



## WORKOUT 20.3

DEL JUEVES 12 de marzo 10:00PM, HASTA EL LUNES 16 de marzo 10:00PM



### EVENTO 20.3

#### ANTES DEL 8:00, COMPLETA:

3 rondas de (40/25kg):

3 clean

3 front squat

3 S2OH

entonces, 3 rondas de (60/40kg):

3 clean

3 front squat

3 S2OH

#### \* ANTES DEL 12:00, COMPLETA:

3 rondas de (80/55kg):

2 clean

2 front squat

2 S2OH

#### \* ANTES DEL 16:00, COMPLETA:

3 rondas de (100/70kg):

2 clean

2 front squat

2 S2OH

#### \* ANTES DEL 19:00, COMPLETA:

3 rondas de (120/85kg):

1 clean

1 front squat

1 S2OH

#### \* ANTES DEL 22:00, COMPLETA:

3 rondas de (140/100kg):

1 clean

1 front squat

1 S2OH

**\*Si se completan las repeticiones, se prolonga el tiempo**

### VARIACIONES DEL EVENTO

**Rx** (Rx edades 16-54)

Los hombres levantan 40-60-80-100-120-140kg.

Las mujeres levantan 25-40-55-70-85-100kg

**Teens 14-15 and Masters 55+**

Los hombres levantan 30-40-60-80-100-120kg.

Las mujeres levantan 15-25-40-55-70-85kg

### RESÚMEN

El evento comienza con el la barra en el suelo y el atleta erguido. A la voz de "3, 2, 1 ... vamos" el atleta puede coger coger la barra y realizar 3 clean, 3 front squat y 3 shoulder to overhead. Tras completar tres rondas, pasará a realizar otras tres rondas con el siguiente peso.

Si no realiza las 54 repeticiones dentro de los 8:00 minutos, el evento habrá finalizado, debiendo parar y registrar la marca.

Si ha conseguido realizar las 54 repeticiones dentro de esos 8:00 minutos el atleta tendrá un tiempo extra para



## WORKOUT 20.3

DEL JUEVES 12 de marzo 10:00PM, HASTA EL LUNES 16 de marzo 10:00PM



continuar con el evento. Tras completar cada sección, el atleta podrá comenzar inmediatamente con la siguiente, sin necesidad de esperar a que se agote el tiempo. Continuará este patrón hasta los 22 minutos en tanto en cuanto vaya superando los tiempos de corte.

Este evento finaliza cuando el atleta realice todo el trabajo asignado o cuando no sea capaz de finalizar una de las secciones en el tiempo de corte asignado. La marca del atleta será el tiempo (si finaliza el evento), o el número de repeticiones si no ha sido capaz de superar algún tiempo de corte.

En este evento, otra persona puede ayudar al atleta a cambiar los discos, o puede utilizar diferentes barras previamente cargadas. Los cierres de las barras deberán estar correctamente colocados.

### TIEBREAK

Si el atleta realiza el total de las 108 repeticiones dentro de cada tiempo de corte, su marca será ese tiempo.

Sin embargo, si no es capaz de finalizar el evento, deberá registrar el denominado tiebreak. El tiebreak será el tiempo de finalización de cada 3 rondas, que deberá ir anotando. Al enviar el resultado el atleta deberá indicar el número total de repeticiones realizadas, y último tiebreak anotado, que será el correspondiente a las últimas 3 rondas con el mismo peso completamente finalizadas. En el caso de que dos atletas realicen el mismo número de repeticiones este tiebreak servirá de desempate.

NOTA: deberá anotarse el tiebreak en tiempo transcurrido, de modo que es recomendable que el reloj sea una cuenta ascendente y no una cuenta atrás.

### EQUIPAMIENTO

- Una barra de halterofilia
- Cierres para dicha barra.

\*Los pesos oficiales son en kilograms.. Los pesos mínimos aceptados en libras son los siguientes: 15 kg (35 lb.), 25 kg (55 lb.), 30 kg (70 lb.), 40 kg (90 lb.), 55 kg (125 lb.), 60 kg (135lbs), 70 kg (155 lb.), 80 kg (180 lb.) 85 kg (190 lb.), 100 kg (225 lb.), 120 kg (270 lb.) and 140 kg (310 lb.).

Asegúrate de que para cada evento el atleta dispone del espacio suficiente para realizar todos los movimientos de forma segura. Deja el entorno libre de cualquier material que no vayas a utilizar. Cualquier atleta que modifique el movimiento o el material, tal y como aquí o en el video explicativo se muestra descrito será descalificado de la competición.

