

**WORKOUT #6**  
**ELITE INDIVIDUAL**



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

**3 INTENTOS PARA ENCONTRAR:**

**1 REP MAX CLEAN**

**FLUJO**

LOS ATLETAS ESTARÁN DISTRIBUIDOS EN TODO EL PISO DE COMPETENCIA.

HABRÁ INTERVALOS DE 15 SEGUNDOS EN LOS CUALES TENDRÁN QUE REALIZAR EL INTENTO DOS ATLETAS A LA VEZ. HABRÁ UN ENCARGADO DE ANUNCIAR LAS PLATAFORMAS QUE TRABAJAN. HABRÁ UN INTERVALO DE 10 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE LA PAREJA DE ATLETAS. ESTA DINÁMICA SE REPETIRÁ DE TAL MANERA CÍCLICA HASTA QUE TODOS LOS ATLETAS LOGREN SUS TRES INTENTOS.

**REGLAS**

- EL ATLETA DEBE ANUNCIAR EL PESO QUE VA A LEVANTAR A SE JUDGE QUIEN MARCARÁ EL PESO EN LA PIZARRA.
- EL ATLETA PUEDE ESTAR TOCANDO LA BARRA ANTES DEL INICIO DE SU INTERVALO, PERO SOLO PODRÁ LEVANTARLA DEL PISO DENTRO DEL INTERVALO.
- ES OBLIGATORIO PONER GANCHOS PARA CADA INTENTO Y TODOS LOS DISCOS INVOLUCRADOS DEBEN ESTAR DENTRO DE LOS GANCHOS.
- NO ES PERMITIDO TOCAR LAS LÍNEAS QUE DEMARCAN LA PLATAFORMA. SI ESTAS SON PISADAS O SOBREPASADAS EL LEVANTAMIENTO NO SERÁ VÁLIDO.
- SI EL ATLETA FALLA, PODRÁ VOLVER A INTENTARLO EN EL MISMO INTERVALO. LO IMPORTANTE ES QUE INICIE EL LEVANTAMIENTO DENTRO DEL INTERVALO DE TRABAJO, NO IMPORTA SI ESTE TERMINA DURANTE EL TIEMPO DE TRANSICIÓN ENTRE ATLETAS.
- EL ATLETA PUEDE BAJAR EL PESO DE UN INTERVALO DE TRABAJO A OTRO.
- NO SE PUEDEN USAR STRAPS NI CALLERAS
- ES PERMITIDO CINTURÓN, RODILLERAS Y NO HAY ANCHO SOLICITADO DEL CINTURÓN
- ES PERMITIDO POWER O SQUAT CLEAN
- HAY DISCOS DE 55, 45, 35, 25, 15, 10, 5 Y 2.5 LB

**PLANILLA**

SE ESPERA QUE LOS JUDGES ANOTEN EL PESO INTENTADO POR LOS ATLETAS EN CADA INTERVALO DE TRABAJO Y RESALTAN EL PESO MÁS PESADO LOGRADO. ESTE SERÁ EL PUNTAJE.



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

# WOD 6 RM

**FITLAND FITNESS FESTIVAL**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

CrossFit LICENSED EVENT | 2023

Nike

LFCAN

**FITLAND**  
FITNESS  
FESTIVAL

CrossFit LICENSED EVENT | 2023

Electrolit

Rubberneck

HWPO  
TRAINING

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

## ESTÁNDAR DE MOVIMIENTO

- **CLEAN:** EL ATLETA LEVANTARÁ LA BARRA DEL PISO HASTA SUS HOMBROS EN UN MOVIMIENTO FLUIDO SIN HACER PAUSAS EN EL TRAYECTO DE SUS PIERNAS. PODRÁ RECIBIR EN POSICIÓN DE POWER O EN POSICIÓN DE SQUAT. LO IMPORTANTE ES QUE SE LEVANTE MOSTRANDO EXTENSIÓN DE RODILLAS Y CADERAS CON SUS CODO CLARAMENTE POR DELANTE DE LA BARRA Y MUESTRE CONTROL EN ESTA POSICIÓN.

