

HORARIOS SÁBADO FCTCHALLENGE 2022					
	Horas	Heat	Categoría	Clasificados	
Evento 1	8:00-8:20	1	Equipos escalado	Del 30 al fin	
	8:20-8:40	2	Equipos escalado	Del 15 al 30	
	8:40-9:00	3	Equipos escalado	Del 1 al 15	
	9:00-9:20	1	Equipos RX	Del 30 al fin	
	9:20-9:40	2	Equipos RX	Del 15 al 30	
	9:40-10:00	3	Equipos RX	Del 1 al 15	
	10:00-10:05	Cambio de material para categoría parejas			
	10:05-10:21	1	Parejas H-H escalado	Del 30 al fin	
	10:21-10:37	2	Parejas H-H escalado	Del 15 al 30	
	10:37-10:53	3	Parejas H-H escalado	Del 1 al 15	
	10:53-11:09	1	Parejas H-H RX	Del 30 al fin	
	11:09-11:25	2	Parejas H-H RX	Del 15 al 30	
	11:25-11:41	3	Parejas H-H RX	Del 1 al 15	
	11:41-11:57	1	Parejas mixtas escalado	Del 30 al fin	
	11:57-12:13	2	Parejas mixtas escalado	Del 15 al 30	
	12:13-12:29	3	Parejas mixtas escalado	Del 1 al 15	
	12:29-12:45	1	Parejas mixtas RX	Del 30 al fin	
	12:45-13:01	2	Parejas mixtas RX	Del 15 al 30	
	13:01-13:17	3	Parejas mixtas RX	Del 1 al 15	
		13:17-13:35	Cambio de material para evento 2		
Evento 2	13:35-13:49	1	Equipos escalado	Del 30 al fin	
	13:49-14:03	2	Equipos escalado	Del 15 al 30	
	14:03-14:17	3	Equipos escalado	Del 1 al 15	
	14:17-14:31	1	Equipos RX	Del 30 al fin	
	14:31-14:45	2	Equipos RX	Del 15 al 30	
	14:45-14:59	3	Equipos RX	Del 1 al 15	
	14:59-15:10	Cambio de material para categoría parejas			
	15:10-15:24	1	Parejas H-H escalado	Del 30 al fin	
	15:24-15:38	2	Parejas H-H escalado	Del 15 al 30	
	15:38-15:52	3	Parejas H-H escalado	Del 1 al 15	
	15:52-16:06	1	Parejas H-H RX	Del 30 al fin	
	16:06-16:20	2	Parejas H-H RX	Del 15 al 30	
	16:20-16:34	3	Parejas H-H RX	Del 1 al 15	
	16:34-16:48	1	Parejas mixtas escalado	Del 30 al fin	
	16:48-17:02	2	Parejas mixtas escalado	Del 15 al 30	
	17:02-17:16	3	Parejas mixtas escalado	Del 1 al 15	
	17:16-17:30	1	Parejas mixtas RX	Del 30 al fin	
	17:30-17:44	2	Parejas mixtas RX	Del 15 al 30	
	17:44-17:58	3	Parejas mixtas RX	Del 1 al 15	
		17:58-18:15	Cambio de material para evento 3		
Evento 3	18:15-18:29	1	Equipos escalado	Del 30 al fin	
	18:29-18:43	2	Equipos escalado	Del 15 al 30	
	18:43-18:57	3	Equipos escalado	Del 1 al 15	
	18:57-19:11	1	Equipos RX	Del 30 al fin	
	19:11-19:25	2	Equipos RX	Del 15 al 30	
	19:25-19:39	3	Equipos RX	Del 1 al 15	
	19:39-19:50	Cambio de material para categoría parejas			
	19:50-20:04	1	Parejas H-H escalado	Del 30 al fin	
	20:04-20:20	2	Parejas H-H escalado	Del 15 al 30	
	20:20-20:34	3	Parejas H-H escalado	Del 1 al 15	
	20:34-20:48	1	Parejas H-H RX	Del 30 al fin	
	20:48-21:02	2	Parejas H-H RX	Del 15 al 30	
	21:02-21:16	3	Parejas H-H RX	Del 1 al 15	
	21:16-21:30	1	Parejas mixtas escalado	Del 30 al fin	
	21:30-21:44	2	Parejas mixtas escalado	Del 15 al 30	
	21:44-21:58	3	Parejas mixtas escalado	Del 1 al 15	
	21:58-22:12	1	Parejas mixtas RX	Del 30 al fin	
	22:12-22:16	2	Parejas mixtas RX	Del 15 al 30	
	22:16-22:30	3	Parejas mixtas RX	Del 1 al 15	

HORARIOS DOMINGO FCTCHALLENGE 2022				
	Horas	Heat	Categoría	Clasificados
Evento 4	8:00-8:20	1	Equipos escalado	Del 30 al fin
	8:20-8:40	2	Equipos escalado	Del 15 al 30
	8:40-9:00	3	Equipos escalado	Del 1 al 15
	9:00-9:20	1	Equipos RX	Del 30 al fin
	9:20-9:40	2	Equipos RX	Del 15 al 30
	9:40-10:00	3	Equipos RX	Del 1 al 15
	10:00-10:15	Cambio de material para categoría parejas		
	10:15-10:21	1	Parejas H-H escalado	Del 30 al fin
	10:21-10:37	2	Parejas H-H escalado	Del 15 al 30
	10:37-10:53	3	Parejas H-H escalado	Del 1 al 15
	10:53-11:09	1	Parejas H-H RX	Del 30 al fin
	11:09-11:25	2	Parejas H-H RX	Del 15 al 30
	11:25-11:41	3	Parejas H-H RX	Del 1 al 15
	11:41-11:57	1	Parejas mixtas escalado	Del 30 al fin
	11:57-12:13	2	Parejas mixtas escalado	Del 15 al 30
	12:13-12:29	3	Parejas mixtas escalado	Del 1 al 15
	12:29-12:45	1	Parejas mixtas RX	Del 30 al fin
12:45-13:01	2	Parejas mixtas RX	Del 15 al 30	
13:01-13:17	3	Parejas mixtas RX	Del 1 al 15	
13:17-13:35	Cambio de material para evento FINAL			
Evento FINAL	13:35-13:50	1	Equipos escalado	Del 1 al 10
	13:50-14:10	1	Equipos RX	Del 1 al 10
	14:10-14:30	1	Parejas H-H escalado	Del 1 al 10
	14:30-14:50	1	Parejas mixtas escalado	Del 1 al 10
	14:50-15:10	1	Parejas H-H RX	Del 1 al 10
	15:10-15:30	1	Parejas mixtas RX	Del 1 al 10
16:00	Entrega de premios			

*PARA LOS EVENTOS FINALES, ÚNICAMENTE CLASIFICARÁN LOS 10 PRIMEROS EQUIPOS Y PAREJAS DE CADA CATEGORÍA

*PARA LA ENTRADA A LA ZONA DE CALENTAMIENTO, LOS ATLETAS PODRÁN ACCEDER ÚNICAMENTE 30' ANTES DEL HORARIO DE SU SALIDA A PISTA. 5' ANTES DE SU HEAT, LOS ATLETAS SERÁN LLAMADOS AL TÚNEL DE SALIDA, PARA BRIEFING PRE EVENTO Y SALIDA A PISTA