### GRABACIÓN DE VÍDEO

- Antes de la grabación del video explica quién eres, qué evento vas a realizar y graba los discos y la barra o barras que vayas a utilizar, dejando ver claramente el peso de las mismas.
- El video no debe tener cortes ni debe estar editado y debe mostrar correctamente el rendimiento del atleta.

- El timer debe estar visible durante todo el evento.
- Graba el video de forma que pueda observarse que cumples los requisitos de todos lo movimientos que realizas.
- Podrían no ser aceptados los videos grabados con lentes de “ojo de pez” o similares.

### REQUISITOS DE LOS EJERCICIOS CLEAN

- Comienza cada repetición con la barra en el suelo. El estilo “touch and go” (sin soltar la barra) está permitido.
- No se puede hacer rebotar la barra intencionadamente ni coger la barra “al bote” si se hubiera soltado desde alguna altura.
- Power clean, squat cleans, y split cleans están permitidos.
- Los Hang cleans NO están permitidos.
- NO está permitido hacer un snatch.
- Es necesario extender y bloquear las caderas y piernas completamente para finalizar y dar por buena una repetición.
- TEEN 14-15 y MASTER +55 Si estás utilizando una barra vacía o con discos más pequeños la repetición debe empezar bajo las rodillas.

### FRONT SQUAT

- Puedes comenzar la primera repetición del front squat tras la última del clean .
- Es necesario extender y bloquear las caderas y piernas completamente para finalizar y comenzar cada repetición.
- La barra debe estar en contacto con los hombros. Sin requerimientos sobre cómo sujetarla.
- No pueden utilizarse los rack.
- Se debe romper el paralelo claramente.

### SHOULDER TO OVERHEAD (S20H)

- Puedes comenzar la primera repetición del shoulder to overhead tras la última de front squat, pero separando ambos movimientos, NO está permitido hacer un thruster.
- La barra debe situarse sobre la cabeza con extensión total y bloqueo de los hombros, codos, caderas y piernas.
- La barra estará sobre el cuerpo con ambos pies alineados .
- El press, push press, push jerk, o split jerk son aceptados siempre y cuando se cumplan los estándares exigidos.



# WORKOUT 20.1

DEL JUEVES 12 de marzo 10:00PM, HASTA EL LUNES 16 de marzo 10:00PM



## WORKOUT 20.3

	CLEAN	F. SQUAT	S2OH	CLEAN	F. SQUAT	S2OH	CLEAN	F. SQUAT	S2OH	
40/25kg	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27 REP
										TIME
60/40kg	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54 REP
8:00min										TIME
80/55kg	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72 REP
12:00min										TIME
100/70kg	2	2	2	2	2	2	2	2	2	90 REP
16:00min										TIME
120/85kg	1	1	1	1	1	1	1	1	1	99 REP
19:00min										TIME
140/100kg	1	1	1	1	1	1	1	1	1	108 REP
22:00min										TIME

TOTAL REPS: \_\_\_\_\_

**ANTES DEL 8:00, COMPLETA:**

3 rondas de (40/25kg):  
 3 clean  
 3 front squat  
 3 S2OH  
 entonces, 3 rondas de (60/40kg):  
 3 clean  
 3 front squat  
 3 S2OH

**\* ANTES DEL 12:00, COMPLETA:**

3 rondas de (80/55kg):  
 2 clean  
 2 front squat  
 2 S2OH

**\* ANTES DEL 16:00, COMPLETA:**

3 rondas de (100/70kg):  
 2 clean  
 2 front squat  
 2 S2OH

**\* ANTES DEL 19:00, COMPLETA:**

3 rondas de (120/85kg):  
 1 clean  
 1 front squat  
 1 S2OH

**\* ANTES DEL 22:00, COMPLETA:**

3 rondas de (140/100kg):  
 1 clean  
 1 front squat  
 1 S2OH

Nombre del atleta \_\_\_\_\_ TOTAL REPS \_\_\_\_\_ TIE BREAK \_\_\_\_\_

Localización (nombre del box) \_\_\_\_\_ juez (nombre) \_\_\_\_\_

Confirmando que la información de arriba representa el rendimiento del atleta en este evento. (firma del ATLETA) \_\_\_\_\_

Copia para el Box

Copia para el atleta

### EVENTO 20.3

Nombre del atleta \_\_\_\_\_ TOTAL REPS \_\_\_\_\_ TIE BREAK \_\_\_\_\_

Localización (nombre del box) \_\_\_\_\_ juez (nombre) \_\_\_\_\_

Confirmando que la información de arriba representa el rendimiento del atleta en este evento. (firma del JUEZ) \_\_\_\_\_