## **WORKOUT #6**

### **EQUIPOS**

5 MINUTOS PARA QUE CADA ATLETA ENCUENTRE:

1 REP MAX CLEAN

1:00 MIN DE DESCANSO ENTRE ATLETAS



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

### **FLUJO**

CADA ATLETA TIENE 5 MINUTOS PARA ENCONTRAR LA REPETICIÓN MÁS PESADA POSIBLE DE CLEAN. PODRÁ HACER TODOS LOS INTENTOS QUE GUSTE DENTRO DEL TIEMPO DE TRABAJO. EL LEVANTAMIENTO DEBE SER TERMINADO DENTRO DEL INTERVALO DE 5 MINUTOS DEL ATLETA. HAY 1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE ATLETAS. EL ORDEN DEBE SER: M/H1/H2. CUANDO HAY CAMBIO DE BARRA, PODRÁN ENCONTRAR LA BARRA DE 45 LB PARA LOS HOMBRES PARALELAS A LOS DISCOS. EN ESTA MISMA POSICIÓN DEBE SER DEJADA LA BARRA DE 35 LB USADA POR LA MUJER.

### **REGLAS**

- LA BARRA PUEDE INICIAR CARGADA ANTES DEL INTERVALO DE TRABAJO DE 5 MINUTOS.
- EL ATLETA DEBE ANUNCIAR EL PESO QUE VA A LEVANTAR A SE JUDGE QUIEN MARCARÁ EL PESO EN LA PIZARRA.
- ES OBLIGATORIO PONER GANCHOS PARA CADA INTENTO Y TODOS LOS DISCOS INVOLUCRADOS DEBEN ESTAR DENTRO DE LOS GANCHOS.
- LOS ATLETAS QUE NO ESTÁN LEVANTANDO DEBEN ESPERAR POR DETRÁS DE LA PLATAFORMA DE LEVANTAMIENTO DEL ATLETA EN CURSO EN CONTACTO CON EL TÓTEM.
- LOS ATLETAS QUE NO ESTÁN LEVANTANDO PUEDEN AYUDAR AL ATLETA EN CURSO A CAMBIAR LOS PESOS.
- NO ES PERMITIDO TOCAR LAS LÍNEAS QUE DEMARCAN LA PLATAFORMA. SI ESTAS SON PISADAS O SOBREPASADAS EL LEVANTAMIENTO NO SERÁ VÁLIDO.
- EL ATLETA PUEDE BAJAR EL PESO DE UN INTENTO A OTRO.
- NO SE PUEDEN USAR STRAPS NI CALLERAS
- ES PERMITIDO CINTURÓN, RODILLERAS Y NO HAY ANCHO SOLICITADO DEL CINTURÓN
- ES PERMITIDO POWER O SQUAT CLEAN
- HAY DISCOS DE 55, 45, 35, 25, 15, 10, 5 Y 2.5 LB
- NO ES PERMITIDO QUE UN ATLETA HAGA LEVANTAMIENTOS DURANTE UN INTERVALO QUE NO ES EL SUYO. **ESTO TENDRÁ UNA PENALIDAD DE -20 LB EN EL PUNTAJE FINAL.**
- NO ES PERMITIDO QUE SE HAGAN LEVANTAMIENTOS DURANTE EL MINUTO DE DESCANSO. **ESTO TENDRÁ UNA PENALIDAD DE -20 LB EN EL PUNTAJE FINAL.**

### **PLANILLA**

SE ESPERA QUE EL JUDGE ANOTE EL PESO MÁS PESADO LOGRADO POR CADA ATLETA EN SU CORRESPONDIENTE INTERVALO.

EL TIEBREAK SERÁ PESO LOGRADO POR LA MUJER.

ENCONTRARÁN UNA SECCIÓN DE **PENALIDADES DE -20 LB** EN EL PUNTAJE FINAL EN CASO DE:

- QUE UN ATLETA QUE NO DEBERÍA ESTAR LEVANTANDO REALICE UN LEVANTAMIENTO DE CALENTAMIENTO
- QUE UN ATLETA REALICE UN LEVANTAMIENTO DURANTE EL MINUTO DE TRANSICIÓN

### **ESTÁNDAR DE MOVIMIENTO**

- CLEAN: EL ATLETA LEVANTARÁ LA BARRA DEL PISO HASTA SUS HOMBROS EN UN MOVIMIENTO FLUIDO SIN HACER PAUSAS EN EL TRAYECTO DE SUS PIERNAS. PODRÁ RECIBIR EN POSICIÓN DE POWER O EN POSICIÓN DE SQUAT. LO IMPORTANTE ES QUE SE LEVANTE MOSTRANDO EXTENSIÓN DE RODILLAS Y CADERAS CON SUS CODOS CLARAMENTE POR DELANTE DE LA BARRA Y MUESTRE CONTROL EN ESTA POSICIÓN.