

Bienvenidos al Licensed Event LATAM LGNDS”

SOLO LOS MAS APTOS SE LLEVARÁN LA GLORIA

EVENTOS

Friday Night Lights

Viernes 7 de Febrero ´25

Categorías:

Abierta, Masters Rx y Avanzados.

Evento A:

HEAVY METAL”

0:00-03:00	A1	1 Rm Complex: 2 cleans + 2 Hang Cleans
3:00-6:00	A2	1 Rm Complex: 2 Cleans + 1 Hang Clean

6:00-9:00	A3	1 Rm Complex: 1 Clean+ 1 Hang Clean
9:00-12:00	A4 (woman)	1 Rm 1 Hang Clean

Cada atleta tendrá una ventana de 3 minutos de trabajo para correr a la plataforma de levantamiento y buscará realizar una repetición máxima del complex o levantamiento correspondiente:

A1: 2 Cleans + 2 Hang Cleans

A2: 2 Cleans + 1 Hang Clean

A3: 1 Clean+ 1 Hang Clean

A4: 1 Hang Clean (El atleta 4 siempre será la integrante mujer del equipo)

Una vez cargada la barra **no se puede bajar el peso** pero cada atleta puede iniciar con el peso deseado, es decir, no necesariamente tiene que iniciar con el peso en el que se quedó su compañero de equipo. Solamente puede estar dentro de la plataforma el atleta que va a realizar los levantamientos, los demás permanecerán en el mat de inicio.

Para validar el score el equipo deberá descargar la barra y dejar acomodados el set de discos.

Estándares de movimiento

- Clean: la barra inicia desde el suelo, al final de la repetición la barra deberá estar en posición de rack con los codos por delante de la barra y rodillas y cadera completamente extendidas.
- Hang Clean: la barra inicia en el piso, el atleta deberá realizar un deadlift para subir la barra a la altura de la cadera y de ahí llevarla a posición de rack con codos por delante de la misma y rodillas y cadera completamente extendidas. El deadlift también deberá

mostrar completa extensión de rodillas y cadera; la posición de inicio de hang es con los codos perfectamente extendidos y deberá cumplirse en cada repetición.

Evento B

PANIC”

Abierta

	3 rounds for time:
All team	1 lap run 4 Legless rope climb 2 Rope Climb 6 Pull Overs Synchro (2 Athletes synch) 10 yards Handstand walk (2 Athletes)

Avanzados y Masters Rx

	3 rounds for time:
All team	1 lap run 2 Legless rope climb 4 Rope Climb 6 Pull Overs Synchro (2 Athletes synch) 10 yards Handstand walk

For time

18:00 min.

Tie Break: al finalizar la Segunda ronda de gimnásticos

Abierta

A la cuenta de 3,2,1, el equipo iniciará con 3 rondas de: una vuelta completa corriendo alrededor del campo saliendo y entrando por su carril para continuar con 4 Legless rope climb, 2 rope climb, 6 pull overs sincronizados (2 atletas) y 10 yardas de handstand walk 2 atletas. Al terminar las 3 rondas el equipo deberá correr a la línea final.

Los Legless los deberán hacer en carrusel cada ronda y todos los atletas tienen que hacer al menos una Repetición de pull overs.

Avanzados y Masters Rx

A la cuenta de 3,2, 1, el equipo iniciará con 3 rondas de: una vuelta completa corriendo alrededor del campo saliendo y entrando por su carril para continuar con 2 Legless rope climb, 4 Rope Climbs, 6 pull overs sincronizados (2 atletas) y 10 yardas de handstand walk 2 atletas. Al terminar las 3 rondas el equipo deberá correr a la línea final.

Estándares de movimiento

- Run: los 4 atletas deberán sostener una cuerda durante todo el recorrido.
- Legless Rope Climb: el atleta deberá realizar el ascenso a la cuerda sin apoyo de las piernas hasta tocar la estructura. El descenso es libre.
- Rope Climbs: el atleta deberá realizar el ascenso a la cuerda utilizando brazos y piernas hasta tocar la estructura. El descenso es libre. NO se puede cambiar por legless rope climb.
- Pull over: los atletas inician completamente suspendidos de la barra con los brazos completamente extendidos, dar claramente un giro pasando los pies sobre la barra y terminar en posición de soporte con completa extensión de codos. La sincronización contará con ambos atletas en posición de soporte al finalizar la repetición.
- Handstand walk: las manos del atleta deberán iniciar detrás de la marca de inicio, mantener las piernas por encima de la cadera durante el recorrido. La repetición termina al pasar ambas manos la marca de las 10 yardas y sólo hasta entonces los pies

podrán tocar el piso. En la categoría abierta, la distancia es unbroken, si alguno de los atletas cae antes de llegar a la marca de las 10 yardas, este deberá regresar a la marca de inicio.

