

## Evento 1 TSUNAMI

Elite

For time

20:00 min.

25 DB snatches 4 A synch 70/50 lbs

50 Toes to bar 2A synch

75 Wall ball 2A synch 30/20 lbs

25 Ring / Bar muscle up 4A Synch

75 Wall ball 2A synch 30/20 lbs

50 Toes to bar 2A synch

25 DB snatches 4 A synch 70/50 lbs

A la cuenta de 3,2,1 los 4 atletas se dirigen a realizar 25 db snatches synch ( 2 atletas con db de 70 y 2 atletas con db de 50) al terminar 2 atletas comenzaran con las 50 repeticiones de toes to bar synch y los otros dos tendrán que regresar al mat de inicio, puedes realizar los cambios que sean necesarios pero siempre se realizarán con choque de manos en el mat de inicio por lo que ahí tendrán que estar dos atletas para que los otros dos puedan trabajar. Para los 75 wall balls tendrán que aplicar la misma dinámica. Al terminar los wall balls los 4 atletas tendrán que realizar 25 ring / bar muscle up synch ( 2 atletas en ring, 2 atletas en bar) pueden hacer los cambios que sean necesarios. Deben de continuar con el workout respetando la dinámica de los ejercicios. El cronómetro se detiene cuando los 4 atletas llegan al mat final.

Este workout cuenta con 2 scores:

1 ) Al terminar los ring / bar muscle up synch

2 ) Al terminar todo el workout

Estándares de movimiento

DB Snatch: los 4 atletas deberán realizar las repeticiones de forma sincronizada con el mismo brazo, la sincronización contará cuando los 4 atletas se encuentren con la DB arriba de la cabeza y la cadera, rodillas y brazo extendidos. Al menos una cabeza de la DB debe tocar el piso al iniciar la repetición. Los atletas no podrán verse de frente mientras realizan las repeticiones.

Toes to bar: los 2 atletas inician colgados de la barra, los pies deben pasar por atrás de la línea vertical de la misma para después tocar con los 4 pies de forma simultánea la barra en el espacio entre las manos. Los toes to bar se realizan viendo hacia la parte de enfrente del escenario.

Wall Ball: el movimiento inicia rompiendo el paralelo en un squat y termina con ambas medballs tocando al menos a la altura del centro del target de forma sincronizada.

Ring/bar muscle up: la repetición inicia con los 4 atletas colgados de la barra o anillos y termina con los 4 atletas en posición de soporte sobre los barra o anillos. **DEBEN PASAR POR EL DIP FORZOSAMENTE Y PRESENTAR LA POSICIÓN DE SOPORTE ANTES DE BAJARSE PARA REALIZAR LA SIGUIENTE REPETICIÓN.** Los atletas podrán verse entre sí para realizar sus repeticiones.

NO REP:

- Si los 4 atletas no marcan la extensión completa en el DB Snatch de forma sincronizada.
- Si uno de los atletas no presenta extensión completa de cadera, rodillas y brazo al finalizar la repetición de DB snatch.
- Si alguna de las DB no toca el piso al inicio de la repetición.
- Si cualquiera de los atletas apoya el brazo o mano que no está trabajando en la pierna.
- Si los 4 atletas no realizan las repeticiones con el mismo brazo.
- Si los pies no cruzan la línea vertical de la barra en los toes to bar.
- Si los 4 pies no tocan la barra de manera simultánea en los toes to bar.
- Si alguno de los pies toca por fuera del espacio entre las manos o sobre ellas.
- Si no bajan por debajo del paralelo al realizar el squat en las wall balls.
- Si una o ambas medballs no tocan el target al menos a la altura central del mismo.
- En el caso de los muscle ups, si alguno de los atletas no inicia con los brazos completamente extendidos.
- Si al hacer el kipping los pies pasan por encima de la altura de la barra o anillos.
- Si alguno de los atletas no termina la repetición con los brazos completamente extendidos **EN POSICIÓN DE SOPORTE.**
- Si alguno de los atletas **NO REALIZA EL DIP** antes de llegar a la posición de soporte.
- Si no se encuentran los 4 atletas de manera sincronizada en posición de soporte al terminar la repetición.

