



WOD 1 @FitGamesVzla #FUERZA

CLASIFICATORIO FitGames Venezuela

NOMBRE:		CATEGORÍAS:				TEENS: 275/185 lb. 30/24 in.						
ESTÁNDARES:						MASTER 35-39: 275/185 lb. 30/24 in.						
(MOVIMIENTOS)						MASTER 40-50: 245/165 lb. 24/20 in.						
Deadlift:		AMRAP 7'	SCORE:		MASTER 40-50: 245/165 lb. 24/20 in.							
Mostremos discos/barras y medida de la caja (pulgadas). Hagamos que la repeticion cuente mostrando correctamente la extension de la cadera, los pesos estan expresados en LIBRAS, NO KG.		3-6-9-12-15-18-21... Deadlifts	FIRMA JUEZ:		SCALED: 155/105 lb. 24/20 in.							
		3-6-9-12-15-18-21... Box Jump Over	FIRMA ATLETA:		AVANZADO: 275/185 lb. 30/24 in.							
Box Jump Over:						RX: 315/225 lb. 30/24 in.						
Ni las manos ni ninguna otra parte del cuerpo pueden tocar la caja en los saltos. SOLO los pies.		TIEBREAK: _____ : _____				BOX: _____						
			R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10
		Deadlift	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
Tiebrake: Ultima ronda completada		Box Jump Over	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30

RECOMENDACIONES:	NOMBRE ATLETA	SCORE	FIRMA JUEZ
Sube tu video a tiempo			
	NOMBRE JUEZ	BOX	FIRMA ATLETA
Se honesto contigo y con la comunidad. Te verá toda Venezuela			



WOD 2 @FitGamesVzla #RESISTENCIA

CLASIFICATORIO FitGames Venezuela

NOMBRE:	CATEGORÍAS:		TEENS: 95 / 65 lb.								
ESTÁNDARES: (MOVIMIENTOS)	BOX:		MASTER 35-39: 135 / 95 lb.								
Bar Facing Burpees: Debes hacer claro contacto en el piso con el pecho, saltar con AMBOS PIES y NO hacer contacto con los pies en la barra.	21-15-9 AMRAP 10'	SCORE:	MASTER 40-50: 95 / 65 lb.								
Toes To Bar: El movimiento comienza COLGADO , los pies deben pasar detras del vertical de la barra y luego subir y hacer contacto con AMBOS pies simultaneamente.	21 Bar Facing Burpees	FIRMA JUEZ:	SCALED: Hanging knee raises. 75 / 55 lb.								
Power Snatch: La barra comienza en el piso y debes llevarla sobre la cabeza sin romper el paralelo, con codos, rodillas y cadera extendida.	15 Toes to Bar	FIRMA ATLETA:	AVANZADO: 95 / 65 lb.								
	9 Power Snatch		RX: 135 / 95 lb.								
	TIEBREAK: _____ : _____			BOX: _____							
		R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10
	BFB	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
	T2B	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	PS	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

RECOMENDACIONES:	NOMBRE ATLETA	SCORE	FIRMA JUEZ
Sube tu video a tiempo			
	NOMBRE JUEZ	BOX	FIRMA ATLETA
Se honesto contigo y con la comunidad. Te verá toda Venezuela			



WOD 3 @FitGamesVzla #CONSTANCIA

CLASIFICATORIO FitGames Venezuela

NOMBRE:	CATEGORÍAS:	TEENS: 75 / 55 lb.		
ESTÁNDARES: (MOVIMIENTOS)	BOX:	MASTER 35-39: 75 / 55 lb.		
Thruster: La barra comienza en el front rack y deberas romper el paralelo para luego extender en un press sobre tu cabeza, rodillas, caderas y codos.	AMRAP 9'	SCORE:	MASTER 40-50: 75 / 55 lb.	
Double/Single Under: El atleta debera hacer girar la cuerda (segun su categoria) por debajo de sus pies.	100 Thrusters	FIRMA JUEZ:	SCALED: Single Under. Burpee. 55 / 45 lb.	
Ring Muscle Ups: El movimiento comienza completamente colgado en las anillas, el atleta debera pasar por un Dip (Fondo) en el kipping los pies no podran estar por arriba del nivel de las anillas. El movimiento culmina con la extension de codos alineadas con los straps de las anillas.	100 DU's	FIRMA ATLETA:	AVANZADO: 75 / 55 lb.	
Burpee: Contacto con el pecho en el piso, extension de caderas completamente con los pies despegados del suelo, aplaudiendo detras de la nuca.	20 Ring Muscle Ups	Tiebrake: Al finalizar los 100 saltos de cuerda de cada ronda	RX: 75 / 55 lb.	

TIEBREAK: _____ : _____

	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10
THRUSTER	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
SU/DU	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
BURPEE/ RMU	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

RECOMENDACIONES:	NOMBRE ATLETA	SCORE	FIRMA JUEZ
Sube tu video a tiempo			
	NOMBRE JUEZ	BOX	FIRMA ATLETA
Se honesto contigo y con la comunidad. Te verá toda Venezuela			