WODFEST SALOU

2026

WOD 1 SANDBAGS & FURIOUS
SÁBADO MAÑANA – ARENA
EVENTO EXTERIOR

WODFEST SALOU
SALOU.SUDOK.GLORIA

DELTA JUDGE

EQUIPOS [MMF]			
RX	INTERMEDIO	MASTER	SCALED
SB: 68.5/45 Kg	SB: 68.5/45 Kg		SB: 45/25 Kg
FOR TIME – T.C: 15:00 30 CAL. ECHO BIKE 30 SINCRO SB SQUATS (2) 40M SB BEARHUG CARRY (A) 20 CAL. ECHO BIKE 15 SINCRO SB CLEAN (2) 40M SB BEARHUG CARRY (B) 600M RUN (3) 10 CAL. ECHO BIKE 7 SINCRO SB SQUAT CLEAN (2) 40M SB BEARHUG CARRY (C)	**FOR TIME – T.C: 15:00** 30 CAL. ECHO BIKE 25 SINCRO SB SQUATS (2) 40M SB BEARHUG CARRY (A) 20 CAL. ECHO BIKE 10 SINCRO SB CLEAN (2) 40M SB BEARHUG CARRY (B) 600M RUN (3) 10 CAL. ECHO BIKE 5 SINCRO SB SQUAT CLEAN (2) 40M SB BEARHUG CARRY (C)		**FOR TIME – T.C: 15:00** 30 CAL. ECHO BIKE 25 SINCRO SB SQUATS (2) 40M SB BEARHUG CARRY (A) 20 CAL. ECHO BIKE 10 SINCRO SB CLEAN (2) 40M SB BEARHUG CARRY (B) 600M RUN (3) 10 CAL. ECHO BIKE 5 SINCRO SB SQUAT CLEAN (2) 40M SB BEARHUG CARRY (C)

Flow:

- Los atletas entran en la pista, se dirigen a su juez para entregarle el scorecard y se sitúan en la **línea de salida** (START).
- Al sonido de **3,2,1 ¡GO!** Los atletas se repartirán 30 calorías de Echo Bike. Finalizadas, 2 atletas trabajarán 30 reps de SB Squat sincro encima de la loseta, pudiendo cambiar de atleta cuando quieran. Finalizados, el atleta A realizará 40m de SB Bear Hug Carry, llegando a la loseta para girar. Se permite soltar el saco por el camino, **NO LANZARLO para ganar metros.**
- De ahí seguirán con 20 calorías de Echo Bike a repartir, 15 sincro SB Clean entre 2 atletas y seguido el atleta B hará sus 40m de SB Bear Hug Carry.
- A continuación saldrán a correr los 3 atletas juntos 600m dirigiéndose hacia la calle 1 y siguiendo el recorrido marcado, volviendo a entrar a pista por la calle 10 hasta su carril.
- Seguirán con 10 calorías de Echo Bike a repartir, 7 sincro SB Squat Clean entre 2 atletas y el atleta C finalizará con sus 40m de SB Bear Hug Carry.
- El WOD terminará cuando el último integrante del equipo **toque el tótem** (FINISH).
- **Todos los relevos deben realizarse en el tótem.**

Standards:

CAL. ECHO BIKE	SB SQUATS	SB BEARHUG CARRY
TODAS	**TODAS**	**TODAS**
Contador a CERO antes de empezar (en caso de reinicio entre rondas/bloques, lo tendrá que hacer el atleta); Pueden sacar los pies de los pedales antes de terminar pero no podrán levantarse hasta que las calorías a completar aparezcan en la pantalla; Referencia en caso de fallo de la máquina, 1 Caloría es igual a: MASCULINO = 4 paladas FEMENINO = 6 paladas Solo apuntar calorías de la bici después de que se pare completamente. Si el atleta pedalea después de que se termine el tiempo se descontarán 10 calorías al resultado final. .	El movimiento comienza con el saco sobre un hombro del atleta; Podrán cargarlo en Muscle, Power o Squat Clean contando este último ya como una rep. Se realizará una sentadilla rompiendo el paralelo; El movimiento termina con la extensión completa de rodillas y cadera. . **SYNCHRO:** En la extensión completa.	El saco debe ser sujetado entre la clavícula y la cadera. El atleta empieza con los pies detrás de la línea y termina pasando completamente los 2 pies la línea antes de tirarlo.

SB CLEAN	RUN	SB SQUAT CLEAN
TODAS	**TODAS**	**TODAS**
El sandbag comienza desde el suelo; Se debe levantar hasta la altura del hombro; Tras lo cual se debe extender un brazo para completar la Rep; Se puede hacer Touch&Go siempre que el saco toque claramente el suelo; No se puede tirar el saco hacia atrás en ningún caso (No Rep). **SYNCHRO:** Ambos atletas con saco en el hombro en extensión de rodillas y cadera y, con un brazo en extensión sin tocar el saco. .	Correr la distancia establecida. Los 3 atletas deben estar juntos antes de empezar el siguiente ejercicio.	El sandbag comienza desde el suelo; Se debe levantar hasta la altura del hombro a la vez que se realizar un squat donde la cadera rompe el paralelo de las rodillas; Tras la extensión, se debe extender un brazo para completar la Rep; Se puede hacer Touch&Go siempre que el saco toque claramente el suelo; No se puede tirar el saco hacia atrás en ningún caso (No Rep). **SYNCHRO:** Ambos atletas con saco en el hombro en extensión de rodillas y cadera y, con un brazo en extensión sin tocar el saco.

Scorecard:

Pantallazo – Añadir ejemplo de scorecard categoría RX (documento pdf)

WOD	1	JUDGE ID
CATEGORIA	RX	DJ
EVENTO	SANDBAGS AND FURIOUS	
LOCAL	ARENA	

TIEMPO AQUI SI TERMINA

JUDGE: Time (00:00) or SCORING: Reps

ID ATLETA

FOR TIME TIME CAP: 15:00

30 CAL ECHO BIKE (repartir)	30	40 M BEARHUG CARRY (B)	99
30 SANDBAG SQUATS (2)	60	600 M RUN (3)	100
40 M BEARHUG CARRY (A)	62	10 CAL ECHO BIKE (repartir)	110
20 CAL ECHO BIKE (repartir)	82	7 SANDBAG CLEANS (2)	117
15 SANDBAG CLEANS (2)	97	40 M BEARHUG CARRY (C)	119

FIRMA ATLETA _____

REVISÉ Y CONFIRMO QUE EL RESULTADO FINAL ES CORRECTO

PENALIZACIONES	APUNTAR AQUI Nº TOTAL
Por penalización: Time: +10 seg | Reps: -3	

CAP	X AQUI SI NO TERMINA