## Avanzado

For time

16:00 min.

20 DB snatches 4 A synch 70/50 lbs  
 40 Toes to bar 2A synch  
 60 Wall ball 2A synch 30/20 lbs  
 20 1A Ring / 2A Bar muscle up Synch  
 60 Wall ball 2A synch 30/20 lbs  
 40 Toes to bar 2A synch  
 20 DB snatches 4 A synch 70/50 lbs

A la cuenta de 3,2,1 los 4 atletas se dirigen a realizar 20 db snatches synch ( 2 atletas con db de 70 y 2 atletas con db de 50) al terminar 2 atletas comenzaran con las 40 repeticiones de toes to bar synch y los otros dos tendrán que regresar al mat de inicio, puedes realizar los cambios que sean necesarios pero siempre se realizarán con choque de manos en el mat de inicio por lo que ahí tendrán que estar dos atletas para que los otros dos puedan trabajar. Para los 60 wall balls tendrán que aplicar la misma dinámica. Al terminar los wall balls los 4 atletas tendrán que realizar 20 ring / bar muscle up synch (1 atleta en ring, 2 atletas en bar) pueden hacer los cambios que sean necesarios. Deben de continuar con el workout respetando la dinámica de los ejercicios. El cronómetro se detiene cuando los 4 atletas llegan al mat final.

Este workout cuenta con 2 scores:

- 1 ) Al terminar los ring / bar muscle up synch
- 2 ) Al terminar todo el workout

## Estándares de movimiento

DB Snatch: los 4 atletas deberán realizar las repeticiones de forma sincronizada con el mismo brazo, la sincronización contará cuando los 4 atletas se encuentren con la DB arriba de la cabeza y la cadera, rodillas y brazo extendidos. Al menos una cabeza de la DB debe tocar el piso al iniciar la repetición. Los atletas no podrán verse de frente mientras realizan las repeticiones.

Toes to bar: los 2 atletas inician colgados de la barra, los pies deben pasar por atrás de la línea vertical de la misma para después tocar con los 4 pies de forma simultánea la barra en el espacio entre las manos. Los toes to bar se realizan viendo hacia la parte de enfrente del escenario.

Wall Ball: el movimiento inicia rompiendo el paralelo en un squat y termina con ambas medballs tocando al menos a la altura del centro del target de forma sincronizada.

Ring/bar muscle up: la repetición inicia con los 3 atletas colgados de la barra o anillos y termina con los 3 atletas en posición de soporte sobre los barra o anillos. **DEBEN PASAR POR EL DIP FORZOSAMENTE Y PRESENTAR LA POSICIÓN DE SOPORTE ANTES DE BAJARSE PARA REALIZAR LA SIGUIENTE REPETICIÓN.** Los atletas podrán verse entre sí para realizar sus repeticiones.

### NO REP:

- Si los 4 atletas no marcan la extensión completa en el DB Snatch de forma sincronizada.
- Si uno de los atletas no presenta extensión completa de cadera, rodillas y brazo al finalizar la repetición de DB snatch.
- Si alguna de las DB no toca el piso al inicio de la repetición.
- Si cualquiera de los atletas apoya el brazo o mano que no está trabajando en la pierna.
- Si los 4 atletas no realizan las repeticiones con el mismo brazo.
- Si los pies no cruzan la línea vertical de la barra en los toes to bar.
- Si los 4 pies no tocan la barra de manera simultánea en los toes to bar.
- Si alguno de los pies toca por fuera del espacio entre las manos o sobre ellas.
- Si no bajan por debajo del paralelo al realizar el squat en las wall balls.
- Si una o ambas medballs no tocan el target al menos a la altura central del mismo.
- En el caso de los muscle ups, si alguno de los atletas no inicia con los brazos completamente extendidos.
- Si al hacer el kipping los pies pasan por encima de la altura de la barra o anillos.
- Si alguno de los atletas no termina la repetición con los brazos completamente extendidos **EN POSICIÓN DE SOPORTE.**
- Si alguno de los atletas **NO REALIZA EL DIP** antes de llegar a la posición de soporte.
- Si no se encuentran los 4 atletas de manera sincronizada en posición de soporte al terminar la repetición.

Este workout cuenta con 2 scores:

- 1 ) Al terminar los ring / bar muscle up synch
- 2 ) Al terminar todo el workout

## Masters

For time

16:00 min.

25 DB snatches 4 A synch 50/35 lbs

50 Toes to bar 2A synch

75 Wall ball 2A synch 20/14 lbs

25 Bar muscle up 2A Synch

75 Wall ball 2A synch 20/14 lbs

50 Toes to bar 2A synch

25 DB snatches 4 A synch 50/35 lbs

A la cuenta de 3,2,1 los 4 atletas se dirigen a realizar 25 db snatches synch ( 2 atletas con db de 50 y 2 atletas con db de 35) al terminar 2 atletas comenzaran con las 50 repeticiones de toes to bar synch y los otros dos tendrán que regresar al mat de inicio, puedes realizar los cambios que sean necesarios pero siempre se realizarán con choque de manos en el mat de inicio por lo que ahí tendrán que estar dos atletas para que los otros dos puedan trabajar. Para los 75 wall balls tendrán que aplicar la misma dinámica. Al terminar los wall balls los 4 atletas tendrán que realizar 25 bar muscle up synch ( 2 atletas synch ) pueden hacer los cambios que sean necesarios. Deben de continuar con el workout respetando la dinámica de los ejercicios. El cronómetro se detiene cuando los 4 atletas llegan al mat final.

Este workout cuenta con 2 scores:

- 1 ) Al terminar los ring / bar muscle up synch
- 2 ) Al terminar todo el workout

## Estándares de movimiento

DB Snatch: los 4 atletas deberán realizar las repeticiones de forma sincronizada con el mismo brazo, la sincronización contará cuando los 4 atletas se encuentren con la DB arriba de la cabeza y la cadera, rodillas y brazo extendidos. Al menos una cabeza de la DB debe tocar el piso al iniciar la repetición. Los atletas no podrán verse de frente mientras realizan las repeticiones.

Toes to bar: los 2 atletas inician colgados de la barra, los pies deben pasar por atrás de la línea vertical de la misma para después tocar con los 4 pies de forma simultánea la barra en el espacio entre las manos. Los toes to bar se realizan viendo hacia la parte de enfrente del escenario.

Wall Ball: el movimiento inicia rompiendo el paralelo en un squat y termina con ambas medballs tocando al menos a la altura del centro del target de forma sincronizada.

Bar muscle up: la repetición inicia con los 2 atletas colgados de la barra y termina con los 2 atletas en posición de soporte sobre los barra. **DEBEN PASAR POR EL DIP**

**FORZOSAMENTE Y PRESENTAR LA POSICIÓN DE SOPORTE ANTES DE BAJARSE PARA REALIZAR LA SIGUIENTE REPETICIÓN.** Las repeticiones se realizan viendo hacia la parte de enfrente del escenario.

NO REP:

- Si los 4 atletas no marcan la extensión completa en el DB Snatch de forma sincronizada.
- Si uno de los atletas no presenta extensión completa de cadera, rodillas y brazo al finalizar la repetición de DB snatch.
- Si alguna de las DB no toca el piso al inicio de la repetición.
- Si cualquiera de los atletas apoya el brazo o mano que no está trabajando en la pierna.
- Si los 4 atletas no realizan las repeticiones con el mismo brazo.
- Si los pies no cruzan la línea vertical de la barra en los toes to bar.
- Si los 4 pies no tocan la barra de manera simultánea en los toes to bar.
- Si alguno de los pies toca por fuera del espacio entre las manos o sobre ellas.
- Si no bajan por debajo del paralelo al realizar el squat en las wall balls.
- Si una o ambas medballs no tocan el target al menos a la altura central del mismo.
- En el caso de los muscle ups, si alguno de los atletas no inicia con los brazos completamente extendidos.
- Si al hacer el kipping los pies pasan por encima de la altura de la barra.
- Si alguno de los atletas no termina la repetición con los brazos completamente extendidos **EN POSICIÓN DE SOPORTE.**
- Si alguno de los atletas **NO REALIZA EL DIP** antes de llegar a la posición de soporte.
- Si no se encuentran los 2 atletas de manera sincronizada en posición de soporte al terminar la repetición.