<u>Equipos escalado</u>		
<u>Heat 3</u>	<u>Heat 2</u>	<u>Heat 1</u>
the black rotavator	LOS POLVORONES	The Blue Rotavator
strike team	CHUPATE ESA FLANDERS	shursmanos team
NAPARVIKINGS TEAM	Gotham's Finest	Los Glam de Teatro
Tizona Powers	Xennials	YMCA
beers to bar team	Northwest Team	phoskito team
Teletubbies Samurais	Tullidos Fit	Si vomito vomito arcoiris
Unbroken Team	Tequeños Builders	Isla Calavera
Snorlax Bikain	FitnessDeSemana	berkana
Blue Shizoku	Milk babies	Boostconcept
Berkana Pilgrims	Red Shizoku	One for all
Los Mowglies	Brown Bears Candás	los patos
Valhalla	4 ELEMENTS	Crossfit Villalba Jr
Maneta al Vidre	LaMadriguera	Fisiodoman Team
CFIRO	mordidita team	CHIQUIBUILDERS
de noob a pro	Hobbits	

<u>Equipos RX</u>		
<u>Heat 3</u>	<u>Heat 2</u>	<u>Heat 1</u>
Black Shizoku	Rancho Team	CENTAURUSmaxEFFORT
21-15-9 Team	Machete	Empotradores Baskos
Focus Team	VEGGIE MIOLNIR TEAM	The Kosechator
Grizzly R&B	Escuadrón Squirtle	OVD Monkeys
Ácido Láctico	Mjolnir Team	turoqua black
Team Primates	The fat gang	Ruka y los enanitos
THE BUILDER LTC	Crossfit Legio	Team Puerto Banús
escuadrón suicida	Baloos & Pumba	AMTeam
VDO Team Raka	Lloriquín	CUASIMODOS Y ESMERALDA
UNIDAD B	ONLY APARATOS	Green dottir
CalceTeam	Unknown Team	NORTHWEST BOX TEAM
Vamoh Fisi!	Sons of Anarchy	muebles dark lion
Alliron Donuts	Cervalises team	team pecueca
team irun-mjölñir	CrossFitponferrada	Avengers de Tetuan
Campurrianos	Los Solfamidas	

Parejas H-H escalado		
Heat 3	Heat 2	Heat 1
All Iron	PALEN POWER	NoRep
thebuilder home	Equipo Jamon	Likork
Team Royse vdo	Basurdeak	BIKAIN
Los Maister	TEAM FISIODOMAN	BLACKBIRDS
Monsters and men	Trapecistas VDO	GOMA2
DIABLOS	Los Des-hechos	La llereria
Toziners	Chismosas	pablo escobarpee
monkey g g	Sporting de Brugal	terror romanorum
Palmatore Team	Sc715Choice	Team Colombia
Calvin Clean	toes to beer	Spartan box medina
Firulais	TMT	Haltera Crossfit
Maikels team	Prentreno team	Roxe Team
TRV	Hemos sido engañados	AloSportS
Bubalu	alpha team	EOLO QÑA2 TEAM
strong brothers	Timon y Pumba	NEO Y KENZO

Parejas H-H RX		
Heat 3	Heat 2	Heat 1
Big Rhino Brothers	dwarf grizzly	Mero crossfit
The Pulse Program	Greywolves Team	Los grizzlies de negro
Crossfit Santoña	EXTASIAUS	ZJ Big Rhino
Builders & Twogies	Goku y Vegeta	Tios Grizzly
strong moustache grizzly	Bitxo Wear	khlav kalash
Kronos RX	Unknown Team	Vengadores Reunidos
Pumas don't warm up	Cinnamon Rolls papá	Flying prest team
The Profe Team	Los Flacos TC	DRAKO TEAM
IRON BOX RX	Vdo electric storm	Befearless
The Builder Black and White	under & over eighty Grizzly team	los jubilaos
GIRON's TEAM	b23 grit	DEVIL FORCE ONE
mardafit	Efialtes Team	
Frog team	Mountain Programme Panchetas	CryptoBulls
Red Grizzly CrossFit	Los legionarios de OVD	LyomTeam
Mario y Luigi	Bikain	

<u>Parejas mixtas escalado</u>		
<u>Heat 3</u>	<u>Heat 2</u>	<u>Heat 1</u>
TOCINOS VOLADORES	Legio babies	VDO TEAM 7 AM
Trufi's TEAM	The indecised grizzlies	Blondie Grizzlies
Caóticos	CM5 Cometa	Dragon work
TEAM mardafit	Janfrysdottir	Goldenfighters
GARBEA	Performance Smile	Emergency Team
Los Ponchos	The last stand	GUDARIAK
Thunder	Chupicornios	POST PANDEMIC GRIZZLIES
Roadrunner LTC	Sardinas Team	Ironbox yellow
BORRALLOS - TAJADOS	Gorillas NS	SENNATOR TEAM
Lifter cats	Contact Veggie Team	Roko team
El bello y la bestia	The Builder Vanillachoco	Team Aguacate
Toes pal Bar Team	The Sharks	CrossFit Arnedo
Berserkers	Burpees Lovers	De lujo
Armageddon Team	Panita Crossfit Legio	gabbay's team
Tokyo&Snatch Team	Beymas Team	2K

<u>Parejas mixtas RX</u>		
<u>Heat 3</u>	<u>Heat 2</u>	<u>Heat 1</u>
TrainLikeFight	Pandejuego Athlete's	Wild Pigs
Team Gofioh	hollow frogs	BIG RHINO MIX
Max Effort Beasts	A tope limón	SUNARDO TEAM
Max Effort Teens	Chip y Chop	THE FLOW
Ella tiene más sentadilla que yo	Physiorelax Locos Team	CHEESE AND RHINOS
Los Salseros	WOLF TEAM	Gordos asintomáticos
happy Fit	Little grizzly bears	Prest training team
Train hard, eat more	Bolero-Samba CrossFit	GRIT QLAB
Los villanos	pequeños pero juguetones	CrossFit Sant Martí Team
Equipo guaugau	Tiny,s	Stallion
VDO Team Coachs	blackcrown mondragon	RhiNO rhiSI
Dual explosive	The Greedy Bears	Los Espartanos
Los Revoltosos	los llorones de flow program	cetaceos atomicos
Chacho Team	xatos ovd	GRIT PROGRAMMING
VDO Team Gold	Café con leche	Bollete's Mountain Programme

Equipos escalado		
Heat 3	Heat 2	Heat 1
the black rotavator	LOS POLVORONES	The Blue Rotavator
strike team	CHUPATE ESA FLANDERS	shursmanos team
NAPARVIKINGS TEAM	Gotham's Finest	Los Glam de Teatro
Tizona Powers	Xennials	YMCA
beers to bar team	Northwest Team	phoskito team
Teletubbies Samurais	Tullidos Fit	Si vomito vomito arcoiris
Unbroken Team	Tequeños Builders	Isla Calavera
Snorlax Bikain	FitnessDeSemana	berkana
Blue Shizoku	Milk babies	Boostconcept
Berkana Pilgrims	Red Shizoku	One for all
Los Mowglies	Brown Bears Candás	los patos
Valhalla	4 ELEMENTS	Crossfit Villalba Jr
Maneta al Vidre	LaMadriguera	Fisiodoman Team
CFIRO	mordidita team	CHIQUIBUILDERS
De noob a pro	Mordidita team	Crossfit montequinto

