

workout 2

Sending your video
until June 24th at 00:00h



RX / Master

Scaled

Team

Requisitos del vídeo:

AMRAP 4'

- 1 RM Snatch + Máx. Reps. Deadlift con el peso de la RM de snatch.
- 5 Box Jump cada vez que se suelte la barra en el deadlift, se descansa en el suelo, o cuando las rep. no se hagan touch & go.

Score: Weight + Rep.

AMRAP 6'

- 10 Snatch 40/30 kg
- 10 Deadlift 40/30 kg
- 10 Box jump 24" (M) / 20" (F)

Score: Rep

AMRAP 4' cada atleta

- 1 RM Snatch + Máx. Reps. Deadlift con el peso de la RM de snatch.
- 5 Box Jump cada vez que se suelte la barra en el deadlift, se descansa en el suelo o cuando las rep. no se hagan touch & go.

Score: Weight + Rep. by athlete

1. Preséntate, di tu nombre y la categoría a la que perteneces
2. Muestra el material y el peso que vas a usar para la prueba
3. Muestra el tiempo en el que estás realizando el video
4. Facilita el trabajo a los jueces, entrega un vídeo con una calidad y perspectiva óptimas
5. El video no puede ser editado, debe ir de continuo sin cortes
6. No hay time cap

Material:

Barra 20 kgs chicos
Barra 15 kgs chicas
Discos y cierres
Cajón de la altura indicada



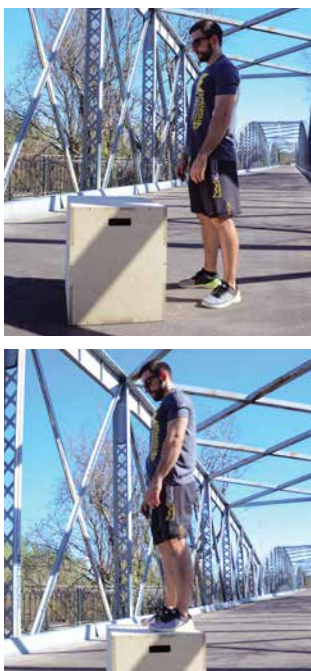
SNATCH

- La barra comienza en el suelo, puede estar cargada. Debe subir por encima de la cabeza sin pausas
- La repetición termina con la barra sobre la cabeza con codos, cadera y rodillas completamente bloqueados
- Se puede hacer muscle snatch, power snatch y squat snatch
- No esta permitido los hangs



DEADLIFT

- En Deadlift la rep empieza con la barra cargada en contacto con el suelo.
- Peso muerto convencional con manos por fuera de las rodillas
- La barra se levanta hasta la cadera hasta su extensión y la de las rodillas. Los hombros deben estar sobre la barra con brazos extendidos
- Sumo deadlift no esta permitido



BOX JUMP

- Debes realizar el salto con ambos pies a la vez.
- Puedes bajar saltando o andando del cajón. Pero siempre por el lado que has subido
- La repetición termina con el atleta encima del cajón con cadera y rodillas extendidas
- No esta permitido subir andando al cajón

TEAMS:

- El atleta puede empezar con la barra cargada y los compañeros pueden, cambiarle los pesos en caso de que fuera necesario.
- Cada atleta puede tener su propia barra.

Score: Weight + Rep. by athlete

Ejemplo:

Atleta 1: 110kg de RM y 35 reps. Deadlift. Resultado: 110+35= 145
Atleta 2: 125kg de RM y 26 reps. Deadlift. Resultado: 125+26= 151
Atleta 3: 70kg de RM y 31 reps. Deadlift. Resultado: 70+31= 101.
Resultado Total: 145+151+101= 397.

TIME CAP 12'