## Intermedios

For time  
12:00

20 DB snatches 4 A synch 50/35 lbs  
40 Toes to bar 2A synch  
60 Wall ball 2A synch 20/14 lbs  
20 1A Bar muscle up  
60 Wall ball 2A synch 20/14 lbs  
40 Toes to bar 2A synch  
20 DB snatches 4 A synch 50/35 lbs

A la cuenta de 3,2,1 los 4 atletas se dirigen a realizar 20 db snatches synch ( 2 atletas con db de 50 y 2 atletas con db de 35) al terminar 2 atletas comenzaran con las 40 repeticiones de toes to bar synch y los otros dos tendrán que regresar al mat de inicio, puedes realizar los cambios que sean necesarios pero siempre se realizarán con choque de manos en el mat de inicio por lo que ahí tendrán que estar dos atletas para que los otros dos puedan trabajar. Para los 60 wall balls tendrán que aplicar la misma dinámica. Al terminar los wall balls los 4 atletas tendrán que realizar bar muscle up y pueden hacer los cambios que sean necesarios. Deben de continuar con el workout respetando la dinámica de los ejercicios. El cronómetro se detiene cuando los 4 atletas llegan al mat final.

Este workout cuenta con 2 scores:

- 1 ) Al terminar los ring / bar muscle up synch
- 2 ) Al terminar todo el workout

### Estándares de movimiento

DB Snatch: los 4 atletas deberán realizar las repeticiones de forma sincronizada con el mismo brazo, la sincronización contará cuando los 4 atletas se encuentren con la DB arriba de la cabeza y la cadera, rodillas y brazo extendidos. Al menos una cabeza de la DB debe tocar el piso al iniciar la repetición. Los atletas no podrán verse de frente mientras realizan las repeticiones.

Toes to bar: los 2 atletas inician colgados de la barra, los pies deben pasar por atrás de la línea vertical de la misma para después tocar con los 4 pies de forma simultánea la barra en el espacio entre las manos. Los toes to bar se realizan viendo hacia la parte de enfrente del escenario.

Wall Ball: el movimiento inicia rompiendo el paralelo en un squat y termina con ambas medballs tocando al menos a la altura del centro del target de forma sincronizada.

Bar muscle up: la repetición inicia con el atleta colgado de la barra y termina en posición de soporte sobre los barra o anillos. **DEBEN PASAR POR EL DIP FORZOSAMENTE Y PRESENTAR LA POSICIÓN DE SOPORTE ANTES DE BAJARSE PARA REALIZAR LA SIGUIENTE REPETICIÓN.** Las repeticiones se realizan viendo hacia la parte de enfrente del escenario.

### NO REP:

- Si los 4 atletas no marcan la extensión completa en el DB Snatch de forma sincronizada.
- Si uno de los atletas no presenta extensión completa de cadera, rodillas y brazo al finalizar la repetición de DB snatch.
- Si alguna de las DB no toca el piso al inicio de la repetición.
- Si cualquiera de los atletas apoya el brazo o mano que no está trabajando en la pierna.
- Si los 4 atletas no realizan las repeticiones con el mismo brazo.
- Si los pies no cruzan la línea vertical de la barra en los toes to bar.
- Si los 4 pies no tocan la barra de manera simultánea en los toes to bar.
- Si alguno de los pies toca por fuera del espacio entre las manos o sobre ellas.
- Si no bajan por debajo del paralelo al realizar el squat en las wall balls.
- Si una o ambas medballs no tocan el target al menos a la altura central del mismo.
- En el caso de los muscle ups, si el atleta no inicia con los brazos completamente extendidos.
- Si al hacer el kipping los pies pasan por encima de la altura de la barra.
- Si el atleta no termina la repetición con los brazos completamente extendidos **EN POSICIÓN DE SOPORTE.**
- Si el atleta **NO REALIZA EL DIP** antes de llegar a la posición de soporte.