Equipos RX		
Heat 3	Heat 2	Heat 1
Black Shizoku	Rancho Team	CENTAURUSmaxEFFORT
21-15-9 Team	Machete	Empotradores Baskos
Focus Team	VEGGIE MIOLNIR TEAM	The Kosechator
Grizzly R&B	Escuadrón Squirtle	OVD Monkeys
Ácido Láctico	Mjolnir Team	turoqua black
Team Primates	The fat gang	Ruka y los enanitos
THE BUILDER LTC	Crossfit Legio	Team Puerto Banús
escuadrón suicida	Baloos & Pumba	AMTeam
VDO Team Raka	Lloriquín	CUASIMODOS Y ESMERALDA
UNIDAD B	ONLY APARATOS	Green dottir
CalceTeam	Unknown Team	NORTHWEST BOX TEAM
Vamoh Fisi!	Sons of Anarchy	muebles dark lion
Alliron Donuts	Cervalises team	team pecueca
team irun-mjölñir	CrossFitponferrada	Avengers de Tetuan
Campurrianos	Los Solfamidas	

Parejas H-H escalado		
Heat 3	Heat 2	Heat 1
All Iron	PALEN POWER	NoRep
thebuilder home	Equipo Jamon	Likork
Team Royse vdo	Basurdeak	BIKAIN
Los Maister	TEAM FISIODOMAN	BLACKBIRDS
Monsters and men	Trapecistas VDO	GOMA2
DIABLOS	Los Des-hechos	La llereria
Toziners	Chismosas	pablo escobarpee
monkey g g	Sporting de Brugal	terror romanorum
Palmatore Team	Sc715Choice	Team Colombia
Calvin Clean	toes to beer	Spartan box medina
Firulais	TMT	Haltera Crossfit
Maikels team	Prentreno team	Roxe Team
TRV	Hemos sido engañados	AloSportS
Bubalu	alpha team	EOLO QÑA2 TEAM
strong brothers	Timon y Pumba	NEO Y KENZO

Parejas H-H RX		
Heat 3	Heat 2	Heat 1
Big Rhino Brothers	dwarf grizzly	Mero crossfit
The Pulse Program	Greywolves Team	Los grizzlies de negro
Crossfit Santoña	EXTASIAUS	ZJ Big Rhino
Builders & Twogies	Goku y Vegeta	Tios Grizzly
strong moustache grizzly	Bitxo Wear	khlav kalash
Kronos RX	Unknown Team	Vengadores Reunidos
Pumas don't warm up	Cinnamon Rolls papá	Flying prest team
The Profe Team	Los Flacos TC	DRAKO TEAM
IRON BOX RX	Vdo electric storm	Befearless
The Builder Black and White	under & over eighty Grizzly team	los jubilaos
GIRON's TEAM	b23 grit	DEVIL FORCE ONE
mardafit	Efialtes Team	
Frog team	Mountain Programme Panchetas	CryptoBulls
Red Grizzly CrossFit	Los legionarios de OVD	LyomTeam
Mario y Luigi	Bikain	

<u>Parejas mixtas escalado</u>		
<u>Heat 3</u>	<u>Heat 2</u>	<u>Heat 1</u>
TOCINOS VOLADORES	Legio babies	VDO TEAM 7 AM
Trufi's TEAM	The indecised grizzlies	Blondie Grizzlies
Caóticos	CM5 Cometa	Dragon work
TEAM mardafit	Janfrysdottir	Goldenfighters
GARBEA	Performance Smile	Emergency Team
Los Ponchos	The last stand	GUDARIAK
Thunder	Chupicornios	POST PANDEMIC GRIZZLIES
Roadrunner LTC	Sardinas Team	Ironbox yellow
BORRALLOS - TAJADOS	Gorillas NS	SENNATOR TEAM
Lifter cats	Contact Veggie Team	Roko team
El bello y la bestia	The Builder Vanillachoco	Team Aguacate
Toes pal Bar Team	The Sharks	CrossFit Arnedo
Berserkers	Burpees Lovers	De lujo
Armageddon Team	Panita Crossfit Legio	gabbay's team
Tokyo&Snatch Team	Beymas Team	2K

<u>Parejas mixtas RX</u>		
<u>Heat 3</u>	<u>Heat 2</u>	<u>Heat 1</u>
TrainLikeFight	Pandejuego Athlete's	Wild Pigs
Team Gofioh	hollow frogs	BIG RHINO MIX
Max Effort Beasts	A tope limón	SUNARDO TEAM
Max Effort Teens	Chip y Chop	THE FLOW
Ella tiene más sentadilla que yo	Physiorelax Locos Team	CHEESE AND RHINOS
Los Salseros	WOLF TEAM	Gordos asintomáticos
happy Fit	Little grizzly bears	Prest training team
Train hard, eat more	Bolero-Samba CrossFit	GRIT QLAB
Los villanos	pequeños pero juguetones	CrossFit Sant Martí Team
Equipo guaugau	Tiny,s	Stallion
VDO Team Coachs	blackcrown mondragon	RhiNO rhiSI
Dual explosive	The Greedy Bears	Los Espartanos
Los Revoltosos	los llorones de flow program	cetaceos atomicos
Chacho Team	xatos ovd	GRIT PROGRAMMING
VDO Team Gold	Café con leche	Bollete's Mountain Programme

EVENTOS FEBRUARY CROSS TRAINING CHALLENGE

EVENTO 1

EVENTO 1 (parejas)

From 0:00 to 06:00

30 synchro alt. Db snatch
+ max metters row

From 06:00 to finish (cap 12:00)

30 synchro toes to bar (20 reps categorías escaladas)
30 synchro barbell thrusters
70+70 double unders
25 synchro toes to bar (15 reps categorías escaladas)
25 synchro barbell thrusters

*pesos:

- RX hombre: dumbbell 25kg, barbell 50kg (parejas H-H 1x25kg + 1x22,5kg)
- RX mujer: dumbbell 17,5kg barbell 35kg
- SC hombre: dumbbell 20kg barbell 40kg
- SC mujer: dumbbell 12,5kg barbell 30kg

*categorías escaladas realizan:

- 50+50 double unders
- 20 y 15 toes to bar respectivamente

*existirán 2 puntuaciones:

- parte A (repeticiones conseguidas del 0:00 al 6:00)
- parte B (tiempo final desde el 6:00 a fin o repeticiones conseguidas del 6:00 al 12:00)

*fluir del evento: el evento comienza con los atletas saliendo desde debajo de su rack. Tras el inicio, los atletas iniciarán con 30 repeticiones de db snatch sincronizados. El tiempo restante hasta el minuto 6:00, lo dedicarán a sumar máxima repeticiones en el remo, pudiendo cambiar a su gusto en el mismo. Tras finalizar el minuto 6:00, los atletas deberán dejar el remo e ir directamente a la barra del rack para realizar las repeticiones pertinentes de toes to bar, combinadas con thrusters y saltos a la comba, cuyos elementos estarán separados entre sí siempre a la misma distancia para asegurar que todos los equipos realizan la misma distancia de transición. Si el equipo logra completar todo lo establecido antes de 12:00 del tiempo total, es decir del 6:00 al 12:00, deberán correr hacia el final de su calle y sobre pasar la línea y así su juez poder parar el crono.

*estándares de movimiento:

- **db snatch:** 2 cabezas de la mancuerna tocan el suelo en el inicio de cada repetición, 1 solo tirón desde el suelo hasta por encima de la cabeza y el sincronizado es en la extensión overhead, teniendo que extender bien claro rodilla, cadera y codo, con la mancuerna en línea con el resto del cuerpo.

