

LIGA ONLINE

WOD SEPTIEMBRE

10´ PARA BÚSQUEDA DE:

Rm complex (2 Atletas)

**- 1 x *Power Snatch* + 1 x *Hang Power Snatch* + 1 x *Hang Squat Snatch*
+ 1 x *Squat Snatch***

<https://youtu.be/-8HTYM9OVzU>

- Dicho complex constará de 4 movimientos de arranque, entre los cuales no podrá soltarse la barra, ni hacer ningún tipo de pausa en el contacto con el suelo.

- En el caso de soltar la barra entre movimientos, se deberá empezar el complex desde el primer movimiento

- Si se coge la barra antes de acabar los 10 ´, se podrá terminar el complex aunque se excedan los 10´ salvo que se suelte la barra, en cuyo caso de acabar el ejercicio.

- Se podrá realizar el número de intentos que se quiera. Se pueden usar 2 barras y los dos pueden cargar las barras a la vez.

- La pareja puede organizarse como quiera.

- La puntuación ser la suma de los dos Atletas:

Descripción de los movimientos:

Power snatch. La barra deberá salir desde el suelo, llevándose hasta posición overhead en un solo tiempo. La entrada no podrá superar los 90º, finalizando el movimiento en una extensión corporal completa con la barra overhead.

Hang Power snatch. El movimiento debe iniciarse en el tramo desde la cadera hasta la rodilla, siendo la entrada y finalización del movimiento igual que en el Power snatch.

HANG squat snatch. El movimiento debe iniciarse en el tramo desde la cadera hasta la rodilla, debiendo producirse una entrada por debajo de los 90º con la barra en posición overhead. Siendo el final del movimiento igual que en los anteriores.

Squat snatch. La barra deberá salir desde el suelo, llevándose hasta posición overhead en un solo tiempo. La entrada no deberá superar los 90º, finalizando el movimiento en una extensión corporal completa con la barra overhead.

Después de este movimiento se dará por finalizado el complex.

- En todo momento debe verse a los atletas que realizan el wod y en algún momento (principio o final enseñar los pesos de las barras).**
- En todo momento debe verse tanto a los atletas que realizan el wod como al material a usar**
- El video debe ser continuo y sin cortes**
- En todo momento debe aparecer un marcador de tiempo, sea del tipo que sea o usar una app que enseñe el tiempo realizado.**
- La grabación debe ser clara y desde una posición que se aprecie la ejecución de los ejercicios con claridad, sin cortes y se debe ver el reloj con el tiempo**