

MODALIDAD QUALIFIER EQUIPOS

- CADA ATLETA DEL EQUIPO DEBE REALIZAR UN WORKOUT DIFERENTE
- UN HOMBRE Y UNA MUJER REALIZARÁN EL WORKOUT 1
- EL OTRO HOMBRE Y LA OTRA MUJER REALIZARÁN EL WORKOUT 2
- NO HAY FLOOR PLAN, CADA ATLETA PONDRÁ LA CÁMARA DE FORMA QUE FACILITE VER CLARIDAD EN LOS MOVIMIENTOS
- TODOS LOS MOVIMIENTOS DEBEN REALIZARSE DE FRENTE, CUALQUIER MOVIMIENTO DE ESPALDAS SE CONTARÁ COMO UNA NO REP.

WORKOUT 1

EQUIPOS ELITE

MIN 0-4

40 TOES TO BAR
60 DOUBLE UNDERS
MAX SNATCHES IN REMAINING TIME

PESO:
LIBRAS 135/95
KILOS: 61/43

MIN 4-5 REST

MIN 5-9

20 BAR MUSCLE UPS
60 DOUBLE UNDERS
MAX THRUSTERS IN REMAINING TIME

PESO:
LIBRAS: 155/105
KILOS: 70/47

MIN 9 - 13

1 RM COMPLEX:

1 CLEAN + 1 HANG CLEAN

SCORE 1 : SNATCHES
SCORE 2: THRUSTERS
SCORE 3: RM

EQUIPOS AVANZADO

MIN 0-4

**40/30 TOES TO BAR
60 DOUBLE UNDERS
MAX SNATCHES IN REMAINING TIME**

**PESO:
LIBRAS: 115/75
KILOS: 52/34**

MIN 4-5 REST

MIN 5-9

**HOMBRES: 15 BAR MUSCLE UPS / MUJERES: 20 CHEST TO BAR
60 DOUBLE UNDERS
MAX THRUSTERS IN REMAINING TIME**

**PESO:
LIBRAS 135/95
KILOS: 61/43**

MIN 9 - 13

1 RM COMPLEX:

1 CLEAN + 1 HANG CLEAN

**SCORE 1 : SNATCHES
SCORE 2: THRUSTERS
SCORE 3: RM**

EQUIPOS INTERMEDIO

MIN 0-4

**30 TOES TO BAR
60 DOUBLE UNDERS
MAX SNATCHES IN REMAINING TIME**

**PESO:
LIBRAS: 95/65
KILOS: 43/29**

MIN 4-5 REST

MIN 5-9

HOMBRES: 30 CHEST TO BAR / MUJERES: 30 PULL UPS
60 DOUBLE UNDERS
MAX THRUSTERS IN REMAINING TIME

PESO:

LIBRAS: 115/75

KILOS: 52/34

MIN 9 - 13

1 RM COMPLEX:

1 CLEAN + 1 HANG CLEAN

SCORE 1 : SNATCHES

SCORE 2: THRUSTERS

SCORE 3: RM

FLUJO SCORE 1

MINUTO 0-4

A LA CUENTA DE 3... 2... 1... GO

EL ATLETA DEBE COMPLETAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE LA CANTIDAD DE T2B INDICADA POR CATEGORÍA PARA LUEGO HACER 60 SALTOS DOBLES DE LAZO. CON EL TIEMPO QUE LE QUEDE DE LOS 4 MINUTOS, DEBE REALIZAR LA MAYOR CANTIDAD DE SNATCHES POSIBLES CON EL PESO INDICADO POR CATEGORÍA. ESTOS PODRÁN SER REALIZADOS EN POWER O SQUAT.

SCORE1: SERÁ LA CANTIDAD DE SNATCHES COMPLETADOS DENTRO DE LA VENTANA DEL MINUTO 0 AL MINUTO 4.

NOTAS IMPORTANTES SCORE1:

- EL RELOJ DEBE SER ASCENDENTE
- CADA NO REP EN SALTOS O EN T2B SERÁN RESTADOS DEL SCORE 1
- NO ES PERMITIDO USAR CALLERAS O STRAPS PARA AGARRAR LA BARRA DE LEVANTAMIENTO OLÍMPICO
- EL ATLETA PODRÁ USAR CALLERAS O CINTA EN LA BARRA PARA REALIZAR LOS T2B PERO NO LOS DOS
- EL DESCANSO DEL MINUTO 4 AL 5 ES OBLIGATORIO, NINGUNA REPETICIÓN DEL SCORE 1 O 2 SERÁ TENIDA EN CUENTA DURANTE ESTE INTERVALO

FLUJO SCORE 2:

MINUTO 5-9

UNA VEZ EL RELOJ MARQUE LOS 4 MINUTOS, EL ATLETA DEBE DESCANSAR HASTA EL MINUTO 5. AL LLEGAR EL MINUTO 5, PODRÁ INICIAR CON LA SEGUNDA PARTE DE LA RUTINA REALIZANDO EL MOVIMIENTO DE GIMNASIA INDICADO POR CATEGORÍA Y RESPECTIVAS CANTIDADES (BMU, C2B O PU) Y

REPETIR LOS 60 SALTOS DOBLES DE LAZO. CON EL TIEMPO RESTANTE DE ESTA VENTANA DE TIEMPO, DEBE REALIZAR LA MAYOR CANTIDAD DE THRUSTERS POSIBLES CON EL PESO INDICADO POR CATEGORÍA. ESTÁ PERMITIDO QUE LA PRIMERA REPETICIÓN DESDE EL PISO SE HAGA EN CLUSTER.