- **toes to bar:** En cada repetición los pies deben pasar durante el vuelo por la línea imaginaria vertical desde el rack hasta el suelo y ambos pies deben tocar con cualquier parte de los mismos la barra donde el atleta está colgado. El sincronizado será en el momento de contacto de los pies en el rack
- **thrusters:** Estará permitido cluster para la primera repetición. Durante la sentadilla, el atleta debe romper el paralelo (cadera por debajo de línea de rodilla) y realizará un empuje vertical directo sin entrar flexionado con la barra por encima de la cabeza. En la extensión por encima de la cabeza, debe existir un claro bloqueo de rodilla, cadera y codo y la barra deberá de quedar alineada con el resto del cuerpo.

EVENTO 1 (equipos)

For time. Cap 15'

Partner 1 (P1) +Partner 2 (P2): 30 synchro alt. Db snatch (mientras P3+P4 colgados barra)

Partner 1 (P1) +Partner 2 (P2): 30 synchro alt. Db snatch (mientras P1+P2 colgados barra)

14 worm thrusters

P1+P2: 40 row cal

P3+P4: 40 row cal

14 worm thrusters

6 series de 10 toes to bar (alternando entre P1+P2 y P3+P4. Deben ser mismas parejas)

14 worm thrusters

*pesos:

- RX hombre: dumbbell 25kg, barbell 50kg (parejas H-H 1x25kg + 1x22,5kg)
- RX mujer: dumbbell 17,5kg
- SC hombre: dumbbell 20kg
- SC mujer: dumbbell 12,5kg

*categorías escaladas realizan:

- 10 worm thrusters
- 6x7 toes to bar

*la puntuación será el tiempo que tarden en ejecutar el evento en el caso de terminarse antes de 15:00 o las repeticiones conseguidas.

*fluir del evento: el evento comienza con los atletas saliendo desde debajo de su rack. Tras ello, los atletas comienzan con las 30 repeticiones de db snatch de la primera pareja (esta pareja se mantendrá durante todo el evento). Mientras la primera pareja realiza sus db snatch, la otra pareja permanece colgada de la barra sin posibilidad de contactar con el suelo con los pies. Cuando la primera pareja finaliza sus db snatch, se da un cambio y se realiza al revés exactamente lo mismo. Si la pareja que debe permanecer colgada, toca el suelo, los db snatch no seguirán sumando. Una vez terminados los db snatch de las dos parejas, se realizará el número de thrusters con el gusano predeterminados. El gusano deberá avanzar hacia el siguiente tramo de 5m marcado en el suelo antes de pasar al siguiente ejercicio. Tras desplazar el gusano, los 4 atletas acudirán al remo, debiendo realizar P1+P2 sus calorías y tras ellos, P3 + P4. Terminado el remo, los 4 atletas volverán al gusano para sus thrusters y desplazamiento del gusano hacia la última zona de 5m delimitada, antes de acudir a la barra para los toes to bar. En el rack, y con las mismas parejas iniciales, los atletas deberán realizar 6 series (en relevos cada serie) de las repeticiones marcadas. Una vez terminadas las 6 series, los 4 atletas volverán al gusano para llevar a cabo sus últimos worm thrusters y con ello, pasar los 4 atletas por la línea final de su calle para que su juez pueda parar el crono.

*estándares de movimiento:

- **remo**: está permitido el cambio entre los miembros de la pareja cómo y cuándo quieran.
- **db snatch**: 2 cabezas de la mancuerna tocan el suelo en el inicio de cada repetición, 1 solo tirón desde el suelo hasta por encima de la cabeza y el sincronizado es en la extensión overhead, teniendo que extender bien claro rodilla, cadera y codo, con la mancuerna en línea con el resto del cuerpo.
- **toes to bar**: En cada repetición los pies deben pasar durante el vuelo por la línea imaginaria vertical desde el rack hasta el suelo y ambos pies deben tocar con cualquier parte de los mismos la barra donde el atleta está colgado. El sincronizado será en el momento de contacto de los pies en el rack
- **worm thrusters**: los 4 atletas deberán cargar el gusano desde el suelo hasta el mismo hombro en primera instancia. Durante la sentadilla, los 4 atleta debe romper el paralelo (cadera por debajo de línea de rodilla) y realizará un empuje vertical llevando el gusano hacia el hombro contrario antes de enlazar con la siguiente sentadilla del thruster. No es necesario que exista una extensión completa de los codos durante El Paso del gusano hacia el hombro contrario, pero si de cadera y rodillas.

EVENTO 2

EVENTO 2 (parejas)

EVENTO 2A From 0:00 to 05:00

10 rope climb

30 synchro burpees box jump over

30 unilateral kb OHS

EVENTO 2B From 05:00 to 10:00

Max complex load:

1 snatch + OHS

*categorías RX: squat snatch + OHS

*categorías SC: snatch + OHS

*pesos:

- parejas RX H-H: 1x32kg + 1x32kg

- parejas RX H-M: 1x32kg + 1x24kg

- parejas SC H-H: 1x24kg + 1x24kg

- parejas SC H-M: 1x24kg + 1x16kg

*categorías escaladas realizan: kb swing en vez de KB OHS

*existirán 2 puntuaciones:

- parte A (tiempo de ejecución del evento 1A o repeticiones conseguidas del 0:00 al 5:00)

- parte B (kg totales levantados)

*tie break: tiempo de la parte A del evento

*fluir del evento: el evento comienza con 10 subidas a la cuerda alternando cada subida entre atleta A y B. Los atletas deberán tocar la estructura en cada repetición para que sea válida. Estará permitido el salto previo a la subida a la cuerda. Una vez finalizadas las subidas a la cuerda, los atletas realizarán 30 burpees de frente al cajón + box jump over de manera sincronizada tanto el burpee como el salto al cajón. Si en cualquier momento del movimiento no se cumple con el estándar preestablecido, esa repetición completa no sumará (es decir si existe un fallo en el box jump over, se debe realizar de nuevo el burpee de esa repetición. Una vez finalizadas las 30 repeticiones, los atletas acabarán la parte A con 30 OHS unilaterales o 30 kb swing en el caso de categorías escaladas, sincronizados, pudiendo cambiar la kb de mano en el momento que se

deseo, en el caso de los que realicen OHS. Si los atletas terminan sus 30 repeticiones antes del tiempo límite NO DEBERÁN correr hasta la línea final, pues en el momento en el que se termine la última repetición, el juez apuntará el tiempo final.

Una vez finalizado el tiempo de la parte A y solo en ese momento (no antes), los atletas podrán comenzar sus intentos en busca del peso más pesado posible para el complejo propuesto. El juez marcará claramente cuando una repetición es válida o cuándo un ejercicio ha sido completado correctamente. En categorías H-H, solo se podrá utilizar 1 barra pudiendo subir y bajar de peso cuando se estime. En categorías mixtas, se utilizarán dos barras, pero solamente podrá levantar 1 atleta al mismo tiempo, pudiéndose cambiar el peso de la barra mientras el compañero ejecuta su complejo.

*estándares de movimiento:

- **rope climb**: el atleta podrá saltar desde el suelo en cada repetición. Durante la escalada, será posible utilizar las piernas en las trepas. Para que una repetición sea válida el atleta deberá tocar con una de sus manos el poste del rack que está justo encima de la cuerda.

- **burpee box jump over**: ambos atletas deben coincidir con el pecho en el suelo en burpee y con el cuerpo completamente perpendicular al cajón. Podrán incorporarse del burpee con los dos pies a la vez o realizando "step up". El momento de sincronización del box jump over debe ser en el contacto con el cajón, pues este debe ser al mismo tiempo con los 2 pies por parte de los dos atletas. La bajada al otro lado del cajón puede ser de cualquier manera. La repetición válida será cuando ambos atletas toquen el suelo con ambos pies al otro lado del cajón.

