



**OPEN CLASIFICATORIO**  
**RETO FEST COLOMBIA**



**WOD 24.3**

**“KALSU REDUCE”**

FOR TIME:

**70 THRUSTER**

**Time cap: 10 min**

**PERFORM 4 BAR FACING BURPEE EVERY MINUTE INCLUDING MIN 00:00**

- Este Hero wod consiste en realizar en el menor tiempo posible 70 repeticiones de thruster, cada minuto incluyendo el min 00:00 el atleta debe llevar a cabo 4 bar facing burpee, a la cuenta de 3-2-1 el atleta va al piso y hace los 4 burpees de frente a la barra, en el tiempo que sobre de ese minuto tratará de sumar la mayor cantidad de repeticiones de thruster, cuando el atleta llegue al minuto 01:00 deberá otra vez ir al piso a hacer burpees y en el tiempo que le quede seguir sumando thruster, estos se irán acumulando sucesivamente hasta llegar a las 70 repeticiones.
- El score será el tiempo en finalizar las 70 repeticiones, en caso de que se cumpla el time cap el # de repeticiones que lleve en ese momento.
- Cuando un atleta no logre completar los 4 burpees en ese minuto, el workout se dará por terminado.

**THRUSTER**

- En el Thruster, el atleta debe realizar una sentadilla completa, asegurándose de que la cadera baje por debajo de la línea de la rodilla en la posición más baja. No alcanzar esta profundidad puede resultar en una repetición no válida.
- Extensión completa de las caderas y las rodillas: Al levantar el peso desde la sentadilla hasta la posición final de la extensión, el atleta debe extender

completamente las caderas y las rodillas. No completar esta extensión total puede resultar en una repetición no válida.

- Lockout insuficiente en la parte superior: En la posición final del Thruster, los brazos deben estar completamente extendidos sobre la cabeza, con los codos bloqueados. No lograr este bloqueo completo puede resultar en una repetición no válida
- El atleta puede iniciar el movimiento en power clean o squat clean para iniciar la primera repetición de thruster.



### BAR FACING BURPEES:

- El atleta inicia el bar facing burpee siempre de frente a la barra, si lo hace de lado será NO REP.
- Pecho al suelo: En cada repetición, el pecho del atleta debe tocar el suelo. Esto garantiza que el atleta complete la parte de flexión del burpee de manera completa y adecuada para que el movimiento sea válido.
- Salto completo sobre la barra: Después de levantarse del suelo en la fase final del burpee, el atleta debe realizar un salto completo sobre la barra. Esto significa que deben saltar con ambos pies o a destiempo, siempre y cuando no haga contacto con la barra, para la categoría SCALED y TENNS que manejen discos pequeños deberán tener una barra alterna con los discos estándar de 18 pulgadas para hacer los Bar Facing Burpees saltando a la medida oficial.
- Ambos pies deben pasar la barra: Durante el salto sobre la barra, ambos pies del atleta deben pasar por encima de la barra.
- El burpee se cuenta como 1 rep cuando se haga completo, es decir la flexión y contacto del pecho al piso y que finalice con el salto completo al otro lado de la barra.



## PARAMETROS:

CATEGORÍAS	BURPEES OTB	THRUSTER
TEENS M	4	55 LBS
TEENS H	4	85 LBS
SCALED M	4	45 LBS
SCALED H	4	65 LBS
INTERMEDIO M	4	65 LBS
INTERMEDIO H	4	95 LBS
RX M	4	65 LBS
RX H	4	95 LBS
MASTER +35 M	4	55 LBS
MASTER +35 H	4	85 LBS
MASTER +40 H	4	85 LBS

- ES OBLIGATORIO QUE EL TIEMPO DE CRONÓMETRO EMPIECE DE CORRIDO DESDE 00:00 HASTA 10:00 sin fraccionarlo.
- EL TIEBREAK SERÁ EL TIEMPO CUANDO LLEVEN 35 REPETICIONES DE THRUSTER
- LOS EQUIPOS GRABARÁN DE MANERA INDIVIDUAL 1 WOD Y EL CAPITÁN CARGARÁ EL PUNTAJE, ÉSTOS SERÁN LA SUMATORIA DE LOS 3 INTEGRANTES DEL TEAM.
- EVITE QUE SU VIDEO SEA BLOQUEADO POR DERECHOS DE AUTOR DE LA MÚSICA UNA VEZ SUBIDO A YOUTUBE O PLATAFORMA DE PREFERENCIA.

# **REGLAMENTO PARA REALIZAR LOS VIDEOS**

## **PARA PARTICIPAR EN EL OPEN DE RETO FEST COLOMBIA, DEBES CUMPLIR CON LOS SIGUIENTES REQUERIMIENTOS EN EL VIDEO ANTES DE INICIAR SU EJECUCIÓN.**

- El atleta debe decir nombre completo y categoría, mostrar los pesos, altura o cualquier otro elemento que se utilizará en el Wod antes de iniciar y no al finalizar, si lo muestra al final el video será nulo y su puntaje será 0.
- El Reloj y el Atleta deberán estar visible siempre (se permite reloj digital).
- El atleta tiene que ir acompañado por una persona que le servirá de juez y es quien se asegurará que el competidor cumpla con los estándares de movimiento.
- El vídeo no puede tener cortes ni ninguna clase de ediciones.
- El vídeo se grabará en perfil de lado.
- En [www.retofestcolombia.com](http://www.retofestcolombia.com) encontrarán los vídeos explicativos de cada WOD.
- TODOS los atletas que estén en el leaderboard del evento deberán cargar sus links de vídeos sin excepción.
- Cada workout tendrá un brief con especificaciones dependiendo de cada movimiento. El atleta debe cumplir con estos requerimientos para que su vídeo sea válido.
- Si un atleta no adjunta el link del vídeo, no corresponde el link al vídeo o su puntaje queda en 0, el atleta queda automáticamente descalificado de la competencia.
- Todos los atletas deben grabar los videos del OPEN.
- Si se utiliza peso en kilogramos, se debe hacer la conversión para el equivalente en libras que sería multiplicar la cantidad de kilos x 2.2 y especificarlo en el video.
- Los hombres utilizan barra de hombre de 45 lbs (20 kg) y la mujer barra de 35 lbs (15kg)

**Cada equipo debe elegir un capitán quien será el encargado de hacer la inscripción de todos los integrantes del team, subir puntajes, videos y demás requerimientos de la competencia, el capitán carga los score de los integrantes que será la sumatoria individual para el team**

**NOTA 1:** El documento instructivo del 23.1 es suficientemente claro, no obstante si tiene alguna duda o pregunta puede remitirse al whatsapp <https://wa.me/c/573142612767> o a nuestro DM de instagram @retofestcolombia.

**NOTA 2:** Recuerda revisar en nuestra página web <https://retofestcolombia.com/> el reglamento de grabación de los videos y las penalizaciones de errores de grabación y no reps. <https://retofestcolombia.com/reglamento/>