SABADO y DOMINGO

TODAS LAS CATEGORIAS

Evento 1 “HURRICANE”

Abierta

All Team	30 burpee over the worm
2A work/2A Handstand hold	54 Toes to Bar
All Team	15 Worm Thruster
2A work/2A Handstand hold	42 Toes to Bar
All Team	21 Worm Thruster

2A work/2A Handstand hold	30 Toes to Bar
All Team	27 Worm Thruster
All Team	30 burpee over the worm

Avanzados y Masters Rx

All Team	30 burpee over the worm
2A work/2A Handstand hold	42 Toes to Bar
All Team	9 Worm Thruster
2A work/2A Handstand hold	30 Toes to Bar
All Team	15 Worm Thruster
2A work/2A Handstand hold	18 Toes to Bar
All Team	21 Worm Thruster
All Team	30 burpee over the worm

Intermedios

All Team	30 burpee over the worm
----------	----------------------------

2A work/2A Handstand hold	30 Toes to Bar
All Team	9 Worm Thruster
2A work/2A Handstand hold	24 Toes to Bar
All Team	12 Worm Thruster
2A work/2A Handstand hold	18 Toes to Bar
All Team	15 Worm Thruster
All Team	30 burpees over the worm

Masters Esc.

All Team	21 burpees over the worm
2A work/2A Handstand hold	30 Toes to Bar
All Team	9 Worm Thruster
2A work/2A Handstand hold	24 Toes to Bar
All Team	12 Worm Thruster
2A work/2A Handstand hold	18 Toes to Bar
All Team	15 Worm Thruster
All Team	21 burpees over the worm

Principiantes

All Team	21 burpees over the worm
2A work/2A Plank hold	42 Hanging Knee Raises
All Team	9 Worm Squats
2A work/2A Plank hold	30 Hanging Knee Raises
All Team	15 Worm Squats
2A work/2A Plank hold	18 Hanging Knee Raises
All Team	24 Worm Squats
All Team	21 burpees over the worm

For time

18:00 Abierta, Avanzados y Master rx.

16:00 Intermedio y Masters esc.

14:00 Principiantes

Tie Break: Al finalizar el primer set de burpees

Abierta, Avanzados, Masters Rx, Intermedios y Masters Esc

Al 3,2,1, los cuatro atletas inician haciendo 30 burpees over the worm (21 para masters esc y principiantes), para después desplazarse a la zona del rig donde 2 atletas realizan handstand hold mientras los otros 2 realizan toes to bar sincronizados hasta completar las repeticiones requeridas para posteriormente regresar al worm para ejecutar las repeticiones de worm thruster y avanzar el worm a la siguiente estación. El equipo repetirá la misma dinámica de toes to bar, handstand hold y worm thruster hasta completar las dos rondas restantes. Para terminar todo el equipo realizará 30 burpees over the worm (21 para masters esc y principiantes) y corren al mat final. El score es el tiempo total tomado por el juez cuando el último atleta del equipo llega al mat final.

Para validar el score el equipo deberá regresar el worm a la estación inicial.

Principiantes

Al 3,2,1, los cuatro atletas inician haciendo 21 burpees over the worm, para después desplazarse a la zona del rig donde 2 atletas realizan plank hold mientras los otros 2 realizan hanging knee raises sincronizados hasta completar las repeticiones requeridas para posteriormente regresar al worm para ejecutar las repeticiones de word squat y avanzar el worm a la siguiente estación. El equipo repetirá la misma dinámica de toes to bar, plank hold y worm squat hasta completar las dos rondas restantes. Para terminar todo el equipo realizará 21 burpees over the worm y corren al mat final. El score es el tiempo total tomado por el juez cuando el último atleta del equipo llega al mat final.

Para validar el score el equipo deberá regresar el worm a la estación inicial.

Estándares de movimiento

- Burpees over the worm: el pecho de los 4 atletas debe estar en contacto con el piso al mismo tiempo y saltar al otro lado del worm siempre por la parte abultada, saltar sobre la cuerda no está permitido.
- Toes to bar: ambos atletas deben iniciar completamente suspendidos colgados en la barra, los pies de ambos atletas deberán pasar por detrás del plano vertical de la barra

y tocar al mismo tiempo la misma. Si los atletas que realizan handstand hold se bajan, las repeticiones dejarán de contar.