- **kettlebell OHS**: los atletas podrán subir la kb de la manera que quieran hasta por encima de la cabeza. Una vez fijada por encima de la cabeza con el codo completamente extendido, se realizará una sentadilla (considerándose romper el paralelo cadera por debajo de línea de rodilla) manteniendo esta extensión de inicio a fin del movimiento. Se deberá marcar la extensión de la rodilla y la cadera al final de cada repetición.

-**kettlebell swing (americano)**: los atletas deberán realizar un balanceo con la kb agarrada con las dos manos hasta conseguir que la kettlebell acabe en línea con el resto del cuerpo extendido y cadera, rodilla y codos claramente extendidos. El sincronizado deberá ser en la extensión por encima de la cabeza

- **complex snatch (RX)**: el complex constará de un squat snatch (considerándose un squat snatch un movimiento desde el suelo hasta una sentadilla OH, realizado con un solo tirón, rompiendo el paralelo y realizando una extensión completa de codos, cadera y rodillas en el final del movimiento), no pudiendo utilizar formatos diferentes como power snatch + OHS o muscle snatch + OHS. Tras el squat snatch, los atletas deberán realizar una sentadilla OH partiendo de una posición de extensión completa de codos, rodillas y cadera, rompiendo el paralelo manteniendo la extensión de codos y finalizando el movimiento con una extensión marcada de cadera, rodilla y codos de nuevo.

- **complex snatch (SC)**: el complex constará de un snatch (considerándose un snatch un movimiento desde el suelo hasta OH, realizado con un solo tirón, pudiendo utilizar formatos diferentes como power snatch, squat snatch y muscle snatch. Tras el snatch, los atletas deberán realizar una sentadilla OH partiendo de una posición de extensión completa de codos, rodillas y cadera, rompiendo el paralelo manteniendo la extensión de codos y finalizando el movimiento con una extensión marcada de cadera, rodilla y codos de nuevo

EVENTO 2 (equipos)

EVENTO 2A For time cap 10:00 (0:00-10:00)

Partner 1 + partner 2 perform:

10 rope climb

30 synchro burpees box jump over

30 unilateral kb OHS

Direct into, partner 3 + partner 4 perform:

10 rope climb

30 synchro burpees box jump over

30 unilateral kb OHS

EVENTO 2B From 10:00-15:00

Max complex load:

1 snatch + OHS

*categorías RX: squat snatch + OHS

*categorías SC: snatch + OHS

*pesos:

- parejas RX H-H: 1x32kg + 1x32kg

- parejas RX H-M: 1x32kg + 1x24kg

- parejas SC H-H: 1x32kg + 1x32kg

- parejas SC H-M: 1x32kg + 1x24kg

*categorías escaladas realizan: 30 KB SWING AMERICANO en vez de KB OHS

*existirán 2 puntuaciones:

- parte A (tiempo de ejecución del evento 1A o repeticiones conseguidas del 0:00 al 10:00)

- parte B (kg totales levantados)

*tie break: tiempo de la parte A del evento

*fluir del evento: el evento comienza con la primera pareja realizando 10 subidas a la cuerda alternando cada subida entre atleta A y B. Los atletas deberán tocar la estructura en cada repetición para que sea válida. Estará permitido el salto previo a la subida a la cuerda. Una vez finalizadas las subidas a la cuerda, la primera pareja de atletas realizará 30 burpees de frente al cajón + box jump over de manera sincronizada tanto el burpee como el salto al cajón. Si en cualquier momento del movimiento no se cumple con el estándar preestablecido, esa repetición completa no sumará (es decir si existe un fallo en el box jump over, se debe realizar de nuevo el burpee de esa repetición). Una vez finalizadas las 30 repeticiones, los atletas acabarán la parte A con 30 OHS unilaterales o 30 kb swing en el caso de categorías escaladas, sincronizados, pudiendo cambiar la kb de mano en el momento que se desee, en el caso de los que realicen OHS. Si los atletas terminan sus 30 repeticiones antes del tiempo límite, darán relevo a la segunda pareja de atletas que realizará lo mismo. Si la segunda pareja acaba sus repeticiones, el equipo NO DEBERÁN correr hasta la línea final, pues en el momento en el que se termine la última repetición, el juez apuntará el tiempo final. La pareja que descansa deberá estar colocada en el rack, esperando el relevo.

Una vez finalizado el tiempo de la parte A y solo en ese momento (no antes), los atletas podrán comenzar sus intentos en busca del peso más pesado posible para el complejo propuesto. El juez marcará claramente cuando una repetición es válida o cuándo un ejercicio ha sido completado correctamente. Se utilizarán dos barras, pero solamente podrá levantar 1 atleta al mismo tiempo, pudiéndose cambiar el peso de la barra mientras el compañero ejecuta su complejo.

*estándares de movimiento:

- **rope climb**: el atleta podrá saltar desde el suelo en cada repetición. Durante la escalada, será posible utilizar las piernas en las trepas. Para que una repetición sea válida el atleta deberá tocar con una de sus manos el poste del rack que está justo encima de la cuerda.

- **burpee box jump over**: ambos atletas deben coincidir con el pecho en el suelo en burpee y con el cuerpo completamente perpendicular al cajón. Podrán incorporarse del burpee con los dos pies a la vez o realizando "step up". El momento de sincronización del box jump over debe ser en el contacto con el cajón, pues este debe ser al mismo tiempo con los 2 pies por parte de los dos atletas. La bajada al otro lado del cajón puede ser de cualquier manera. La repetición válida será cuando ambos atletas toquen el suelo con ambos pies al otro lado del cajón.

- **kettlebell OHS**: los atletas podrán subir la kb de la manera que quieran hasta por encima de la cabeza. Una vez fijada por encima de la cabeza con el codo completamente extendido, se realizará una sentadilla (considerándose romper el paralelo cadera por debajo de línea de rodilla) manteniendo esta extensión de inicio a fin del movimiento. Se deberá marcar la extensión de la rodilla y la cadera al final de cada repetición.

-**kettlebell swing (americano)**: los atletas deberán realizar un balanceo con la kb agarrada con las dos manos hasta conseguir que la kettlebell acabe en línea con el resto del cuerpo extendido y cadera, rodilla y codos claramente extendidos. El sincronizado deberá ser en la extensión por encima de la cabeza

- **complex snatch (RX)**: el complex constará de un squat snatch (considerándose un squat snatch un movimiento desde el suelo hasta una sentadilla OH, realizado con un solo tirón, rompiendo el paralelo y realizando una extensión completa de codos, cadera y rodillas en el final del movimiento), no pudiendo utilizar formatos diferentes como power snatch + OHS o muscle snatch + OHS. Tras el squat snatch, los atletas deberán realizar una sentadilla OH partiendo de una posición de extensión completa de codos, rodillas y cadera, rompiendo el paralelo manteniendo la extensión de codos y finalizando el movimiento con una extensión marcada de cadera, rodilla y codos de nuevo.

