

RULEBOOK

WORKOUTS DE COMPETENCIA



***CHICKED
CHALLENGE***

WORKOUT 1

Chicked Inferno by Authentic

Ejecución

Todas las atletas se encontrarán detrás de la **línea de salida**, a la cuenta de 3, 2, 1... ¡go! Las atletas se dirigen a su mancuerna para hacer **20 dumbbell clean & jerk** alternando brazo derecho e izquierdo en todo momento, seguido realizarán **10 dumbbell devil press** alternando brazo derecho e izquierdo en todo momento.

Al terminar ambos movimientos se colocarán con su dumbbell en posición de overhead, con ambos pies detrás de la línea marcada como salida para desplantes, y realizar sus **25 ft de overhead walking lunges** alternando su caminar pierna derecha e izquierda invariablemente. Importante considerar que la línea de rep que está marcada a **12.5 ft** es el lugar donde se marca 1 rep, y es en este punto donde, al cruzar la línea de rep con ambos pies y en posición de dumbbell overhead en pleno control, pueden bajar su mancuerna si así lo deciden o continuar sin detenerse, cruzar la línea final con ambos pies para sumar 1 rep más y cambiar por el brazo izquierdo, donde se colocarán con su dumbbell en posición de overhead con ambos pies detrás de la línea final para regresar desplantando y completar sus 25 ft de overhead walking lunges alternando su caminar pierna derecha e izquierda invariablemente.

De igual forma, es importante considerar que la línea de rep que está marcada a **12.5 ft** es el lugar donde se marca 1 rep, y es en este punto donde, al cruzar la línea de rep con ambos pies y en posición de dumbbell overhead en pleno control, pueden bajar su mancuerna si así lo deciden o continuar sin detenerse, cruzar la línea de salida para desplantes con ambos pies y en posición de dumbbell overhead en pleno control y sumar 1 rep más.

Para terminar su workout, continuarán inmediatamente con sus **10 single arm dumbbell thruster** brazo derecho, seguido de los **10 single arm dumbbell thruster** brazo izquierdo, y los **10 dumbbell devil press** finales. Al completar el último movimiento, regresarán corriendo a la línea final para detener su tiempo.

Reps y No Reps

Alternating dumbbell clean & jerk

Para la ejecución de este movimiento, la dumbbell inicia en el suelo, misma que se lleva de manera directa al hombro para marcar el clean, e inmediatamente del hombro empujar la mancuerna por encima de la cabeza. Para terminar el movimiento deberán tener completamente extendidas rodillas, cadera y brazo correspondiente, con pleno control de la mancuerna, hasta que el juez indique como válida la repetición; es así que la atleta podrá realizar el cambio de mano para alternar y repetir la acción con la mano contraria. Recordar que ambos lados de la mancuerna deben tocar simultáneamente el suelo para continuar con la secuencia, alternando mano derecha e izquierda.

NO REPS

- Que la mancuerna no haga contacto con ambos lados simultáneamente en el piso para realizar la siguiente repetición.
- Que la dumbbell no haga contacto con el hombro para el clean.
- Que se realice un dumbbell power snatch.
- Que la mancuerna, al momento de estar por encima de la cabeza, no tenga extensión completa de las extremidades inferiores y superiores con pleno control de la misma para concluir su repetición.
- Soltar la dumbbell desde cualquier posición.
- Que no se alternen mano derecha e izquierda.

Dumbbell thruster one arm

En completo control se inicia con la dumbbell en posición de front rack para realizar el front squat, rompiendo el paralelo y ascendiendo de forma fluida; subir la dumbbell con el brazo correspondiente por encima de la cabeza, extendiendo completamente rodillas, cadera y codos, con pleno control de la dumbbell, hasta que el juez indique como válida la repetición.

NO REPS

- Fraccionar o partir el movimiento, es decir, realizar el front squat seguido del shoulder to overhead.
- No tener control y extensión completa de codos al término de cada thruster.
- Alternar las manos sin completar el total de repeticiones por brazo marcadas.
- Que la dumbbell pierda el ascenso por encima de la cabeza durante su ejecución.

Devil press alt L/R

La ejecución de este movimiento es similar al burpee, solo agregamos el implemento de la dumbbell. Para el inicio, la dumbbell estará en el suelo, donde la atleta alcanzará la dumbbell sosteniéndola con la mano derecha para apoyarse sobre el mango y realizar el burpee; el pecho, rodillas, cadera y pies deben estar recargados en la superficie completamente, para después realizar el ascenso de la dumbbell en un solo movimiento, es decir, como un dumbbell power snatch, y terminar por encima de la cabeza, realizar la completa extensión de rodillas, cadera y codo en absoluto control, para que la repetición sea válida. El cambio de mano es imperativo; la ubicación donde se realice el cambio de mano es indistinto. La ejecución se repite de la misma forma, alternando mano derecha e izquierda siempre, hasta completar el total de repeticiones marcadas.

