



CROSSFIT – COP

RAMAS Y CATEGORÍAS:

Individual, hombres y mujeres de

- A) 18 a 39 años
- B) 40 a 49 años
- C) +50 años

PARÁMETROS PARA COMPETIDORES:

Parámetros
(Hombre/Mujer)
Clean 185/125 Dead lift 275/185 Snatch 135/95
<hr/>
Habilidades
Rope climb Pull ups / chest to bar Toes to Bar / knees to elbows Bar muscle ups (Hombre) Hand stand push ups (Hombre) Duble unders / Single unders

Estos parametros son una guía de habilidades y pesos de trabajo que pueden o no estar incluidos en los ejercicios de la competencia.

REUNIÓN DE PARTICIPANTES / CAPITANES / ENTRENADORES.

La reunión se realizará un día antes de la competición en el horario publicado previamente.



WORK OUT OF THE DAY

WOD
<p>Time cap 15 min</p> <ul style="list-style-type: none">- Run 200 mt (w)- 4 Rounds 15 Thruster 95 / 65 6 Burpee Flip tire (Every round sprint 60 mt)- Car pull 30 mt----- Rest 1:00 min ----- <p>1 RM of Ground to over head</p>

El WOD inicia con el atleta en su área, y a la cuenta de 3, 2, 1, el participante comienza con un sprint de **200 mt** con chaleco de peso. Al llegar a su área comenzará a realizar 3 (tres) rondas de **15 Thruster** (95 libras hombre / 75 mujer), **7 burpee flip tire** y corriendo un **sprint de 60 metros** entre cada ronda.

Al terminar, **jalará un automóvil 30 metros** hasta su área de trabajo el cual indicará que ha concluido la primera parte. (En caso de no concluir, el atleta no pasará a la segunda parte).

Una vez terminado su WOD se tomará 1 (un) min de descanso que le permitirá cargar su barra para el primer levantamiento. En una ventana de 3 (tres) minutos tratará de levantar su máximo peso en **Clean & jerk**, contando como score el máximo levantamiento señalado como valido por el juez.

Puntuaciones:

Cada atleta cuenta con 15:00 minutos (900 segundos) que será su puntaje inicial. Al terminar su primera fase, el tiempo restante en segundos corresponderá a su resultado.

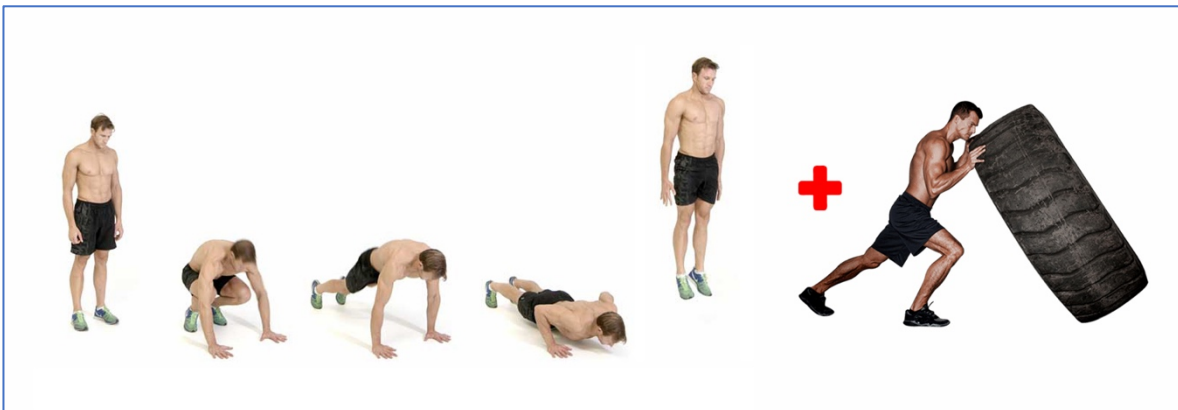
Una vez concluido, se sumará su máximo peso levantado en libras a la primera fase obteniendo al ganador.

ESPECIFICACIONES

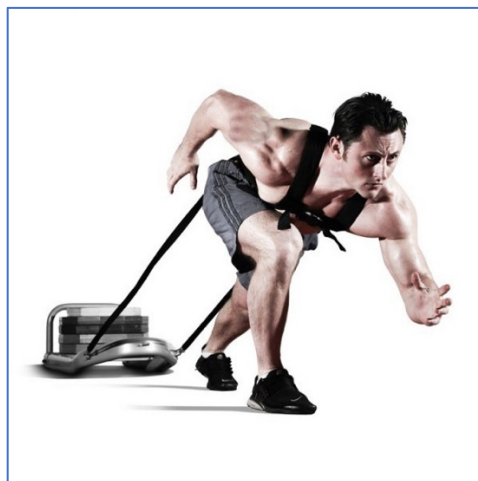
1. Thruster: sentadilla frontal con un press militar