- **complex snatch (SC)**: el complex constará de un snatch (considerándose un snatch un movimiento desde el suelo hasta OH, realizado con un solo tirón, pudiendo utilizar formatos diferentes como power snatch, squat snatch y muscle snatch. Tras el snatch, los atletas deberán realizar una sentadilla OH partiendo de una posición de extensión completa de codos, rodillas y cadera, rompiendo el paralelo manteniendo la extensión de codos y finalizando el movimiento con una extensión marcada de cadera, rodilla y codos de nuevo

EVENTO 3 (parejas)

6 rounds For time. Cap 11'

12 synchro c2b

6 dual db deadlift

6 dual db hang power clean

5+5m Regional Overhead walking lunges

Cash out: 22 synchro BMU

*pesos:

- RX hombre: dumbbell 2x22,5kg
- RX mujer: dumbbell 2x15kg
- SC hombre: dumbbell 2x17,5kg
- SC mujer: dumbbell 2x12,5kg

*categorías escaladas realizan:

- 10 synchro pull ups (en vez de chest to bar)
- cash out: 30 synchro c2b (en vez de 22 BMU)

*existirá 1 puntuación:

Tiempo total si el evento se termina antes del time cap. De no ser así puntuarán las repeticiones conseguidas hasta el momento.

*fluir del evento: el evento comienza con los atletas saliendo desde debajo de su rack. Cada ronda comienza con el movimiento gimnástico prescrito sincronizado, una vez se finalice, el atleta 1 realiza de manera individual su ronda de mancuernas, tras ello, se avanza el cono o posta de referencia hacia el siguiente cuadrado marcado en el suelo y se repite el proceso durante 6 rondas totales, realizando un relevo para el trabajo con mancuernas cada ronda. Una vez finalizadas estas 6 rondas, y hasta el final del tiempo, los atletas de manera sincronizada deberán intentar llevar a cabo el "cash out". Una vez finalizados los gimnásticos del cash out, los dos atletas deberán correr a cruzar la línea final de su calle y cuando el último de los atletas la cruce, se parará el tiempo.

*estándares de movimiento:

- **chest to bar:** el movimiento comenzará con ambos atletas colgados en la jaula con extensión completa de codos. Deberán sincronizar con el formato ejecutivo que deseen, dominadas al pecho, siendo el momento del sincronizado el contacto del pecho con la barra. Tras cada chest to bar y en la modalidad que se escoja, debe de existir durante su ejecución una extensión clara de los codos al bajar. Será considerado chest to bar el contacto claro del cuerpo por debajo de las clavículas con la barra.

- **pull ups:** el movimiento comenzará con ambos atletas colgados en la jaula con extensión completa de codos. Deberán sincronizar con el formato ejecutivo que deseen, dominadas. El momento del sincronizado será el momento en el que la barbilla pase de la altura de la barra. Tras cada pull up y en la modalidad que se escoja, debe de existir durante su ejecución una extensión clara de los codos al bajar. Será considerado pull up si el atleta consigue pasar la barbilla de la altura de la barra claramente. Si el juez percibe El Paso dudoso, se considerará repetición no válida.

- **dumbbell deadlift:** solamente es necesario el contacto de la una de las cabezas de las mancuernas con el suelo en cada repetición. El movimiento finalizará con una extensión clara de la cadera y las rodillas.

- **dumbbell hang power clean:** el atleta deberá iniciar el primer hang power clean con un peso muerto con el estándar establecido. Una vez realizado el peso muerto, podrá cargar desde colgante. La cargada finalizará con una de las cabezas de las mancuernas ENCIMA del hombro (no confundir con tocar por delante). En cada posición de colgante los codos deben extenderse por completo en algún momento.

- **regional OHWL:** para poder sumar metros en zancada, una de las mancuernas debe comenzar en posición overhead con el codo completamente extendido. La otra mancuerna deberá estar en contacto con una de sus cabezas con el hombro, siendo obligatorio estar cogida la mancuerna por el agarre central (no se puede soltar la mancuerna que va al hombro y sujetarse de otra manera). Las zancadas comenzarán por detrás de la línea inicial y terminarán por detrás de la línea de 5m (claramente y sin pisarse) para poder cambiar de lado y volver a finalizar con los últimos 5m. Si el atleta deja caer las mancuernas al suelo de manera intencionada, será anulado el último tramo de 5m que haya finalizado.

- **Bar-muscle-up:** el movimiento comenzará con ambos atletas colgados en la jaula con extensión completa de codos. Deberán sincronizar una subida encima de la barra pudiendo realizar kipping o muscle up estricto (está permitido kipping gimnástico siempre que no pasen los pies de la altura de la barra durante el balanceo). La repetición será válida cuando ambos atletas sincronicen su extensión de codos estática encima de la barra. Si cualquier parte del cuerpo contacta con alguna parte de la estructura que no sea la barra, la repetición será invalidada.

EVENTO 3 (equipos)

4 rounds for time (cap 11')

6 worm deadlift

6 worm hang power clean

6 worm shoulder to overhead

P1+P2 12 synchro chest to bar

P2+P3 12 synchro chest to bar

*cash out: 22 burpees over the worm

*categorías escaladas realizan:

- 10 synchro pull ups (en vez de chest to bar)

*existirá 1 puntuación:

Tiempo total si el evento se termina antes del time cap. De no ser así puntuarán las repeticiones conseguidas hasta el momento.

*fluir del evento: el evento comienza con los atletas saliendo desde debajo de su rack. En cada ronda el equipo al completo debe realizar el complejo de 18 movimientos en el gusano y tras el, avanzar el gusano hasta el siguiente tramo de 5m. Una vez el gusano esté colocado correctamente, el atleta 1 y el atleta 2 realizarán de manera sincronizada los gimnásticos prescritos y darán el relevo una vez terminados al atleta 3 y atleta 4. Las parejas podrán modificarse a criterio del equipo a lo largo de las rondas. Una vez se finalicen las 4 rondas completas, el equipo finalizará el evento con los 22 burpees saltando el gusano de manera sincronizada .una vez terminando, correrán los 4 atletas hasta pasar la línea final el último atleta. En ese momento se parará el crono.

*estándares de movimiento:

- **chest to bar:** el movimiento comenzará con ambos atletas colgados en la jaula con extensión completa de codos. Deberán sincronizar con el formato ejecutivo que deseen, dominadas al pecho, siendo el momento del sincronizado el contacto del pecho con la barra. Tras cada chest to bar y en la modalidad que se escoja, debe de existir durante su ejecución una extensión clara de los codos al bajar. Será considerado chest to bar el contacto claro del cuerpo por debajo de las clavículas con la barra.

- **pull ups:** el movimiento comenzará con ambos atletas colgados en la jaula con extensión completa de codos. Deberán sincronizar con el formato ejecutivo que deseen, dominadas. El momento del sincronizado será el momento en el que la barbilla pase de la altura de la barra. Tras cada pull up y en la modalidad que se escoja, debe de existir durante su ejecución una extensión clara de los codos al bajar. Será considerado pull up si el atleta consigue pasar la barbilla de la altura de la barra claramente. Si el juez percibe El Paso dudoso, se considerará repetición no válida.

- **worm deadlift:** el gusano deberá contactar con el suelo cada repetición y los 4 atletas deberán marcar la extensión clara de cadera y rodillas cada repetición.

- **worm hang power clean:** antes del primer hang, se deberá realizar un peso muerto y a partir de ahí, desde colgante, deberán cargar el gusano hasta el mismo hombro los 4 integrantes. En cada repetición el gusano debe tocar la pierna de los 4 integrantes en la posición de hang.

