

## **Workout 25.1**

3 Scores

In a 13:00 min Clock

For Time

Time Cap: 10:00

500m Row (Hombres U:1:40 / Mujeres U 1:55)

Into:

21 Thrusters 115/75

21 Pull Ups

15 Thrusters 115 / 75

15 Chest To Bar

9 Thrusters 115/75

9 Bar Muscle Ups

From 10:00 – 13:00

1 RM Snatch

Score 1: Tiempo 500m row

Score 2: Tiempo 500m Row + Fran

Score 3: RM Snatch

### **MODIFICACIONES POR CATEGORÍA**

- Para Categorías Masters y Teens, el peso de la barra será de 95/65
- El peso en Kilogramos para Elite será de 52 kg para hombres y 34 kg para mujeres
- El peso en Kilogramos para Masters y Teens será de 43 kilogramos para hombres y 29 kilogramos para mujeres.

### **INICIO**

- El atleta inicia sentado en el remo con los pies sobre los soportes sin tocar la manivela.
- Todos los implementos deben estar ordenados como muestra el FLOOR PLAN
- A la cuenta de 3... 2... 1... GO se puede tocar la manivela e iniciar el remo. Si no es terminado en menos del tiempo indicado, el puntaje será 0. Para registrar el tiempo exacto que se toma en el remo, se debe configurar en la pantalla que la distancia vaya de 500 a 0 m. Se debe ver claramente el tiempo en la pantalla.
- Hombres deben terminar los 500 metros de remo debajo de 1:40 y las mujeres por debajo de 1:55, de no terminar por debajo de este tiempo, no podrá continuar con la segunda parte del workout pero sí podrá realizar el RM de Snatch.
- Si finaliza el workout 25.1a y b por debajo de los 10 minutos, podrá iniciar con sus intentos para el RM de Snatch.
- Del minuto 10 al 13, buscará el mayor peso posible para levantar en SNATCH. Este puede ser en POWER o en SQUAT.

## NOTAS

- Es obligatorio seguir el FLOOR PLAN MOSTRADO
- El atleta debe aparecer en todo momento en pantalla.
- Debe estar visible un cronómetro con el tiempo ascendente.
- De no terminar el remo en menos del tiempo requerido, no podrá continuar con el workout 25.1b
- Ninguna persona diferente al atleta debe tener contacto con la barra usada para los THRUSTERS en el segundo SCORE.
- Está permitido el uso de GRIPS de gimnasia durante el SCORE 2.
- No está permitido el uso de Grips y cualquier tipo de cinta en la barra de gimnasia.
- Si el atleta termina el SCORE 2 antes de los 10 minutos, puede iniciar a calentar su SNATCH pero ningún intento realizado fuera del minuto 10 al 13 será tenido en cuenta para el puntaje final.
- El atleta SI podrá recibir asistencia para cambiar los discos en el trabajo de SNATCH (SCORE 3)
- NO ES PERMITIDO EL USO DE GRIPS DE GIMNASIA O STRAPS para el SCORE 3.
- El aumento mínimo de peso es de 5 lb. De usarse discos de 1 o 0.5 lb se redondeará hacia abajo al múltiplo de 5 más cercano.
- Para pasar de kilogramos a libras, debe multiplicarse por 2,2 y se redondeará hacia el número entero más cercano (con excel).
- El aumento mínimo de peso es de 2 kilogramos.

## EQUIPO REQUERIDO

- REMO CONCEPT 2 (NO ES PERMITIDO NINGÚN OTRO TIPO DE REMO O MARCA)
- BARRA DE GIMNASIA
- BARRA DE LEVANTAMIENTO OLÍMPICO CON LOS DISCOS NECESARIOS

## ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

### ROW

- La pantalla del remo debe ir en cuenta regresiva desde 500 m hasta 0 m..
- Se debe mostrar de forma clara el tiempo que se muestra en la pantalla al terminar los 500 m.
- Se puede soltar la manivela o bajarse antes de terminar los 500 m, pero el tiempo final no será tomado si no hasta que el remo llegue a 0 m.

### NO REPS

- No terminar antes del tiempo máximo requerido

### THRUSTERS

- La primera repetición puede ser realizada en un CLUSTER
- Cada repetición se debe ver claramente que se rompe paralelo (cresta de la cadera pasa por debajo del plano horizontal de las rodillas)
- En un solo movimiento fluido la barra debe ir desde la sentadilla y llegar hasta arriba de la cabeza del atleta mostrando triple extensión (rodillas, cadera y codos) mientras la barra está alineada con el plano frontal del atleta.

### NO REPS

- No romper paralelo
- No realizar el movimiento fluido (hacer una pausa del SQUAT para luego hacer un PUSH PRESS)
- No mostrar triple extensión

#### PULL UPS

- El atleta debe iniciar completamente colgado
- Procederá a jalar su cuerpo hasta que lleve la barbilla claramente por encima de la barra.
- Al inicio de cada repetición debe mostrarse la extensión completa de codos al colgarse.
- Es permitido hacer PULL UPS estrictos, con KIPPING o BUTTERFLY
- Es permitido usar GRIPS o calleras de gimnasia

#### NO REPS

- No mostrar que la barbilla pasa claramente por encima del plano horizontal de la barra
- No mostrar extensión de los codos al inicio de cada repetición

#### CHESTO TO BAR PULL UPS

- El atleta debe iniciar completamente colgado
- Procederá a jalar su cuerpo hasta que el pecho (cualquier parte debajo de la clavícula) tenga contacto con la barra.
- Al inicio de cada repetición debe mostrarse la extensión completa de codos al colgarse.
- Es permitido hacer C2B PULL UPS estrictos, con KIPPING o BUTTERFLY
- Es permitido usar GRIPS o calleras de gimnasia

#### NO REPS

- No mostrar que el pecho tenga contacto claro con la barra
- No mostrar extensión de los codos al inicio de cada repetición

#### BAR MUSCLE UPS

- El movimiento inicia completamente colgado
- El atleta procederá a halar su cuerpo por encima de la barra de gimnasia.
- Deber recibir su cuerpo con una semi flexión de codos para luego mostrar extensión de los mismos y hombros por delante del plano vertical de la barra

#### NO REPS

- No mostrar extensión de los codos al inicio de cada repetición
- Recibir el BMU con los codos completamente extendidos (GLIDE KIPP)

#### SNATCH

- El atleta debe levantar la barra desde el piso hasta arriba de su cabeza en un solo movimiento fluido.
- Puede recibir el movimiento en POWER o en SQUAT
- Debe terminar el movimiento mostrando triple extensión (rodillas, cadera y codos) con la barra alineada con el plano frontal del atleta y mostrando control

#### NO REPS

- Si no logra hacerlo en un solo movimiento (CLEAN AND JERK)
- Si no muestra control al final de la repetición o triple extensión
- Si la rodilla del atleta toca el piso

# FLOOR PLAN WOD 1

FITLAND FITNESS FESTIVAL

