WODFEST SALOU

2026

WOD 3 - SPRINT O MUERE
SÁBADO TARDE – ARENA
EVENTO EXTERIOR

WODFEST SALOU

SALOU.SUDOR.GLORIA

DELTA JUDGE

EQUIPOS [MMF]			
RX	INTERMEDIO / MASTER		SCALED
DB: 22,5 / 17,5 KG	DB: 20 / 15 KG		DB: 15 / 12,5 KG
FOR TIME – T.C: 16:00 INTERVALO 1: AMRAP – T.C: 03:00 6 SHUTTLE RUN SYNCRO (3) 30 M (2X15) DB OH WALKING LUNGE (1) MAX CAL SKI (1) -- REST 1' -- INTERVALO 2: AMRAP – T.C: 03:00 6 SHUTTLE RUN SYNCRO (3) 30 M (2X15) DB OH WALKING LUNGE (1) MAX CAL SKI (1) -- REST 1' – INTERVALO 3: AMRAP – T.C: 03:00 6 SHUTTLE RUN SYNCRO (3) 30 M (2X15) DB OH WALKING LUNGE (1) MAX CAL SKI (1) -- REST 1' – INTERVALO 4: AMRAP – T.C: 04:00 6 SHUTTLE RUN SYNCRO (3) 30 M (2X15) DB OH WALKING LUNGE (1) MAX CAL SKI (1)	**FOR TIME – T.C: 16:00** INTERVALO 1: AMRAP – T.C: 03:00 6 SHUTTLE RUN SYNCRO (3) 30 M (2X15) DB OH WALKING LUNGE (1) MAX CAL SKI (1) -- REST 1' -- INTERVALO 2: AMRAP – T.C: 03:00 6 SHUTTLE RUN SYNCRO (3) 30 M (2X15) DB OH WALKING LUNGE (1) MAX CAL SKI (1) -- REST 1' – INTERVALO 3: AMRAP – T.C: 03:00 6 SHUTTLE RUN SYNCRO (3) 30 M (2X15) DB OH WALKING LUNGE (1) MAX CAL SKI (1) -- REST 1' – INTERVALO 4: AMRAP – T.C: 04:00 6 SHUTTLE RUN SYNCRO (3) 30 M (2X15) DB OH WALKING LUNGE (1) MAX CAL SKI (1)		**FOR TIME – T.C: 16:00** INTERVALO 1: AMRAP – T.C: 03:00 6 SHUTTLE RUN SYNCRO (3) 30 M (2X15) DB OH WALKING LUNGE (1) MAX CAL SKI (1) -- REST 1' -- INTERVALO 2: AMRAP – T.C: 03:00 6 SHUTTLE RUN SYNCRO (3) 30 M (2X15) DB OH WALKING LUNGE (1) MAX CAL SKI (1) -- REST 1' – INTERVALO 3: AMRAP – T.C: 03:00 6 SHUTTLE RUN SYNCRO (3) 30 M (2X15) DB OH WALKING LUNGE (1) MAX CAL SKI (1) -- REST 1' – INTERVALO 4: AMRAP – T.C: 04:00 6 SHUTTLE RUN SYNCRO (3) 30 M (2X15) DB OH WALKING LUNGE (1) MAX CAL SKI (1)

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 3 atletas juntos realizan los **SHUTTLE RUN** hasta la marca de mitad de pista que marca **7,5 m.**
- Una vez terminados los shuttle run, uno de los atletas realiza los **OH WALKING LUNGES**, cogiendo la **DB** de una loseta que está al inicio de la calle.
- Se harán **15m** desde la loseta del inicio hasta la **loseta** del **fondo**, y para completar los **30m**, tendrán que volver a la **loseta** de **inicio**.
- Los **CAMBIOS** se hacen en la **LOSETA**.
- Si un chico quiere hacer la ida y una chica la vuelta, el chico tendrá que **volver andando** a la loseta de **inicio** para que la **chica vaya andando** con su **DB** a la loseta del **fondo**, y desde allí haga sus 15m de **OH WALKING LUNGES** hasta la loseta de **inicio..**
- En los descansos, tienen que **devolver** todas las **DB** a la loseta de **INICIO**.
- El **SKI** estará colocado al inicio de la calle.
- **TODOS LOS RELEVOS SE DAN EN EL TÓTEM, MISMO FORMATO PARA TODOS LOS MOVIMIENTOS.**
- El WOD terminará cuando el tiempo finalice.