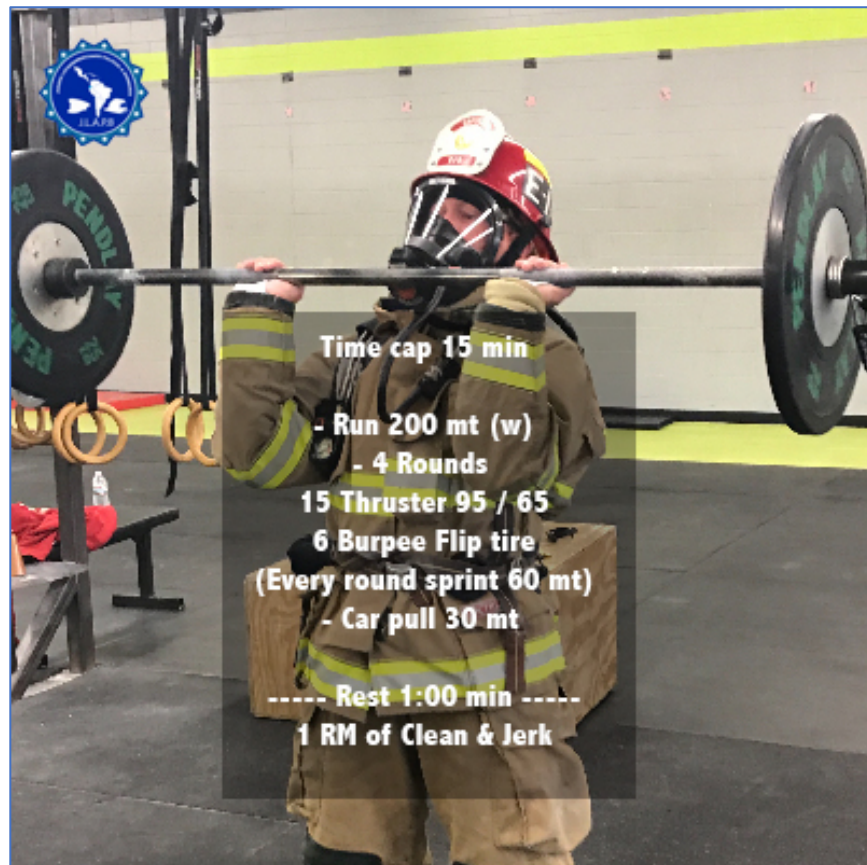
2. Burpee Flip tire: Burpee y volteo de llanta



3. Car pull: Jalar vehículo (Neutral)



4. C&J - Clean and Jerk: Cargada y envío





Glosario de movimientos de CrossFit

1. **Back Squat:** Sentadilla trasera con peso detrás de la nuca.
2. **Bench Press:** Press de banca.
3. **Box Jump:** Salto al cajón.
4. **Clean:** Cargada. Consiste en llevar la barra desde el suelo hasta los hombros. Versiones adicionales incluyen: Hang Clean (HC)(Clean desde rodillas), Power Clean (PC), y Squat Clean (SC).
5. **C&J - Clean and Jerk:** Cargada y envi6n. La uni6n de realizar un clean y seguidamente un Jerk.
6. **CTB / C2B - Chest to Bar:** Pecho a la barra. Dominadas en las que debes tocar el rack con el pecho.
7. **DL - Deadlift:** Peso muerto. Levanta un peso del suelo hasta la extensi6n completa de cadera.
8. **DU's - Double Unders:** Dos vueltas de la cuerda en un salto.
9. **Front Squat:** Sentadilla Frontal con el peso por delante.
10. **Hang:** Colgado. En movimientos halterofilia, se utiliza cuando el movimiento (clean o snatch) comienza desde la rodilla o por encima de ella.
11. **Hollow Rock:** Balanceo en posici6n de hollow.
12. **HSPU - Hand Stand Push-Up:** Pino flexi6n 6 Parada de manos con flexi6n.
13. **K2E - Knees to Elbows:** Consiste en estar colgados en la barra y llevar las rodillas a los codos.
14. **MU - Muscle Up:** Subir por encima de la barra, extendiendo por completo brazos (puede ser en aros o barra).
15. **OHS - Over Head Squat:** Sentadilla con peso por encima de la cabeza.
16. **Pistol:** Sentadilla a una pierna.
17. **Push Press:** Press de hombros con empuje. Consiste en llevar la barra desde tus hombros hasta arriba de tu cabeza con un impulso con las piernas para empujarla hacia arriba. El movimiento termina con fuerza estricta de hombros.
18. **Push Jerk:** Press con Envi6n. Consiste en llevar la barra desde tus hombros hasta arriba de tu cabeza con un impulso con las piernas para empujarla hacia arriba y adem6s, una ligera flexi6n de piernas al final del movimiento para recibir la barra desde m6s abajo para ayudarnos un poco m6s a levantarla.
19. **PU - Pull Up or Push Up:** Dominadas o flexiones.
20. **Ring dips:** fondos de triceps en anillas
21. **Rope climb:** escalar la cuerda con o sin ayuda de las piernas (Es el momento en el que todos nos sentimos bomberos).
22. **SDL - Sumo Deadlift:** Peso Muerto en con las piernas en posici6n de sumo
23. **SDHP - Sumo Deadlift High Pull:** Consiste en realizar un peso muerto en posici6n de sumo, y luego de que la barra llegue a la cadera, realizar un empuje y tirar con los brazos la barra hasta la altura de la barbilla.
24. **Shoulder Press:** Press de hombros estrictos. Consiste en llevar la barra desde tus hombros hasta arriba de tu cabeza 6nicamente con la fuerza estricta de tus hombros.



25. **Snatch: Arrancada:** Consiste en levantar la barra del suelo hasta arriba de la cabeza en un solo tiempo. Versiones adicionales incluyen, Hang Snatch (HS), Power Snatch (PS), y Squat Snatch (SS).
26. **Split Jerk:** Envi3n. La t3cnica es similar al Push Jerk, con la diferencia que al momento de flexionar las piernas para terminar el movimiento, las piernas se mueven una hacia delante, y otra hacia atr3s.
27. **Squat:** Sentadilla.
28. **Sit ups:** abdominales
29. **SU's - Single Unders:** Una vuelta de la cuerda en un salto.
30. **T2B - Toes to Bar:** Consiste en estar colgados en la barra y toca la barra con los pies.
31. **WBS - Wall Ball Shot:** Lanzamiento de bola a la pared.
32. **GHD** o Glute Ham Developer: es una m3quina dise1ada para ejercicios de fuerza de cadena posterior y abdominales.