SCORE 2: SERÁ LA CANTIDAD DE THRUSTERS COMPLETADOS DENTRO DE LA VENTANA DEL MINUTO 5 AL MINUTO 9.

NOTAS IMPORTANTES SCORE 2:

- EL VIDEO DEBE SER ININTERRUMPIDO ENTRE EL SCORE 1 Y 2
- EL RELOJ DEBE SER ASCENDENTE
- CADA NO REP EN LA GIMNASIA O EN LOS SALTOS SERÁN RESTADOS DEL SCORE 2.
- NO ES PERMITIDO USAR CALLERAS O STRAPS PARA AGARRAR LA BARRA DE LEVANTAMIENTO OLÍMPICO
- EL ATLETA PODRÁ USAR CALLERAS O CINTA EN LA BARRA PARA REALIZAR LA GIMNASIA PERO NO LOS DOS

FLUJO SCORE 3:

MINUTO 9-13

UNA VEZ EL RELOJ MARQUE EL MINUTO 9, EL ATLETA TENDRÁ 4 MINUTOS PARA REALIZAR LA MAYOR CARGA POSIBLE EN EL COMPLEX: 1 CLEAN + 1 HANG CLEAN.

SCORE 3: SERÁ EL MAYOR PESO LEVANTADO POR EL ATLETA DENTRO DE LA VENTANA DEL MINUTO 9 AL 13.

NOTAS IMPORTANTES SCORE 3:

- EL VIDEO DEBE SER ININTERRUMPIDO DESDE EL MINUTO 9 AL MINUTO 13
- EL RELOJ DEBE SER ASCENDENTE
- SI EL ATLETA LLEGA A COMETER UN NO REP, SE TOMARÁ EL PESO ANTERIOR QUE SI SEA COMPLETADO DE MANERA SATISFACTORIA
- EL ATLETA PODRÁ HACER TODOS LOS INTENTOS QUE CONSIDERE DURANTE LA VENTANA DE 4 MINUTOS.
- SE PUEDE RECIBIR ASISTENCIA PARA EL CAMBIO DE PESO
- NO ES PERMITIDO USAR STRAPS O CALLERAS DURANTE ESTOS LEVANTAMIENTOS
- SOLO SE TENDRÁN EN CUENTA LEVANTAMIENTOS TERMINADOS ANTES DEL MINUTO 13
- SI EL ATLETA LOGRA EL PRIMER CLEAN PERO FALLA EL HANG CLEAN PERO NO DEJA QUE LA BARRA TOQUE EL PISO, PODRÁ REINTENTAR EL HANG CLEAN
- EL ATLETA DEBE MOSTRAR LOS PESOS AL FINALIZAR LA RUTINA. SI NO TIENE DISCOS DE COLOR Y NO MUESTRA LOS PESOS, NO TENDRÁ PUNTAJE.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

SCORE 1:

- TOES TO BAR CADA REPETICIÓN INICIA CON EL ATLETAS COMPLETAMENTE COLGADO, MOSTRANDO EXTENSIÓN DE SUS CODOS Y SIN TENER CONTACTO CON EL PISO. PROCEDERÁ A PASAR AMBOS PIES POR DETRÁS DEL PLANO VERTICAL DE LA BARRA PARA LUEGO MOSTRAR CONTACTO SIMULTÁNEO DE AMBOS PIES CON LA BARRA POR DENTRO DEL AGARRE DE CADA ATLETA. SI EL CONTACTO NO ES CON AMBOS PIES, LA REPETICIÓN NO SERÁ VÁLIDA. LOS T2B DEBEN SER REALIZADOS MIRANDO HACIA LA CÁMARA O A 45° DE LA MISMA PARA PODER GARANTIZAR FACILIDAD EN EL CONTEO.

- **DOUBLE UNDERS:** POR CADA SALTO, EL LAZO DEBE PASAR 2 VECES POR DEBAJO DEL ATLETA. LOS SALTOS PUEDEN SER MIRANDO A CUALQUIER LUGAR CON TAL DE QUE SEA VISIBLE EN EL VIDEO EL CONTEO DE REPETICIONES.
- **SNATCH:** EL ATLETA DEBE LEVANTAR LA BARRA DESDE EL PISO HASTA ARRIBA DE SU CABEZA EN UN SOLO MOVIMIENTO FLUIDO Y SIN PAUSAS. ES PERMITIDO RECIBIR EN POSICIÓN DE POWER O SQUAT, LO IMPORTANTE ES QUE AL FINALIZAR CADA REPETICIÓN EL ATLETA MUESTRA CONTROL, TRIPLE EXTENSIÓN (RODILLAS, CADERAS Y CODOS) Y LA BARRA POR ENCIMA DE SU CABEZA CON LAS OREJAS ALINEADAS CON EL PLANO DE SUS BRAZOS O POR DELANTE.