- **worm shoulder to overhead:** desde el mismo hombro los 4 integrantes deberán pasar de manera simultánea el gusano por encima de la cabeza hacia el otro hombro. Tras la última repetición, los 4 atletas deberán marcar claramente la extensión de rodillas y cadera antes de tirar o avanzar el gusano

- **burpees over the worm:** el sincronizado del burpee será únicamente con el pecho en el suelo de los 4 atletas de manera simultánea, pudiendo colocar su cuerpo de manera lateral, diagonal o frontal al gusano, pero 2 atletas a un lado del gusano y 2 al otro de manera alternativa. El único requisito individual del salto al otro lado del gusano será saltar con las dos piernas al mismo tiempo, no pudiendo despegar un pie del suelo y luego el otro.

EVENTO 4 (parejas)

For time. Cap 14'

50 cal row (40 cal categorías mixtas)

42 wallball shots (pasando a compañero)

21 synchro hspu

50/40 cal row

42 wallball shots

21 synchro hspu

40 synchro bar facing burpees

*categorías escaladas realizan:

- 21 hspu, pero en vez de los 2 synchro, 1 permanece en hand stand hold y el otro realizando hspu.

*pesos:

- balón categorías RX: 9kg

- balón categorías SC: 7kg

*existirá 1 puntuación:

Tiempo total si el evento se termina antes del time cap. De no ser así puntuarán las repeticiones conseguidas hasta el momento.

*fluir del evento: el evento comienza con los atletas saliendo desde debajo de su rack. Iniciarán dos rondas idénticas: en el remo sumando las calorías en el orden y con los cambios que quieran. Finalizado el remo, correrán hacia el wallball, el cual deberá realizarse entre los 2 atletas, recibiendo el balón alternativamente tras tocar la diana. Una vez terminado el remo, desarrollarán las flexiones de pino, en el formato según la categoría. Al acabar las 2 rondas, finalizarán el evento con 40 bar facing burpees, en una sola barra. El crono parará para la pareja cuando ambos pasen la línea final de su calle.

*estándares de movimiento:

- **row**: el remo deberá reiniciarse en cada ronda y el atleta que acabe las calorías no podrá bajarse del remo hasta el juez vea en la pantalla el número de calorías finales.

- **wallball**: el atleta deberá realizar una sentadilla rompiendo el paralelo (cadera por debajo de rodilla) antes de lanzar el balón a la diana. Si el balón cae o parte desde el suelo, estará permitido realizar un squat clean como primera sentadilla. Es repetición no valida tocar con los codos las piernas durante la sentadilla.

- **hspu**: los atletas deberán partir desde un hand stand hold completamente extendidos, no estará permitido comenzar la primera repetición con la cabeza apoyada en el suelo. Una repetición correcta deberá pasar por cabeza y manos claramente apoyados en el suelo y una extensión completa al final del movimiento de codos y cadera, no pudiendo dejar la cadera flexionada ni la espalda apoyada en la pared. Estará permitido realizar cualquier tipo de kipping o movimiento estricto. En el caso de las parejas escaladas, podrán elegir y repartir como quieran las repeticiones de hspu y la persona que se mantiene en hand stand hold.

- **bar facing burpees**: los atletas realizarán los burpees uno a cada lado de la barra con el cuerpo completamente perpendicular a la barra, sincronizando el contacto del pecho con el suelo. Podrán levantarse de la manera que quieras pero tendrán que realizar el salto al otro lado de la barra de manera sincronizada y con los dos pies de manera simultánea.

EVENTO 4 (equipos)

For time. Cap 15'

2 rounds of:

P1+P2: 21 Synchro hspu + 40 wallball + 30 row cals

P3+ P4: 21 Synchro hspu + 40 wallball + 30 row cals

*cash out: 40m worm walking lunges

*categorías escaladas realizan:

- 21 hspu, pero en vez de los 2 synchro, 1 permanece en hand stand hold y el otro realizando hspu.

*pesos:

- balón categorías RX: 9kg

- balón categorías SC: 7kg

*existirá 1 puntuación:

Tiempo total si el evento se termina antes del time cap. De no ser así puntuarán las repeticiones conseguidas hasta el momento.

*fluir del evento: el evento comienza con la primera pareja de atletas saliendo desde debajo de su rack. Realizarán su ronda completa de hspu, wallball y remo, mientras la otra pareja espera detrás del rack de su calle. Una vez dado el relevo la otra pareja realiza el mismo trabajo, hasta completar entre ambas pareja de manera alternativa las 2 rondas por pareja (siempre respetando las mismas parejas). Una vez se termine, el evento finalizará con 40m de zancadas con el gusano en tramos de 10m. Una vez se finalicen las zancadas dentro del tiempo límite los 4 atletas deberán cruzar la línea final de su calle para parar el tiempo de su evento.

*estándares de movimiento:

- **row**: el remo deberá reiniciarse en cada ronda y el atleta que acabe las calorías no podrá bajarse del remo hasta el juez vea en la pantalla el número de calorías finales.

- **wallball**: el atleta deberá realizar una sentadilla rompiendo el paralelo (cadera por debajo de rodilla) antes de lanzar el balón a la diana. Si el balón cae o parte desde el suelo, estará permitido realizar un squat clean como primera sentadilla. Es repetición no valida tocar con los codos las piernas durante la sentadilla.

- **hspu**: los atletas deberán partir desde un hand stand hold completamente extendidos, no estará permitido comenzar la primera repetición con la cabeza apoyada en el suelo. Una repetición correcta deberá pasar por cabeza y manos claramente apoyados en el suelo y una extensión completa al final del movimiento de codos y cadera, no pudiendo dejar la cadera flexionada ni la espalda apoyada en la pared. Estará permitido realizar cualquier tipo de kipping o movimiento estricto. En el caso de las parejas escaladas, podrán elegir y repartir como quieran las repeticiones de hspu y la persona que se mantiene en hand stand hol

- **worm walking lunges**: los atletas deberán cargar el gusano desde el mismo lado y el mismo estar en contacto con el hombro de los 4 integrantes. En el comienzo de las zancadas los 4 integrantes deben comenzar por detrás de la línea inicial marcada. Para finalizar el tramo de 10m solamente el primer integrante debe cruzar la línea final marcada con sus zancadas y así poder dar la vuelta o tirar el gusano. En cada tramo deberá repetirse el formato de inicio. Las zancadas deben ser con la misma pierna sincronizada los 4 integrantes y no podrán realizar pasos hacia delante para recolocarse. En el caso de que esto se de, se anularán los metros conseguidos.

EVENTO FINAL (parejas)

For time. (Cap 15')

40 clean and jerk

20 ring muscle ups

40 snatch

20 ring muscle ups

40 squat clean

20 ring muscle ups

40m hand stand walk

*categorías escaladas realizan:

- 20 synchro c2b (en lugar de 20 RMU)

- sin hand stand walk, el evento acaba con los últimos c2b sincronizados.

*pesos:

- parejas RX: 65/45kg
- parejas SC: 50/35kg

*existirá 1 puntuación:

Tiempo total si el evento se termina antes del time cap. De no ser así puntuarán las repeticiones conseguidas hasta el momento.

*fluir del evento: el evento comienza con la pareja de atletas saliendo desde debajo de su rack. Realizarán su ronda completa de clean and jerk pudiendo dividir las repeticiones como quieran entre ambos, trabajando solamente una persona. Al finalizar, realizan también dividiendo las repeticiones como quieran, los 20 RMU. Una vez terminando hacen lo mismo con snatch, RMU, squat clean y RMU. Para finalizar deberán completar 4 tramos de 10m unbroken obligatorio. En este caso, tendrá que ser un tramo de 10m cada uno, cambiando cada tramo de atleta hasta completar los 40m. Una vez completados los 40, deberán cruzar ambos la línea final marcada en su calle, para parar el crono y finalizar su evento.