- Worm Thruster: Los 4 atletas deberán romper claramente el paralelo y mostrar extensión completa de rodillas y cadera en el squat y pasar el worm al hombro contrario para continuar con la siguiente repetición.
- Hanging knee raises: Ambos atletas deben iniciar completamente suspendidos colgados de la barra, los pies de ambos atletas deberán pasar por detrás del plano vertical de la barra y subir las rodillas por encima de la altura de la cadera al mismo tiempo.
- Worm Squat: los 4 atletas deberán romper claramente el paralelo y mostrar extensión completa de rodillas y cadera al finalizar la repetición.
- Handstand hold: los atletas deberán permanecer parados de manos con los brazos extendidos y haciendo contacto con la pared únicamente con los talones.
- Plank hold: los atletas permanecerán con los antebrazos y puntas de los pies apoyados en el piso con el cuerpo completamente paralelo al suelo manteniendo la cadera alineada.

Evento 2 PUMP IT UP”

Abierta, Avanzados, Masters Rx, Intermedios, Masters Esc.

0:00-6:00	Pareja A	AMRAP: <ul style="list-style-type: none">• 6 Clean Synch• 1 Shuttle Run (A1)• 6 Front Squats Synch• 1 Shuttle Run (A2)
6:00-8:00	All Team	Rest/Cambio de peso
8:00-14:00	Pareja B	AMRAP: <ul style="list-style-type: none">• 6 Snatch Synch• 1 Shuttle Run (A3)• 6 Overhead Squats Synch• 1 Shuttle Run (A4)

Principiantes

0:00-6:00	Pareja A	AMRAP: <ul style="list-style-type: none">• 6 Clean Synch• 1 Shuttle Run (A1)• 6 Front Squats Synch• 1 Shuttle Run (A2)
6:00-8:00	All Team	Rest/Cambio de peso
8:00-14:00	Pareja B	AMRAP: <ul style="list-style-type: none">• 6 Clean Synch• 1 Shuttle Run (A3)• 6 Front Squats Synch• 1 Shuttle Run (A4)

Abierta, Avanzados, Masters Rx, Intermedio y Masters Esc

0:00-06:00

La pareja A realizará 6 cleans sincronizados, el A1 hará un shuttle run, después los atletas realizan 6 front squats sincronizados y el A2 realizará un shuttle run. Repetirán la misma dinámica hasta terminar el tiempo.

6:00-8:00

Rest. Cambio de pesos de las barras.

8:00-14:00

La pareja B realizará 6 snatches sincronizados, el A3 hará un shuttle run, después los atletas realizan 6 overhead squats sincronizados y el A4 realizará un shuttle run. Repetirán la misma dinámica hasta terminar el tiempo.

Principiantes

0:00-06:00

La pareja A realizará 6 cleans sincronizados, el A1 hará un shuttle run, después los atletas realizan 6 front squats sincronizados y el A2 realizará un shuttle run. Repetirán la misma dinámica hasta terminar el tiempo.

6:00-8:00

Rest.

8:00-14:00

La pareja B realizará 6 cleans sincronizados, el A3 hará un shuttle run, después los atletas realizan 6 front squats sincronizados y el A4 realizará un shuttle run. Repetirán la misma dinámica hasta terminar el tiempo.

Estándares de movimiento

- Clean: la barra deberá iniciar en el piso, la repetición finaliza cuando ambos atletas tengan la barra sobre sus hombros, codos delante de la barra y completa extensión de rodillas y cadera y es ahí donde cuenta la sincronización. Son válidos power clean y squat clean.
- Front Squat: los atletas deberán tener la barra en posición de front rack, romper claramente el paralelo y presentar completa extensión de rodillas y cadera al finalizar la repetición. La sincronización cuenta en la extensión final.
- Snatch: la barra deberá iniciar en el piso, la repetición finaliza cuando ambos atletas tengan la barra por encima de la cabeza y completa extensión de rodillas, cadera y brazos y es en este punto donde cuenta la sincronización. Power snatch y squat snatch son válidos.
- Overhead squat: los atletas deberán tener la barra encima de la cabeza con los brazos extendidos, romper claramente el paralelo y presentar completa extensión de rodillas, cadera y brazos al finalizar la repetición. La sincronización cuenta en la extensión final.
- Shuttle run: ambos pies del atleta deben pasar la marca asignada y tocar el piso con la mano.

