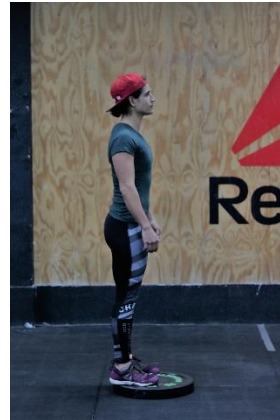
Cada rep debe iniciar con los dos pies en el suelo. La repetición termina con la cadera y rodillas totalmente extendidas mostrando control encima de la caja.

Puedes saltar o step up (tanto para subir o bajar de la caja) siempre y cuando los dos pies empiecen en el suelo y muestre el atleta control encima de la caja.

No es necesario que toda la planta del pie tenga contacto de la caja siempre y cuando se muestre control encima de la misma con los dos pies.

Ninguna parte del cuerpo más que los pies pueden tocar el cajón

BURPEES TO A PLATE



El atleta comenzará el movimiento de frente al disco, el pecho y muslos deberán tocar el suelo para luego ponerse de pie y saltar encima del disco donde el atleta deberá extender rodillas y cadera con el cuerpo alineado.

El burpee debe ser realizado de frente al disco. El atleta puede decidir saltar o step up tanto para subir o bajar del disco.

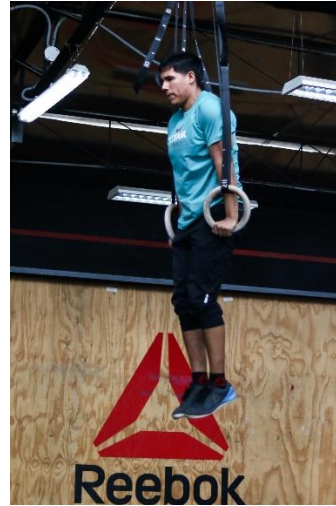
No es necesario que toda la planta del pie tenga contacto con el disco siempre y cuando se muestre control encima de la misma con las rodillas y cadera extendida.



OPEN SEMANA 3

Del 20 Julio a las 17:00 pm GMT-5:00 al 24 de Julio a las 17:00 pm GMT-5:00

MUSCLE UPS



Los ring muscle ups empieza con el atleta colgado de las anillas con los hombros y brazos totalmente extendidos, con los pies sin tocar el piso (con o sin *false grip*).

Los codos deben estar totalmente bloqueados mientras se sostiene el atleta por encima de los anillos. Kipping muscle ups está permitido, "swings" o "Rolls" para sostener encima de los anillos no está permitido.

En el transcurso de una rep, los pies del atleta no pueden cruzar el plano horizontal de la altura de los anillos. Además, el atleta no puede realizar movimientos alternativos al muscle ups tradicional como por ejemplo Back -uprise

Si se realiza muscle ups consecutivos, el atleta debe caer por debajo de los anillos y alcanzar la extensión completa del hombro y el brazo, y cambiar de dirección.



OPEN SEMANA 3

Del 20 Julio a las 17:00 pm GMT-5:00 al 24 de Julio a las 17:00 pm GMT-5:00

SCORECARD WOD 4

(Rxd Individual Hombres, Rxd Individual Mujer, Scaled Individual Hombres, Scaled Individual Mujer, Teams)

WOD 4

Por tiempo:

4 rondas de:

30/25 Calories Row

15 Box jumps (24/20 inches)

TC: 15 min

Hombres

Ronda	Calories row (30)	Box jumps (15)	
1			45
2			90
3			135
4			180

Mujeres

Ronda	Calories row (30)	Box jumps (15)	
1			40
2			80
3			120
4			160

Tiempo: _____

Tiempo: _____

Atleta:

Box Afiliado / Centro de entrenamiento:

Juez (opcional):

Atleta:

Box Afiliado / Centro de entrenamiento:

Juez (opcional):

Tiempo:





OPEN SEMANA 3

Del 20 Julio a las 17:00 pm GMT-5:00 al 24 de Julio a las 17:00 pm GMT-5:00

SCORECARD WOD 5 RXD

(Rxd Individual Hombres, Rxd Individual Mujer)

AMRAP x 9 min

100 Burpees to a plate (2 inches)

30 Muscle ups

ROUND 1	REPS
100 Burpees to a plate	100
30 Muscle ups	30

Total Reps: _____



Atleta:

Box Afiliado / Centro de entrenamiento:

Juez (opcional):

Total Reps:



OPEN SEMANA 3

Del 20 Julio a las 17:00 pm GMT-5:00 al 24 de Julio a las 17:00 pm GMT-5:00

SCORECARD WOD 5 SCALED Y TEAMS

(Scaled Individual Hombres, Scaled Individual Mujer, Teams)

Por tiempo:

100 Burpees to a plate (2 inches)

Time Cap: 9 min

ROUND 1	REPS
100 Burpees to a plate	100

Tiempo: _____



Atleta:

Box Afiliado / Centro de entrenamiento:

Juez (opcional):

Tiempo: