WODFEST SALOU

2026

WOD 4 - EL GORDITO LE METE HEAVY
SÁBADO TARDE – MONSTER
EVENTO EXTERIOR

EQUIPOS [MMF]			
RX	**INTERMEDIO**	**MASTER**	**SCALED**
FOR TIME – T.C: 10:00 **RM ATLETA A (CHICA): 00:00-03:00** 1 SQUAT CLEAN + 1 FRONT SQUAT -- CAMBIO DE ATLETA 03:00-03:30– **RM ATLETA B: 03:30-06:30** 1 SQUAT CLEAN + 1 FRONT SQUAT + 1 SHOULDER TO OVERHEAD -- CAMBIO DE ATLETA 06:30-07:00– **RM ATLETA C: 07:00-10:00** 1 SQUAT CLEAN + 1 FRONT SQUAT + 1 HANG CLEAN (POWER O SQUAT) + 1 SHOULDER TO OVERHEAD	**FOR TIME – T.C: 10:00** **RM ATLETA A (CHICA): 00:00-03:00** 1 SQUAT CLEAN + 1 FRONT SQUAT -- CAMBIO DE ATLETA 03:00-03:30– **RM ATLETA B: 03:30-06:30** 1 SQUAT CLEAN + 1 FRONT SQUAT + 1 SHOULDER TO OVERHEAD -- CAMBIO DE ATLETA 06:30-07:00– **RM ATLETA C: 07:00-10:00** 1 SQUAT CLEAN + 1 FRONT SQUAT + 1 HANG CLEAN (POWER O SQUAT) + 1 SHOULDER TO OVERHEAD		**FOR TIME – T.C: 10:00** **RM ATLETA A (CHICA): 00:00-03:00** 1 SQUAT CLEAN + 1 FRONT SQUAT -- CAMBIO DE ATLETA 03:00-03:30– **RM ATLETA B: 03:30-06:30** 1 SQUAT CLEAN + 1 FRONT SQUAT + 1 SHOULDER TO OVERHEAD -- CAMBIO DE ATLETA 06:30-07:00– **RM ATLETA C: 07:00-10:00** 1 SQUAT CLEAN + 1 FRONT SQUAT + 1 HANG CLEAN (POWER O SQUAT) + 1 SHOULDER TO OVERHEAD

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 se dirigen a las barras. Será la chica la que empiece en la primera ventana de 3' buscando el máximo peso de 1 Squat Clean + 1 Front Squat.
- La barra de 20kg deberá ser movida atrás de la zona de levantamiento para que no moleste.
- Los compañeros pueden ayudar a cargar y descargar la barra, pero deberán esperar detrás de su compañera en una zona donde no molesten, mientras esta realiza su levantamiento.
- Está permitido subir y bajar de peso libremente durante los 3'. Todos los discos deben estar obligatoriamente por dentro de los cierres.
- Si la barra se levanta del suelo antes de finalizar el tiempo de 3', el atleta puede seguir con su intento pese a que el tiempo de su ventana haya terminado.
- Cuando la chica finaliza su ventana de levantamiento, la barra de 15kg debe ser descargada obligatoriamente y retirada detrás de la zona de levantamiento antes de que el siguiente atleta, a partir del 3'30" pueda empezar a realizar su primer intento de 1 Squat Clean + 1 Front Squat + 1 Shoulder to Overhead.
- En el minuto 6'30" finaliza la ventana para el 2do atleta. Si la barra se levanta del suelo antes de finalizar el tiempo de 6'30", el atleta puede seguir con su intento pese a que el tiempo de su ventana haya terminado. A partir del minuto 7, el 3r atleta puede empezar a realizar sus intentos de 1 Squat Clean + 1 Front Squat + 1 Hang Clean + 1 Shoulder to Overhead.
- Si la barra se levanta del suelo antes de finalizar el tiempo de 10', el atleta puede seguir con su intento pese a que el tiempo de su ventana haya terminado
- El WOD terminará una vez se llegue al minuto 10 y se dé por finalizado el último intento.
- **Queda completamente prohibido "robar" discos de los carriles adyacentes. Si esto pasa, el wod se dará como nulo.**

WODFEST SALOU

DELTA JUDGE

Standards:

SQUAT CLEAN	FRONT SQUAT	SHOULDER TO OVERHEAD
TODAS	**TODAS**	**TODAS**
El movimiento inicia con la barra en el suelo; Se debe levantar en un movimiento continuo la barra hasta los hombros finalizando con la extensión completa de rodillas y cadera; Los codos deben terminar ligeramente por delante de la vertical de la barra; Los pies son la unica parte del cuerpo que toca el suelo; **PERFORMANCE POINTS** Extensión completa Barra sobre los hombros Codos por delante de la barra Pies alineados al final del movimiento Romper paralelo obligatoriamente. Recepción abajo de los 90º	El movimiento comienza con la barra sobre los hombros y con los codos por delante de la vertical de la misma; Se debe realizar una sentadilla rompiendo el paralelo; El movimiento se termina con la extensión, recuperando la posición inicial. Desde el suelo, se permite una entrada a Squat Clean en la primera rep siendo válida la rep caso cumpla los puntos de performance (romper paralelo, extensión completa con codos delante de la linea de la barra). Están permitidos zombie squats desde que los codos estén siempre por delante.	La barra comienza sobre los hombros con extensión de rodillas y cadera; Los codos deben estar delante de la línea de la barra; Formas de ascenso: strict, push press, push jerk, split jerk, o squat jerk; Finaliza con extensión completa de rodillas, cadera, brazos. La barra debe estar por encima de la cabeza o ligeramente por detrás y pies alineados; **PERFORMANCE POINTS** Codos delante de la línea de la barra Extensión completa Barra por encima de la cabeza Pies alineados