Pesos

Abierta: 185/125; 155/105

Avanzados y Master Rx: 155/105; 135/95

Intermedios, Master Esc: 95/65; 75/55

Principiantes: 75/55

Evento 3 TWINS

Abierta

3 rounds for time:

Pareja A	15 Wall Balls Synch
Pareja B	15 Wall Balls Synch
All Team	20 Worm Clean & Jerk
All Team	10 Ring/Bar Muscle Up (2A RMU/2A BMU)

Avanzados y Masters Rx

3 rounds for time:

Pareja A	12 Wall Balls Synch
Pareja B	12 Wall Balls Synch
All Team	16 Worm Clean & Jerk
All Team	8 Ring/Bar Muscle Up (1A RMU/2A BMU/1A Rest)

Intermedios y Masters Esc.

3 rounds for time:

Pareja A	12 Wall Balls Synch
Pareja B	12 Wall Balls Synch

All Team	12 Worm Clean & Jerk
All Team	8 Pull Ups (Pareja A synch/ Pareja B Ring Hang Hold)
All Team	8 Pull Ups (Pareja B synch/ Pareja A Ring Hang Hold)

Abierta

Al 3,2,1 la pareja A realizará 15 repeticiones de 15 wall balls sincronizadas, después la pareja B realizará 15 repeticiones de wall balls sincronizadas para después ejecutar todo el equipo 20 worm clean & jerks, avanzar el worm a la siguiente estación y regresar al rig para completar 10 repeticiones de ring/bar muscle ups sincronizados (2 atletas ring/2 atletas bar). Repetirán la misma dinámica 2 rondas más y correrán al mat final. El score es el tiempo total tomado por el juez cuando el último atleta del equipo llegue al mat final.

Para validar el score el equipo deberá regresar el worm a la estación inicial.

Avanzados y Masters Rx

Al 3,2,1 la pareja A realizará 12 repeticiones de 12 wall balls sincronizadas, después la pareja B realizará 12 repeticiones de wall balls sincronizadas para después ejecutar todo el equipo 16 worm clean & jerks, avanzar el worm a la siguiente estación (excepto en la última ronda) y regresar al rig para completar 8 repeticiones de ring/bar muscle ups sincronizados (2A bar/1A ring/1A rest). Repetirán la misma dinámica 2 rondas más y correrán al mat final. El score es el tiempo total tomado por el juez cuando el último atleta del equipo llegue al mat final.

Para validar el score el equipo deberá regresar el worm a la estación inicial.

Intermedios y Masters Esc

Al 3,2,1 la pareja A realizará 12 repeticiones de 12 wall balls sincronizadas, después la pareja B realizará 12 repeticiones de wall balls sincronizadas para después ejecutar todo el equipo 12 worm clean & jerks, avanzar el worm a la siguiente estación (excepto en la última ronda) y regresar al rig para completar 8 repeticiones de pull ups sincronizados (pareja A) y ring hang hold (pareja B) y 8 repeticiones más de pull ups sincronizados (pareja B) y ring hang hold (pareja A). Repetirán la misma dinámica 2 rondas más y correrán al mat final. El score es el tiempo total tomado por el juez cuando el último atleta del equipo llegue al mat final.

Para validar el score el equipo deberá regresar el worm a la estación inicial.

Principiantes

Al 3,2,1 la pareja A realizará 12 repeticiones de 12 wall balls sincronizadas, después la pareja B realizará 12 repeticiones de wall balls sincronizadas para después ejecutar todo el equipo 10 worm clean, avanzar el worm a la siguiente estación (excepto en la última ronda) y regresar al rig para completar 8 repeticiones de pull ups (1 atleta), ring hang hold (2 atletas) y bar hang hold (1 atleta). Repetirán la misma dinámica 2 rondas más y correrán al mat final. El score es el tiempo total tomado por el juez cuando el último atleta del equipo llegue al mat final.

Para validar el score el equipo deberá regresar el worm a la estación inicial.

