WODFEST SALOU

2026

WOD 2 ESCALERA AL INFIERNO
SÁBADO MAÑANA – MONSTER
EVENTO EXTERIOR

WODFEST SALOU

SALOU.SUDOR.GLORIA

DELTA JUDGE

EQUIPOS [MMF]			
RX	**INTERMEDIO**	**MASTER**	**SCALED**
BB: 50 Kg DB: 25 Kg KTB: 20 Kg	BB: 40 Kg DB: 20 Kg KTB: 16 Kg		BB: 30 Kg DB: 15 Kg KTB: 12 Kg
FOR TIME – T.C: 12:00 9 ROPE CLIMBS 21 SINCRO SNATCH (3) 17 STRICT HSPU 12 WORM DEADLIFTS 7 WORM HANG CLEANS 10 WORM SQUATS 7 WORM HANG CLEANS 12 WORM DEADLIFTS 17 STRICT HSPU 21 SINCRO SNATCH (3) 9 ROPE CLIMBS	**FOR TIME – T.C: 12:00** 9 ROPE CLIMBS 21 SINCRO SNATCH (3) 12 STRICT HSPU 12 WORM DEADLIFTS 7 WORM HANG CLEANS 5 WORM SQUATS 7 WORM HANG CLEANS 12 WORM DEADLIFTS 12 STRICT HSPU 21 SINCRO SNATCH (3) 9 ROPE CLIMBS		**FOR TIME – T.C: 12:00** 9 ROPE CLIMBS 21 SINCRO SNATCH (3) 17 HSPU 12 WORM DEADLIFTS 5 WORM HANG CLEANS 5 WORM SQUATS 5 WORM HANG CLEANS 12 WORM DEADLIFTS 17 HSPU 21 SINCRO SNATCH (3) 9 ROPE CLIMBS

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!** Uno de los atletas se dirige a la cuerda y empieza a sumar repeticiones. Los relevos serán siempre en el tótem. **Una vez finalizada la 9a cuerda, ese atleta debe ir a buscar a sus compañeros al tótem antes de pasar a los snatch.**
- De ahí se dirigen a barra/DB/KTB para realizar 21 reps sincronizadas de snatch. Pueden cambiar de material cuando quieran. **NO es obligatorio alternar brazos en DB/KTB.**
- Finalizados los snatch, un atleta se dirige al rack para empezar a sumar repeticiones de HSPU (variante según categoría) mientras los otros dos van al tótem. Los relevos serán siempre en el tótem. **Una vez finalizada la última rep, ese atleta debe ir a buscar a sus compañeros al tótem antes de pasar al worm.**
- Una vez en el gusano, realizan las repeticiones correspondientes a los DL, seguidas de los Hang Cleans, Squats, Hang Cleans y DL de nuevo.
- Finalizado el gusano, deberán seguir con el wod en el orden inverso que han hecho hasta el momento, HSPU, Snatch, Rope Climbs. Siempre con los cambios en el tótem y con el atleta yendo a buscar a sus compañeros al tótem tras la última rep de HSPU.
- El WOD terminará cuando el último integrante del equipo **toque el tótem** (FINISH).

Standards:

ROPE CLIMB	SNATCH	STRICT HSPU
TODAS	**TODAS**	**RX / INTERMEDIO / MASTER**
Ascender por la cuerda hasta tocar con la mano la marca o estructura; Descenso libre en cualquier caso;	El movimiento inicia con la barra, DB y KTB en el suelo y terminando con la triple extensión (cadera, rodillas y codos); En un solo movimiento, el atleta llevará la barra, DB o KTB del suelo a por encima de la cabeza o ligeramente por detrás; El atleta al finalizar la rep deberá estar estable con ambos pies alineados; La única parte del cuerpo que toca el suelo son los pies, si toca con la rodilla inmediatamente se marca la NO REP. En el caso de DB y KTB, ninguna parte del brazo que NO levanta puede tocar cualquier parte del cuerpo del atleta. En DB, ambas cabezas deben tocar al suelo en el inicio de la rep. En KTB, el culo de la misma debe tocar al suelo en el inicio de la rep. **SYNCHRO:** Extensión completa.	El movimiento comienza en posición de pino con triple extensión: codos, cadera y rodillas, las piernas no pueden estar más abiertas que la apertura de las manos. Sólo los pies pueden tocar la pared en el comienzo y final del movimiento (culo fuera de la pared); Se debe hacer una flexión de codos hasta que la cabeza toque el suelo; No se puede flexionar ninguna parte del cuerpo para ganar impulso en la subida. Se debe terminar en la posición inicial. LÍNEA: Cuando hay línea marcadas en el suelo, alguna parte de ambas manos tiene que tocar la línea durante todo el movimiento (de inicio a fin). .

HSPU	WORM DEADLIFT	WORM HANG CLEAN
SCALED	**TODAS**	**TODAS**
El movimiento comienza en posición de pino con triple extensión: codos, cadera y rodillas, las piernas no pueden estar más abiertas que la apertura de las manos. Sólo los pies pueden tocar la pared en el comienzo y final del movimiento (culo fuera de la pared); Se debe hacer una flexión de codos hasta que la cabeza toque el suelo; Se debe terminar en la posición inicial. LÍNEA: Cuando hay líneas marcadas en el suelo, alguna parte de ambas manos tiene que tocar la línea durante todo el movimiento (de inicio a fin). .	El movimiento comienza con el gusano en el suelo; Se debe levantar hasta la completa extensión de rodillas, cadera y brazos de todos los atletas. Se podrá realizar Touch&Go siempre que el gusano toque claramente en el suelo. El gusano se debe agarrar al rededor, nunca por las cintas que tiene (No Rep) .	El gusano debe estar debajo de las caderas con los brazos extendidos al comienzo de cada repetición; Desde ahí se debe subir el gusano al hombro; La REP es válida y se cuenta cuando el gusano llega al hombro y hay una extensión completa de rodillas y cadera. .

WORM SQUATS
TODAS
El movimiento comienza con el gusano sobre el hombro; Podrán cargarlo en Muscle, Power o Squat Clean contando este último ya como una rep en el momento que se extienden.. Se realizará una sentadilla rompiendo el paralelo; El movimiento termina con la extensión completa de rodillas y cadera de todos los atletas. Se contará la Rep cuando todos los atletas estén en extensión, pudiendo hacer la sentadilla en orden no sincronizado. .

Scorecard:

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

WOD	2	JUDGE ID
CATEGORIA	RX	DJ
EVENTO	ESCALERA AL INFIERNO	
LOCAL	MONSTER	

TIEMPO AQUI SI TERMINA

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

ID ATLETA

FOR TIME **TIME CAP: 12:00**

9 ROPE CLIMBS	9	7 WORM HANG CLEAN	83
21 SNATCH (3)	30	12 WORM DEADLIFT	95
17 STRICT HSPU	47	17 STRICT HSPU	112
12 WORM DEADLIFT	59	21 SNATCH (3)	133
7 WORM HANG CLEAN	66	9 ROPE CLIMBS	142
10 WORM SQUATS	76		

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