HANG CLEAN

TODAS

La barra debe estar debajo de las caderas con los brazos completamente extendidos al comienzo de cada repetición.
Se permite un clean desde el suelo, pero no es obligatorio, para comenzar una serie (sólo en la primera rep de la serie);
Desde aquí, el atleta debe levantar en un movimiento continuo la barra hasta los hombros;
El movimiento termina con la extensión completa de rodillas y cadera;
Los codos deben terminar ligeramente por delante de la vertical de la barra;
Los pies son la única parte del cuerpo que toca el suelo;

PERFORMANCE POINTS

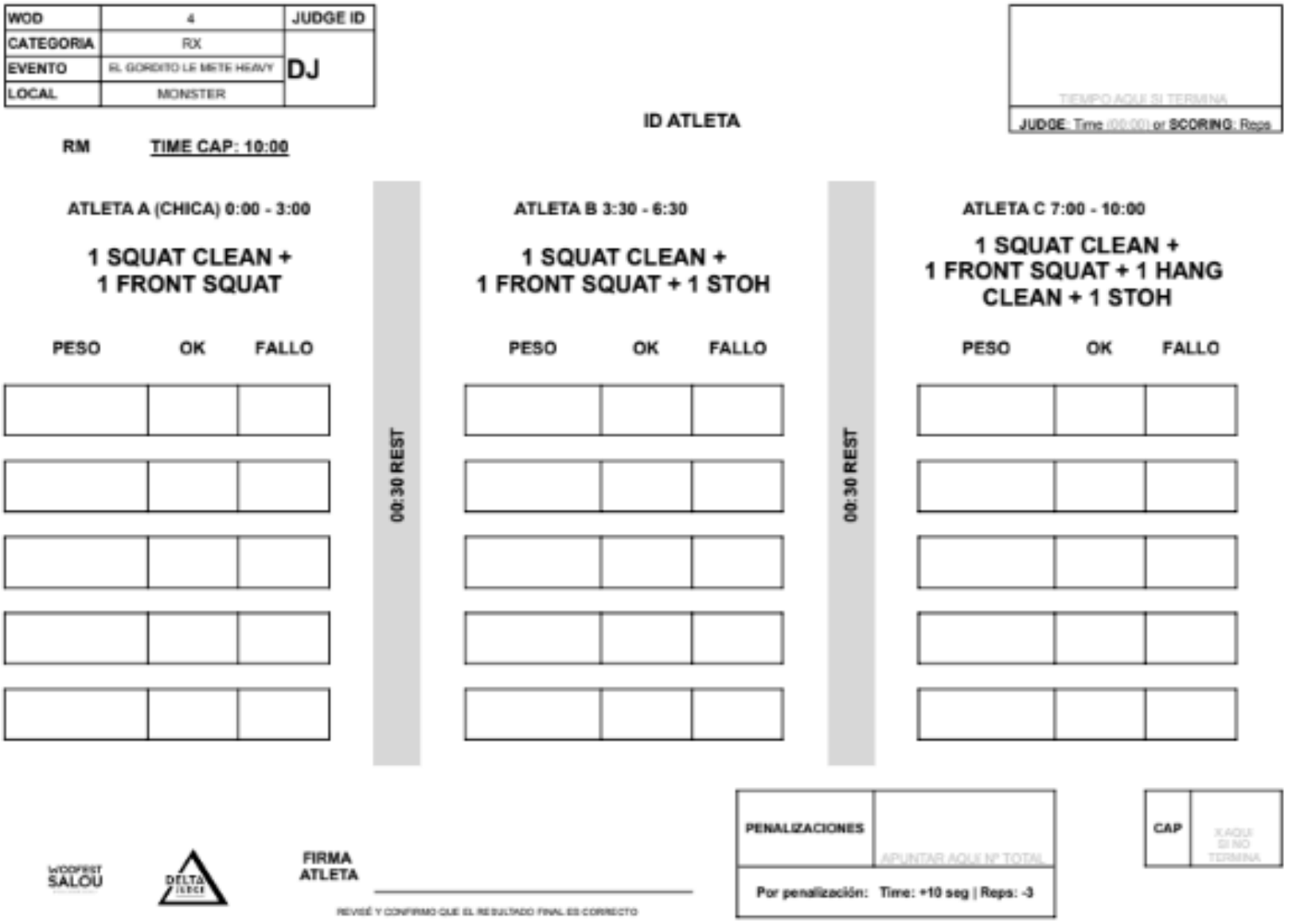
Brazos extendidos al inicio de cada REP (muchas no reps aqui)
Barra siempre por encima de la rodilla
Movimiento Continuo
Extensión completa
Pies alineados
Barra en posición de rack (sobre los hombros)
Codos por delante de la barra

VARIANTES

Hang Muscle Clean
Hang Power Clean
Hang Squat Clean

Scorecard:

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



WOD	4	JUDGE ID
CATEGORIA	RX	DJ
EVENTO	EL GORDITO LE METE HEAVY	
LOCAL	MONSTER	

TIEMPO AQUI SI TERMINA

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

RM TIME CAP: 10:00

ID ATLETA

ATLETA A (CHICA) 0:00 - 3:00

1 SQUAT CLEAN +
1 FRONT SQUAT

PESO	OK	FALLO

00:30 REST

ATLETA B 3:30 - 6:30

1 SQUAT CLEAN +
1 FRONT SQUAT + 1 STOH

PESO	OK	FALLO

00:30 REST

ATLETA C 7:00 - 10:00

1 SQUAT CLEAN +
1 FRONT SQUAT + 1 HANG
CLEAN + 1 STOH

PESO	OK	FALLO

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