### Principiantes

### For time

12:00 min.

25 DB snatches 4 A synch 35/25 lbs  
50 Hanging knee raise 2A synch  
75 Wall ball 2A alt 14 lbs  
25 Med ball sit up 20/14 lbs 2A synch  
75 Wall ball 2A alt 20 lbs  
50 Hanging knee raise 2A synch  
25 DB snatches 4 A synch 35/25 lbs

A la cuenta de 3,2,1 los 4 atletas se dirigen a realizar 25 db snatches synch ( 2 atletas con db de 35 y 2 atletas con db de 25) al terminar 2 atletas comenzaran con las 50 repeticiones de hanging knee raise synch y los otros dos tendrán que regresar al mat de inicio, puedes realizar los cambios que sean necesarios pero siempre se realizarán con choque de manos en el mat de inicio por lo que ahí tendrán que estar dos atletas para que los otros dos puedan trabajar, después 2 atletas comenzaran con las 75 wall balls alternadas con 14 lbs realizando los cambios que sean necesarios, al finalizar las wall balls 2 atletas tomarán las med balls (20/14lbs ) para sincronizar sit up hasta completar 25 repeticiones, pueden realizar los cambios que sean necesarios realizando choque de manos en el mat de inicio. Deben continuar con los 75 wall balls alternados con 20 lbs, y continuar con los hanging knee raise respetando la misma dinámica. El cronómetro se detiene cuando los 4 atletas llegan al mat final.

El score es el tiempo total en terminar el workout.

Estándares de movimiento

DB Snatch: los 4 atletas deberán realizar las repeticiones de forma sincronizada con el mismo brazo, la sincronización contará cuando los 4 atletas se encuentren con la DB arriba de la cabeza y la cadera, rodillas y brazo extendidos. Al menos una cabeza de la DB debe tocar el piso al iniciar la repetición. Los atletas no podrán verse de frente mientras realizan las repeticiones.

Hang Knee Raises: los 2 atletas inician colgados de la barra, los pies deben pasar por atrás de la línea vertical de la misma para después elevar las rodillas por arriba de la altura de la cadera.

Wall Ball: el movimiento inicia rompiendo el paralelo en un squat y termina con la medball tocando al menos a la altura del centro del target. El movimiento es alternado, por lo que si un atleta falla la repetición, este mismo deberá volverla a ejecutar para que su compañero pueda realizar su repetición y ésta sea válida. Las repeticiones se realizan viendo hacia la parte de enfrente del escenario.

Medball sit up: Al realizar la repetición, la medball deberá tocar el piso por encima de la cabeza del atleta al ir hacia atrás y por delante de los pies al ir hacia el frente.

NO REP:

- Si los 4 atletas no marcan la extensión completa en el DB Snatch de forma sincronizada.
- Si uno de los atletas no presenta extensión completa de cadera, rodillas y brazo al finalizar la repetición de DB snatch.
- Si alguna de las DB no toca el piso al inicio de la repetición.
- Si cualquiera de los atletas apoya el brazo o mano que no está trabajando en la pierna.
- Si los 4 atletas no realizan las repeticiones con el mismo brazo.

- Si los pies no cruzan la línea vertical de la barra en los hang knee raises.
- Si las rodillas de los atletas no pasan por arriba de la altura de la cadera al mismo tiempo.
- Si no bajan por debajo del paralelo al realizar el squat en las wall balls.
- Si la medball no toca el target al menos a la altura central del mismo.
- Si la medball no toca el piso por encima de la cabeza o por delante de los pies en las sit ups.