

## Workout 25.2

AMRAP 13:00 Min

3 Rounds

50 Double Unders

10 Toes To Bar

5 Cleans (Peso 1)

2 Rounds

50 Double Unders

20 Toes To Bar

3 Cleans (Peso 2)

1 Round

50 Double Unders

30 Toes To Bar

Max Cleans In remaining time (Peso 3)

PESOS POR CATEGORÍA

Elite (Libras):

Peso 1: 185/135

Peso 2: 225/155

Peso 3: 275/195

Elite (Kilos):

Peso 1: 84/61

Peso 2: 102/70

Peso 3: 125/89

Masters & Teens (Libras):

Peso 1: 155/105

Peso 2: 185/135

Peso 3: 225/155

Masters & Teens (Kilos):

Peso 1: 70/48

Peso 2: 84/61

Peso 3: 102/70

Score: Total de cleans realizados con el Peso 3.

## INICIO

- El atleta iniciará delante de la barra teniendo el lazo en el piso por delante y con la estructura de gimnasia a 2.5 m de la barra.
- Todos los implementos deben estar ordenados como muestra el FLOOR PLAN
- A la cuenta de 3... 2... 1... GO podrá acercarse al lazo para iniciar sus primeras 3 rondas de 50 saltos de lazo, 10 TOES TO BAR y 5 CLEANS con el primer peso.
- Al terminar estas 3 rondas, podrá recibir asistencia con la barra e iniciar 2 rondas de 50 saltos, 20 T2B y 3 cleans a un peso más elevado.
- Al terminar estas 2 rondas podrá recibir asistencia con la barra e iniciar una ronda de 50 saltos de lazo, 30 T2B y la mayor cantidad de repeticiones posibles con el último peso señalado antes de que el reloj llegue al minuto 13

## NOTAS

- Es obligatorio seguir el FLOOR PLAN MOSTRADO
- De no realizar ni un solo levantamiento del último peso señalado por categoría, el puntaje del atleta será 0
- Debe ser visible en todo momento un cronómetro.
- El cronómetro puede ir con el tiempo ascendente o descendente.
- El atleta puede recibir asistencia para los cambios de peso y **acomodando el lazo.**
- Solo contarán levantamientos que sean finalizadas dentro de los 13 minutos de trabajo
- No es permitido usar las cayeras de gimnasia como STRAPS para el levantamiento olímpico.
- No está permitido el uso de straps para los movimientos de levantamiento.
- No está permitido el uso de cayeras y cualquier tipo de cinta antideslizante en la barra de los toes to bar. Solo uno de los dos está permitido.

## EQUIPO REQUERIDO

- LAZO
- BARRA DE GIMNASIA
- BARRA DE LEVANTAMIENTO
- CON LOS DISCOS NECESARIOS

## ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

### DOUBLE UNDERS

- En cada salto el lazo debe pasar por debajo del atleta dos veces

### TOES TO BAR

- Cada repetición inicia con el atleta completamente colgado
- Ambos pies deben pasar por detrás del plano vertical de la barra
- Elevarán sus pies hasta tener contacto simultáneo con la barra
- El contacto debe ser realizado por dentro del agarre de las manos del atleta.
- Cualquier parte del pie puede tener contacto con la barra

### NO REPS

- Si el atleta tiene los codos flexionados al inicio de la repetición
- Si el contacto de los pies en la barra no es simultáneo
- Si el contacto de los pies es por fuera o encima del agarre del atleta

## CLEANS

- La barra inicia en el piso en completo reposo
- El atleta levantará la barra desde del piso hasta sus hombros en un solo movimiento fluido
- Puede recibir el peso en posición de SQUAT o POWER
- Para finalizar cada repetición debe mostrar doble extensión (rodillas y cadera) y codos por delante del plano vertical de la barra mientras mantiene control de la barra

## NO REPS

- Si el atleta hace una pausa durante el jalón
- Si no muestra doble extensión o los codos por delante del plano de la barra

