



# WORKOUT #4 – EQUIPOS

## Plaza Jubileo

**Categorías:** Elite / Avanzado / Intermedio

**Formato:** For Time

**Duración total:** 13 minutos.

### WORKOUT

**SCORE A – MINUTO 0:00 A 6:00 (F1 y F2)**

#### EQUIPOS ELITE

21 Snatches (105 lb)

21 Snatches (135 lb)

**Split as wanted**

#### EQUIPOS AVANZADO

21 Snatches (95 lb)

21 Snatches (125 lb)

**Split as wanted**

#### EQUIPOS INTERMEDIO

21 Snatches (75 lb)

21 Snatches (105 lb)

**Split as wanted**

**MINUTO 6:00 A 7:00 – Descanso.**

**SCORE B – MINUTO 7:00 A 13:00 (M1 y M2)**

#### EQUIPOS ELITE

21 Snatches (155 lb)

21 Snatches (205 lb)

**Split as wanted**

#### EQUIPOS AVANZADO

21 Snatches (135 lb)

21 Snatches (185 lb)

**Split as wanted**

#### EQUIPOS INTERMEDIO

21 Snatches (115 lb)

21 Snatches (155 lb)

**Split as wanted**



## MODIFICACIONES POR CATEGORÍA

Solo varían los pesos por categoría.

El número de repeticiones, formato y tiempos son iguales para todas las divisiones.

Los snatches pueden ser de cualquier estilo (power, squat, split).

## FLUJO

El evento inicia con las atletas F1 y F2 detrás de la estructura al final del campo de competencia. A la cuenta de 3, 2, 1, ¡go!, comienza el reloj y pueden empezar los 21 snatches al primer peso. Una vez completados, avanzan la barra, suben el peso y realizan otros 21 snatches. Al finalizar las siguientes 21 repeticiones el atleta que hizo el último Snatch debe correr al tótem y tener contacto con el mismo. En este momento se registrará tiempo.

A partir del minuto 6:00, se debe descansar obligatoriamente durante 1 minuto. Al minuto 7:00, los atletas M1 y M2 inician su porción, siguiendo el mismo flujo: 21 snatches al primer peso, avanzar la barra, subir el peso y realizar 21 repeticiones en el segundo. Al finalizar el atleta que realizó el último Snatch debe correr al tótem y tener contacto con el mismo. En este momento se registrará tiempo.

**Notas:** El atleta que no esté trabajando debe esperar detrás de su compañero sin interrumpir la visión del público. No hay requerimiento mínimo de trabajo en cada peso por cada atleta. Eso quiere decir que si un atleta quiere hacer los primeros 21 Snatch y otro las siguientes repeticiones más pesadas o que si un solo atleta quiere hacer las 42 repeticiones, será permitido.

## FINAL DEL EVENTO

- **SCORE A:** El tiempo registrado por las atletas femeninas al completar sus repeticiones, correr al tótem y tener contacto con el mismo o la cantidad total acumulada si no terminan. Tener contacto con el tótem cuenta como una repetición. La atleta que realiza la última repetición es la que debe tener contacto con el tótem.
- **SCORE B:** El tiempo registrado por los atletas masculinos al completar sus repeticiones, correr al tótem y tener contacto con el mismo o la cantidad total acumulada si no terminan. Tener contacto con el tótem cuenta como una repetición. El atleta que realiza la última repetición es el que debe tener contacto con el tótem.

## CARGA Y CAMBIO DE DISCOS

Cada categoría deberá ajustar el peso de la barra siguiendo el procedimiento indicado para asegurar la transición rápida y segura entre intentos. Los cambios de discos deberán ser realizados por los mismos atletas, colocando siempre los seguros antes de continuar el levantamiento.



## Intermedio

Mujeres: Inician con barra más discos de 15 lb + 5 lb.

- Para aumentar: retirar los discos de 15 lb y 5 lb, colocar discos de 25 lb y 10 lb.

Hombres: Inician con barra y discos de 35 lb.

- Para aumentar: retirar los discos de 35 lb y colocar discos de 55 lb para el segundo peso.

## Avanzado

Mujeres: Inician con barra armada con discos de 15 lb, 10 lb y 5 lb.

- Para aumentar: retirar todos los discos y colocar discos de 35 lb + 10 lb.

Hombres: Inician con barra más discos de 45 lb.

- Para aumentar: añadir discos de 25 lb a cada lado de la barra.

## Élite

Mujeres: Inician con barra más discos de 35 lb.

- Para aumentar: añadir discos de 15 lb a cada lado de la barra.

Hombres: Inician con discos de 55 lb.

- Para aumentar: añadir discos de 25 lb a cada lado de la barra.

## PENALIDADES

**No hay penalidades específicas para este evento.**

## PUNTAJE Y PLANILLA

**SCORE A:** Tiempo de F1 y F2 o reps completadas en 6 minutos.

**SCORE B:** Tiempo de M1 y M2 o reps completadas en 6 minutos.

Cada bloque se puntuará por separado.

No hay tiebreak adicional.

## ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

### **Snatch:**

El atleta debe llevar la barra desde el suelo hasta por encima de la cabeza en un solo movimiento continuo.

Se permite squat snatch, power snatch o split snatch.

La repetición se valida al mostrar control, extensión completa de rodillas, caderas y codos, con la barra estabilizada por encima de la cabeza.

Las orejas deben estar alineadas o por delante del plano vertical de los brazos.

El atleta debe realizar el movimiento dentro de su zona de trabajo.

El compañero que no esté trabajando debe estar por detrás de su compañero.