Estándares de movimiento

- Wall Balls: la repetición inicia de pie con la med ball en las manos, ambos atletas deberán romper claramente el paralelo en el squat y las dos med balls deberán tocar en la parte central del target al mismo tiempo al finalizar la repetición.
- Worm Clean & Jerk: el worm inicia en el suelo, los 4 atletas deberán llevarlo al hombro para después pasarlo por encima de la cabeza hasta tocar el hombro contrario para finalizar la repetición.
- Worm Clean: el worm inicia en el suelo, los 4 atletas deberán llevarlo al hombro para finalizar la repetición.
- Ring Muscle Up: el atleta inicia colgado de los anillos con los brazos completamente extendidos, la repetición termina con el atleta en posición de soporte sobre los anillos. Es obligatorio pasar por un dip en los anillos antes de la extensión de brazos para llegar a la posición de soporte. Los pies no podrán rebasar la altura de los anillos al momento de hacer el kipping para subir. La sincronización cuenta con todos los atletas en posición de soporte.
- Bar Muscle Up: el atleta inicia colgado de la barra con los brazos completamente extendidos, la repetición termina con el atleta en posición de soporte sobre la barra. Es obligatorio pasar por un dip en la barra antes de la extensión de brazos para llegar a la posición de soporte. Los pies no podrán rebasar la altura de la barra al momento de

hacer el kipping para subir. La sincronización cuenta con todos los atletas en posición de soporte.

- Pull ups: el atleta inicia colgado de la barra con los brazos completamente extendidos, la repetición finaliza cuando la barbilla del atleta pasa por encima de altura de la barra. La sincronización cuenta cuando ambas barbillas pasan al mismo tiempo por encima de la barra. Siempre se realizan viendo hacia la parte frontal del escenario.

Pesos

Abierta, Avanzados y Master Rx: 30/20

Intermedios, Master Esc y Principiantes: 20/14

Evento 4 SEVEN NATION ARMY”

Todas las categorías

4 Rounds for time:

1A	20 yardas Sled Push (10 yds-10yds)
All Team	8 Single arm DB Shoulder to Overhead (4A Synch)
All Team	6 Single Arm Devil Press (4A Synch)
All Team	4 Single Arm DB OH Lunges (4A Synch)
All Team	80 yardas Sled Push (Whoever)

Todas las categorías

Al 3,2,1 el A1 correrá hasta donde se encuentra el sled para realizar 20 yardas de sled push (10 de ida y 10 de regreso), volverá con el resto del equipo para hacer 8 repeticiones de single arm shoulder to overhead sincronizados, 6 repeticiones de single arm devil press sincronizados y 4 single arm overhead lunges sincronizados. El equipo repetirá la misma dinámica hasta terminar 4 rondas, en cada ronda pasará un atleta diferente al sled, es decir, todos los atletas deberán pasar forzosamente a hacer sled push. Las rondas 1 y 2 se realizan en la misma estación y avanzarán para las rondas 3 y 4. Al terminar las 4 rondas harán 80 yardas de sled push (40 de ida y 40 de regreso) entre todo el equipo sin importar el orden o distribución del trabajo entre los atletas.

Estándares de movimiento

- Sled push: el sled deberá iniciar y terminar detrás de la línea, el atleta no podrá girar el sled hasta que no haya pasado completamente la marca asignada.
- DB Shoulder to overhead: La mancuerna inicia en el hombro y deberá terminar por encima de la cabeza del atleta con completa extensión de rodillas, cadera y brazo. Los atletas deberán trabajar siempre con el mismo brazo y colocarse uno junto al otro (verse de frente no está permitido). La sincronización cuenta cuando las 4 mancuernas estén por encima de la cabeza de los atletas al mismo tiempo.
- Devil Press: Los atletas inician con el pecho al piso y deberán llevar la mancuerna por arriba de la cabeza en un solo movimiento. Los atletas deberán trabajar siempre con el mismo brazo y colocarse uno junto al otro (verse de frente no está permitido). La sincronización cuenta cuando los 4 atletas tienen el pecho en el piso al mismo tiempo y cuando las 4 mancuernas estén por encima de la cabeza de los atletas al mismo tiempo.
- DB Overhead lunges: la mancuerna inicia por encima de la cabeza del atleta con el brazo completamente extendido. Las 4 rodillas deberán hacer contacto con el piso al mismo tiempo y presentar completa extensión de rodillas y cadera al finalizar la repetición. Los atletas deberán trabajar siempre con el mismo brazo y pierna, y colocarse uno junto al otro (verse de frente no está permitido).

Pesos

Mancuernas:

Abierta, Avanzados y Masters Rx: 2x70/50 lbs

Intermedios, Masters Esc: 2x50/35 lbs

Principiantes: 2x35/25 lbs

Sled:

Abierta: 260 lbs

Avanzados y Masters Rx: 225 lbs

Intermedios y Masters Esc.: 180 lbs

Principiantes: 135 lbs