SCORE 2:

- **BAR MUSCLE UPS:** CADA REPETICIÓN INICIA CON EL ATLETA COMPLETAMENTE COLGADO Y CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS. EL ATLETA PROCEDERÁ A JALAR SU CUERPO HASTA QUE ESTÉ APOYADO POR ENCIMA DE LA BARRA RECIBIENDO SU PESO CON UNA SEMI FLEXIÓN DE CODOS (NO IMPORTA QUE TAN PEQUEÑA SEA). PARA FINALIZAR, EL ATLETA DEBE MOSTRAR EXTENSIÓN COMPLETA DE CODOS Y SUS HOMBROS POR DELANTE DEL PLANO VERTICAL DE LA BARRA DE GIMNASIA. LOS BMU DEBEN SER REALIZADOS MIRANDO HACIA LA CÁMARA O A 45° DE LA MISMA PARA PODER GARANTIZAR FACILIDAD EN EL CONTEO.
- **CHEST TO BAR PULL UPS:** CADA REPETICIÓN INICIA CON EL ATLETA COMPLETAMENTE COLGADO, MOSTRANDO EXTENSIÓN DE SUS CODOS Y SIN TENER CONTACTO CON EL PISO. PROCEDERÁ A JALAR SU CUERPO PARA LOGRAR QUE SU PECHO TENGA CONTACTO CON LA BARRA. SE CONSIDERARÁ VÁLIDO CUALQUIER PUNTO DE CONTACTO POR DEBAJO DE LA CLAVÍCULA. LOS C2B DEBEN SER REALIZADOS MIRANDO HACIA LA CÁMARA O A 45° DE LA MISMA PARA PODER GARANTIZAR FACILIDAD EN EL CONTEO.
- **PULL UPS:** CADA REPETICIÓN INICIA CON EL ATLETA COMPLETAMENTE COLGADO Y LOS BRAZOS EXTENDIDOS. PROCEDERÁ A JALAR SU CUERPO HASTA QUE LA BARBILLA PASE POR ENCIMA DEL PLANO HORIZONTAL DE LA BARRA. LOS PULL UPS DEBEN SER REALIZADOS MIRANDO HACIA LA CÁMARA O A 45° DE LA MISMA PARA PODER GARANTIZAR FACILIDAD EN EL CONTEO.
- **THRUSTERS:** PROCEDERÁ A REALIZAR UNA SENTADILLA CON LA BARRA EN POSICIÓN DE FRONT RACK, EN LA QUE DEBE ROMPER PARALELO (CRESTA DE LA CADERA PASANDO POR DEBAJO DEL PLANO HORIZONTAL DE LA RODILLA) PARA LUEGO, EN UN SOLO MOVIMIENTO FLUIDO EMPUJAR LA BARRA POR ENCIMA DE SU CABEZA Y MOSTRAR TRIPLE EXTENSIÓN (RODILLAS, CADERA Y CODOS) CON LA BARRA POR ENCIMA DEL CUERPO DEL ATLETA Y SUS OREJAS EN EL MISMO PLANO O POR DELANTE DE LOS BRAZOS DEL ATLETA. CADA REPETICIÓN QUE SALGA DESDE EL PISO PUEDE REALIZARSE UN CLUSTER SI ASÍ LO DESEA EL ATLETA. LOS THRUSTERS DEBEN SER REALIZADOS DE FRENTE A LA CÁMARA O A UN ÁNGULO DE 45° PARA FACILITAR EL CONTEO.

SCORE 3:

- **CLEAN + HANG CLEAN:** EL ATLETA DEBE REALIZAR UN COMPLEX PRIMERO REALIZANDO UN CLEAN: LEVANTARÁ LA BARRA DESDE EL PISO HASTA SUS HOMBROS EN UN SOLO MOVIMIENTO FLUIDO DONDE PODRÁ RECIBIR LA BARRA EN POSICIÓN DE POWER O SQUAT. DEBE MOSTRAR EXTENSIÓN DE RODILLAS Y CADERAS JUNTO CON LOS CODOS POR DELANTE DEL PLANO VERTICAL DE LA BARRA ANTES DE CONTINUAR CON EL HANG CLEAN: EL ATLETA LEVANTARÁ AHORA LA BARRA DESDE LA POSICIÓN DE COLGANTE, NO IMPORTA SI ES POR DEBAJO DE LAS RODILLAS O POR ENCIMA. LO IMPORTANTE ES QUE LA BARRA NO TOQUE EL PISO PARA ESTE SEGUNDO MOVIMIENTO. PODRÁ RECIBIR LA BARRA EN POWER O SQUAT DEBE MOSTRAR EXTENSIÓN DE RODILLAS Y CADERAS JUNTO CON LOS CODOS POR DELANTE DEL PLANO VERTICAL DE LA BARRA ANTES DE SOLTAR LA BARRA PARA QUE EL COMPLEX CUENTE.