Soltar la barra por detrás de la cabeza será considerado una NO REP.



## MAPA PISO DE COMPETENCIA

### ELITE

SCORE A) MIN 0:00 - 6:00  
FOR TIME  
(11/12)  
21 SNATCHES 105 LBS  
21 SNATCHES 135 LBS  
SPLIT AS NEEDED  
MIN 6:00 - 7:00  
REST  
SCORE B) MIN 7:00 - 13:00  
FOR TIME:  
(11/12)  
21 SNATCHES 155 LBS  
21 SNATCHES 205 LBS  
SPLIT AS NEEDED

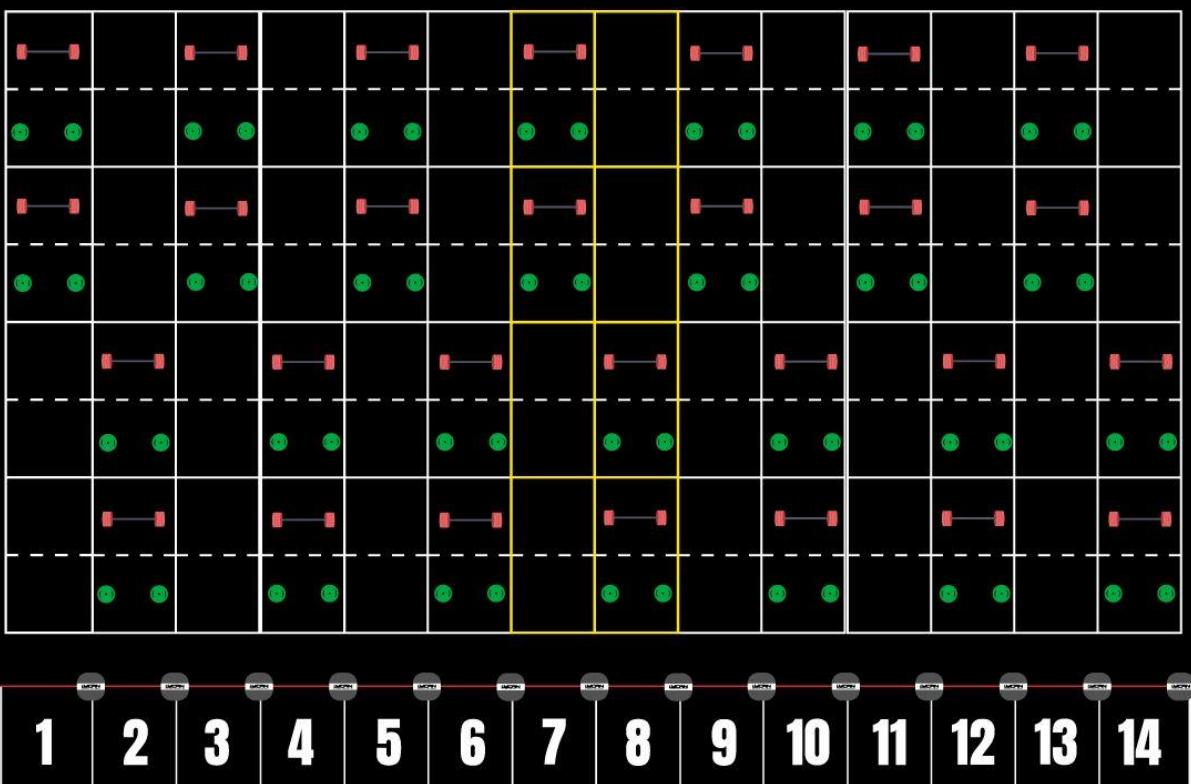
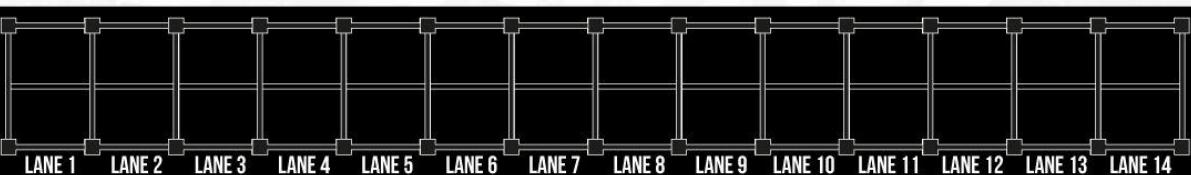
### AVANZADO

SCORE A) MIN 0:00 - 6:00  
FOR TIME  
(11/12)  
21 SNATCHES 95 LBS  
21 SNATCHES 125 LBS  
SPLIT AS NEEDED  
MIN 6:00 - 7:00  
REST  
SCORE B) MIN 7:00 - 13:00  
FOR TIME:  
(11/12)  
21 SNATCHES 135 LBS  
21 SNATCHES 185 LBS  
SPLIT AS NEEDED

### INTERMEDIO

SCORE A) MIN 0:00 - 6:00  
FOR TIME  
(11/12)  
21 SNATCHES 75 LBS  
21 SNATCHES 105 LBS  
SPLIT AS NEEDED  
MIN 6:00 - 7:00  
REST  
SCORE B) MIN 7:00 - 13:00  
FOR TIME:  
(11/12)  
21 SNATCHES 115 LBS  
21 SNATCHES 155 LBS  
SPLIT AS NEEDED

## WORKOUT 4 EQUIPOS



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

**HWPO**  
TRAINING



**LYCAN**  
FITNESS EQUIPMENT



**Electrollit.**



**RubberDeck**  
Rubber Deck