WODFEST SALOU

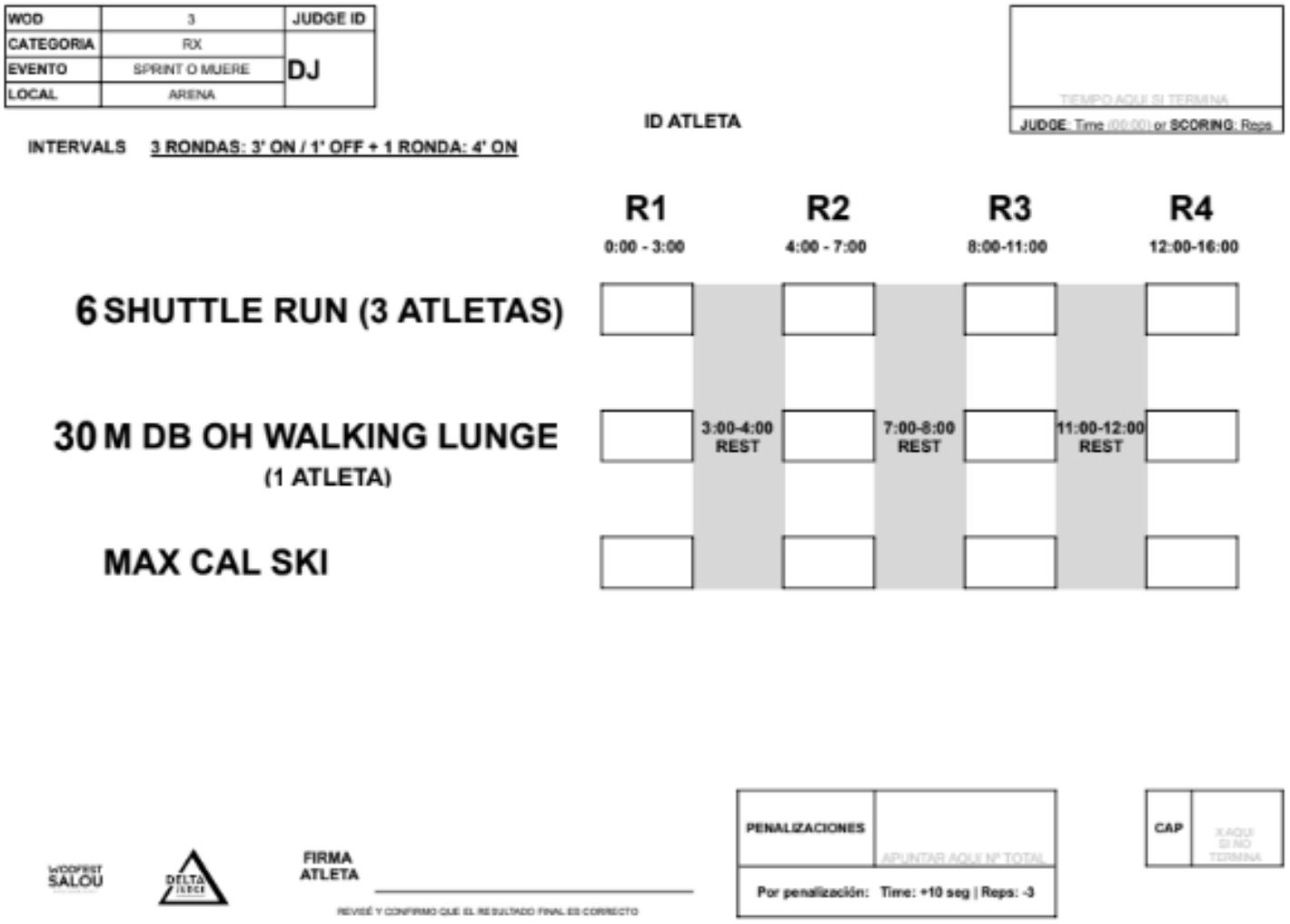
DELTA JUDGE

Standards:

SHUTTLE RUN	DB OH WALKING LUNGE	SKI
TODAS	**TODAS**	**TODAS**
Se debe realizar sprints, normalmente de ida y vuelta hasta las marcas designadas; Los pies comienzan ambos antes de la línea de salida; Ambos pies deben de pasar la marca tras el sprint y se debe tocar el suelo con una mano; En el primero y último sprint no es necesario tocar el suelo con la mano tras pasar la línea; El movimiento termina cuando ambos pies pasan la línea final. En caso de No Rep, se devuelve al atleta a la línea más próxima. **PERFORMANCE POINTS** Los dos pies están antes de la línea de salida Los dos pies pasan la línea de meta Tocar el suelo con una mano . **SYNCHRO**: Una mano de cada atleta tocando el suelo a la vez	El movimiento comienza de pie, con un peso DB por encima de la cabeza, en posición de triple extensión: rodillas, cadera y codos; Se deben realizar zancadas alternas, hacía adelante, tocando con la rodilla en el suelo; El peso se debe llevar siempre en posición Overhead, por encima de la cabeza sin que descienda de la altura de ésta, ni la toque. **PERFORMANCE POINTS** Extensión inicial Alternar pierna en cada rep Tocar con la rodilla Extensión final antes del siguiente No bajar el peso **SYNCHRO:** En la extensión completa.	Contador a CERO antes de empezar (en caso de reinicio entre rondas/bloques, lo tendrá que hacer el atleta); Obligatorio coger los mandos del ski; No se pueden soltar los mandos hasta que la pantalla marque las calorías requeridas; Referencia en caso de fallo de la máquina, 1 Caloría es igual a: MASCULINO = 2 tirones FEMENINO = 3 tirones Solo apuntar calorías del ski después de que se pare completamente. Si el atleta sigue utilizando el ski después de que se termine el tiempo se descontarán 10 calorías al resultado final.

Scorecard:

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



WOD	3	JUDGE ID
CATEGORIA	RX	
EVENTO	SPRINT O MUERE	DJ
LOCAL	ARENA	

TIEMPO AQUI SI TERMINA

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

ID ATLETA

INTERVALS 3 RONDAS: 3' ON / 1' OFF + 1 RONDA: 4' ON

	R1	R2	R3	R4
	0:00 - 3:00	4:00 - 7:00	8:00-11:00	12:00-16:00
6 SHUTTLE RUN (3 ATLETAS)				
30 M DB OH WALKING LUNGE (1 ATLETA)				
MAX CAL SKI				

3:00-4:00 REST | 7:00-8:00 REST | 11:00-12:00 REST

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