



EVENTO INDIVIDUAL #2

Plaza Jubileo

ELITE

For Time

15-10-5

Deficit Strict Handstand Push-Ups (8 cm / 5 cm)

Deadlift (315 lbs / 225 lbs)

Burpee Over Blocks

Time Cap: 12 minutos

MASTERS

For Time

15-10-5

Strict Handstand Push-Ups

Deadlift (275 lbs / 185 lbs)

Burpee Over Blocks

Time Cap: 12 minutos

TEENS

For Time

15-10-5

Strict Handstand Push-Ups

Deadlift (245 lbs / 165 lbs)

Burpee Over Blocks

Time Cap: 12 minutos

MODIFICACIONES POR CATEGORÍA

- **Elite:** Déficit Strict Handstand Push-Ups (8 cm para hombres, 5 cm para mujeres), Deadlift (315 lbs hombres / 225 lbs mujeres).
- **Masters:** Strict Handstand Push-Ups (sin déficit), Deadlift (275 lbs hombres / 185 lbs mujeres).
- **Teens:** Strict Handstand Push-Ups (sin déficit), Deadlift (245 lbs hombres / 165 lbs mujeres).



FLUJO

El atleta iniciará de pie en la línea de inicio de su carril. A la cuenta de **3, 2, 1, ¡go!**, el atleta pasará por encima de los jerk blocks para llegar a la pared asignada y realizar **15 Deficit Strict Handstand Push-Ups (Elite)** o **Strict Handstand Push-Ups (Masters y Teens)**.

Una vez completados, avanzará a la barra para realizar **15 Deadlifts** con el peso correspondiente a su categoría. Luego se dirigirá a los jerk blocks para completar **15 Burpee Over Blocks**. Al finalizar la ronda de 15 repeticiones, el atleta avanzará el tótem para marcar el avance al inicio de la siguiente ronda. Cada vez que el atleta tenga que pasar por la zona de bloques, siempre deberá realizarlo por encima de los mismos y no por los lados.

El atleta repetirá este proceso para las rondas de **10 repeticiones y 5 repeticiones** de cada movimiento, en el mismo orden, moviendo el tótem al final de cada ronda.

El evento finaliza cuando el atleta completa los últimos **5 Burpee Over Blocks**, toca el tótem una vez más (una repetición adicional del tótem) al inicio de su carril, y se registra el tiempo como puntaje final.

FINAL DEL EVENTO

El evento finaliza cuando el atleta complete los últimos **5 Burpee Over Blocks** y toque el tótem. En este momento, se registrará el tiempo como puntaje final.

PENALIDADES

No hay penalidades específicas para este WORKOUT

PUNTAJE Y PLANILLA

El puntaje será el tiempo que le tome al atleta completar la lista de movimientos previamente mencionada. Este workout no tendrá criterio de desempate o tiebreak. *Tocar el totém al final del workout cuenta como una repetición.*



ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Deficit Strict Handstand Push-Ups (Elite):

- El atleta debe iniciar en un HANDSTAND, con las manos sobre los discos que generan un déficit de 8 cm (hombres) o 5 cm (mujeres). Los codos deben estar completamente extendidos y los talones en contacto con la pared al inicio de cada repetición.
- El atleta debe bajar hasta que la cabeza toque la colchoneta y luego subir mostrando extensión completa de los codos, y sus orejas por delante o en el mismo plano de los brazos.
- **No está permitido usar las piernas ni caderas para asistir el movimiento** (debe ser estrictamente con la fuerza de los brazos). Rodillas y caderas deben permanecer extendidas durante todo el movimiento.
- Los talones deben permanecer en contacto con la pared durante todo el movimiento.
- Toda la superficie de las manos deben estar siempre dentro del diámetro externo del disco.

Strict Handstand Push-Ups (Masters y Teens):

- Igual que el estándar de Elite, pero sin déficit (manos directamente en el suelo o sobre un abmat si se proporciona).
- Los mismos requisitos de extensión completa de codos y contacto de talones con la pared se aplican.
- Toda la superficie de las manos deben estar siempre dentro del área de la colchoneta.

Deadlift:

- El atleta debe levantar la barra desde el suelo hasta mostrar extensión completa de rodillas y caderas, con los hombros por detrás del plano vertical de la barra.
- Está permitido usar un agarre mixto o regular. No se permiten straps o calleras.
- Cada repetición debe iniciar con la barra en el suelo y terminar con el atleta en posición de extensión completa.
- Ambos lados de la barra deben tener contacto simultáneo en el piso.

Burpee Over Blocks:

- El burpee comienza con el pecho y los muslos en contacto con el suelo, el cuerpo del atleta perpendicular a los bloques y pies dentro del carril; luego



procederá a levantarse como prefiera. En cada repetición, la cadera del atleta debe pasar claramente por dentro del área del bloque.

- El atleta debe trepar por encima de los bloques y su cuerpo pasar por encima de los mismos.
- Una vez que ambos pies toquen el piso del lado opuesto del bloque, se acreditará la repetición.
- En caso de una "no rep", el atleta debe continuar desde el lado donde está, sin necesidad de regresar al lado opuesto. Se debe repetir el movimiento completo, incluyendo de nuevo el burpee.



MAPA PISO DE COMPETENCIA