En las categorías escaladas, será exactamente igual el fluir del evento, solo que los 20 chest to bar tendrán que ser sincronizados y no habrá 40m finales de hswalk, finalizando su evento con los últimos 20 chest to bar tras los Squat clean.

*estándares de movimiento:

- **clean and jerk:** el atleta deberá realizar cualquier tipo de cargada (power, squat o muscle), pudiendo enlazar la cargada con el jerk si necesidad de extender cadera y rodillas previo al jerk. Podrá utilizar cualquier tipo de jerk (split o push jerk). No estará permitido snatch, push press o shoulder press como alternativas de movimiento. El final del movimiento será con los codos, caderas y rodillas en extensión completa marcada y la barra en línea con el cuerpo.
- **snatch:** el atleta deberá realizar cualquier tipo de snatch (power, squat o muscle), debiendo realizar el movimiento de un solo tirón (no serán válidos clean and jerk o cualquier variante de clean + shoulder to overhead). El final del movimiento será con los codos, caderas y rodillas en extensión completa marcada y la barra en línea con el cuerpo.
- **Squat clean:** el atleta deberá realizar cualquier tipo de cargada que termine en sentadilla rompiendo el paralelo (squat clean, power clean + front squat o muscle clean + front squat), iniciando cada movimiento con la barra en contacto con el suelo. El final del movimiento será con una extensión marcada de rodillas y cadera, con la barra todavía en front rack. Si la barra se tira antes de extender rodillas y cadera, se considerará repetición no válida.
- **Ring muscle up:** el atleta deberá comenzar colgado de la anilla con los codos extendidos. Podrá utilizar cualquier tipo de muscle up (estricto, kipping o butterfly) siempre y cuando el movimiento finalice encima de las anillas, con el codo extendido y el hombro en línea con la cinta de la anilla, antes de enlazar o bajarse hacia la siguiente repetición.
- **hand stand walk:** el movimiento comenzará con las manos por detrás de la línea inicial marcada del tramo de 10 metros. Desde ahí, el atleta deberá completar el tramo sin tocar las líneas laterales de su calle, de manera completa (10m unbroken), terminando en tramo con las 2 manos cruzando la línea final marcada, para dar el relevo a su compañero o finalizar el evento. Es obligatorio dar relevo al compañero cada tramo.

- **chest to bar:** el movimiento comenzará con ambos atletas colgados en la jaula con extensión completa de codos. Deberán sincronizar con el formato ejecutivo que deseen, dominadas al pecho, siendo el momento del sincronizado el contacto del pecho con la barra. Tras cada chest to bar y en la modalidad que se escoja, debe de existir durante su ejecución una extensión clara de los codos al bajar. Será considerado chest to bar el contacto claro del cuerpo por debajo de las clavículas con la barra.

EVENTO FINAL (parejas)

For time. (Cap 15')

12 worm clean and jerk

4x10m hand stand walk

4x5reps BMU

40 barbell synchro clean and jerk

4x10m hand stand walk

4x5 BMU

40 barbell snatch

*categorías escaladas realizan:

- 4x12reps chest to bar en vez de BMU
- sin hand stand walk

*pesos:

- equipos RX: 1 barra de 65kg y otra de 45kg
- equipos SC: 1 barra de 50kg y otra de 35kg

*existirá 1 puntuación:

Tiempo total si el evento se termina antes del time cap. De no ser así puntuarán las repeticiones conseguidas hasta el momento.

*fluir del evento: el evento comienza con los 4 integrantes del equipo debajo de su rack. Iniciarán el evento con 12 worm clean and jerk, seguidos de 4 tramos de 10m de hand stand walk (1 tramo de 10m cada integrante del equipo, obligatorio unbroken), Tras finalizar los tramos de pino, realizar 4 series de 5 repeticiones de BMU en la jaula, cambiando de pareja cada serie, siempre trabajando en las mismas parejas (durante todo el evento, solamente en la jaula). Al finalizar los BMU, realizarán los 40 clean and jerk con dos barras, teniendo que sincronizarlas, pudiendo cambiarse de la manera que el equipo quiera. De ahí vuelven a realizar hand stand walk y ring muscle up, y terminarán el evento con las últimas repeticiones de snatch, con el mismo formato que los clean and jerk con barra. Al finalizar los snatch, deberán cruzar los 4 atletas la línea final marcada para parar el crono y terminar su evento. En las categorías escaladas, será exactamente igual el fluir del evento, solo que en vez de hand stand walk y BMU, los atletas realizarán 4 series de 12 repeticiones de chest to bar, relevándose las parejas cada serie.

*estándares de movimiento:

- **worm clean and jerk:** el movimiento se iniciará con una cargada directa del suelo al mismo hombro de los 4 integrantes. Desde el hombro deberán pasar el gusano al otro hombro de manera sincronizada. La repetición finalizará cuando los 4 atletas reciban el gusano en el hombro contrario y extiendan completa y claramente rodilla y cadera.

- **bar muscle up:** el movimiento comenzará con ambos atletas colgados en la jaula con extensión completa de codos. Deberán sincronizar una subida encima de la barra pudiendo realizar kipping o muscle up estricto (está permitido kipping gimnástico siempre que no pasen los pies de la altura de la barra durante el balanceo). La repetición será válida cuando ambos atletas sincronicen su extensión de codos estática encima de la barra. Si cualquier parte del cuerpo contacta con alguna parte de la estructura que no sea la barra, la repetición será invalidada.

- **clean and jerk:** el atleta deberá realizar cualquier tipo de cargada (power, squat o muscle), pudiendo enlazar la cargada con el jerk si necesidad de extender cadera y rodillas previo al jerk. Podrá utilizar cualquier tipo de jerk (split o push jerk). No estará permitido snatch, push press o shoulder press como alternativas de movimiento. El final del movimiento será con los codos, caderas y rodillas en extensión completa marcada y la barra en línea con el cuerpo, los dos atletas al mismo tiempo. Los 4 atletas pueden rotar por cualquiera de las barras, sea barra de 15 o de 20kg.

- **hand stand walk:** el movimiento comenzará con las manos por detrás de la línea inicial marcada del tramo de 10 metros. Desde ahí, el atleta deberá completar el tramo sin tocar las líneas laterales de su calle, de manera completa (10m unbroken), terminando en tramo con las 2 manos cruzando la línea final marcada, para dar el relevo a su compañero o finalizar el evento. Es obligatorio dar relevo al compañero cada tramo.

- **snatch:** el atleta deberá realizar cualquier tipo de snatch (power, squat o muscle), debiendo realizar el movimiento de un solo tirón (no serán válidos clean and jerk o cualquier variante de clean + shoulder to overhead). El final del movimiento será con los codos, caderas y rodillas en extensión completa marcada y la barra en línea con el cuerpo, los dos atletas a la vez. Al igual que en el clean and jerk, los 4 atletas pueden rotar por cualquiera de las barras, sea barra de 15 o de 20kg.

*PARA LAS FINALES:

- SI HAY EMPATE A PUNTOS PARA ENTRAR O QUEDARSE FUERA DE LA FINAL, ENTRARÁ AQUEL EQUIPO O PAREJA QUE ESTÉ MEJOR CLASIFICADO EN EL ÚLTIMO EVENTO (EVENTO 4)

- EN CASO DE EMPATE EN LAS PUNTUACIONES FINALES DE LA COMPETICIÓN, EL TIE BREAK SERÁ LA CLASIFICACIÓN DEL ÚLTIMO EVENTO REALIZADO (EVENTO 4)