NO REPS

- No estar completamente acostada en el suelo antes de ascender.
- No alternar la mano derecha e izquierda.
- Tirar la dumbbell desde cualquier altura.
- Después del burpee, subir la dumbbell fraccionando el movimiento, es decir, realizar un dumbbell clean and jerk.
- No realizar la completa extensión de rodillas, cadera y codos para concluir el movimiento.

Dumbbell overhead walking lunges

La atleta inicia con la dumbbell en posición de overhead (mancuerna por encima de la cabeza con el brazo extendido); dará pasos largos para realizar su desplante, descender la cadera para que la rodilla haga contacto con la superficie antes de levantarse para continuar con su marcha, seguido de ponerse en pie y encontrarse en forma paralela con su pie contrario, y antes de dar el siguiente paso, realizar extensión completa de cadera para continuar su siguiente desplante con la pierna contraria; de igual manera, desciende la cadera para que la rodilla haga contacto con la superficie antes de levantarse, y así sucesivamente se repite la secuencia hasta completar el total de repeticiones marcadas.

NO REPS

- Que la rodilla no haga contacto con la superficie antes de ponerse en pie.
- No alternar las piernas en los desplantes para su avance en cada repetición.
- Dar pasos pequeños sin realizar el desplante.
- No realizar completa extensión de cadera al ponerse de pie antes de continuar con el siguiente paso.
- Perder el control de la dumbbell o bajarla antes de tener una completa recuperación.
- Alternar los brazos en el trayecto de la caminata desplantando.
- Bajar la dumbbell antes de cruzar con ambos pies las líneas marcadas para reps.
- Bajar la dumbbell si se están pisando las líneas marcadas para reps.

En caso de marcar NO REP en este movimiento, el juez regresará a la atleta únicamente al paso marcado como NO REP y le indicará dónde retomar su caminata con la dumbbell.

Layout



ESCENARIO **AUTHENTIC**

CHICKED INFERNO

LÍNEA DE SALIDA



1



2



3



4



5



6



7



8

SALIDA PARA DESPLANTES

AUTHENTIC

SINCE 1998

LÍNEA DE REP

LÍNEA FINAL

WORKOUT 2

Girls Gone Fast by Balken Equipo Fitness

Ejecución

Todas las atletas se encontrarán detrás de la **línea de salida**, a la cuenta de 3, 2, 1... ¡go! Las atletas se dirigen a la **zona de rack** para realizar sus **18 wall ball shots**, continuando con sus **18 reps de gymnastics** (según categoría); posteriormente se dirigirán a la zona marcada para realizar sus **18 reps de ground to overhead/power snatch**. Al término de estas, moverán su barra a la **zona marcada de 12 reps**, regresan a la zona de rack para realizar sus **12 wall ball shots**, continuando con sus **12 reps de gymnastics** (según categoría); posteriormente se dirigirán a la zona marcada para realizar sus **12 reps de ground to overhead/power snatch**. Al término de estas, moverán su barra a la **zona marcada de 6 reps**, regresan a la zona de rack para realizar su última ronda de **6 wall ball shots**, continuando con sus **6 reps de gymnastics** (según categoría); posteriormente se dirigirán a la zona marcada para realizar sus **6 reps de ground to overhead/power snatch** y terminar corriendo a la **línea final**, donde se detendrá su tiempo al cruzar. Contarán con **9 minutos** de tiempo límite para realizar este workout.

Reps y No Reps

Wall ball shot

La colocación del balón siempre será en front rack; una vez colocado de forma correcta y en absoluto control, realizarán la sentadilla, rompiendo el paralelo, seguido de la extensión de cadera y rodillas para lanzar el balón al target. El balón debe hacer contacto con el target y acertar correctamente en él; se repite así sucesivamente hasta completar el total de repeticiones marcadas. Es posible hacer un clean medball al inicio.

NO REPS

- No colocar el balón en la posición de front rack como se indica.
- No romper claramente el paralelo.
- Que el balón no acierte correctamente o no haga contacto con el target marcado.

High knees

Para la ejecución de esta habilidad, comenzarán colgadas de la barra del módulo en extensión completa de las extremidades, piernas y brazos; seguido a esto, realizarán la elevación de rodillas hasta rebasar la altura de la cadera, seguido de la extensión completa de los brazos para continuar. Al regreso, antes de realizar la siguiente repetición, los talones deberán pasar por detrás de la cadera y la línea del rack para realizar un swing, y así sucesivamente realizar el ascenso de rodillas hasta concluir el total de repeticiones marcadas.

NO REPS

- No tener los brazos completamente extendidos antes de iniciar los high knees.
- Que las rodillas no rebasen la línea de la cadera.
- Que los talones no rebasen por detrás la cadera y la línea del rack al momento de realizar el kipping swing.

Knees to chest

Para la ejecución de esta habilidad, comenzarán colgadas de la barra del módulo en extensión completa de las extremidades, piernas y brazos; seguido a esto, realizarán la elevación de rodillas hasta llegar a la altura del pecho, seguido de la extensión completa de los brazos para continuar. Al regreso, antes de realizar la siguiente repetición, los talones deberán pasar por detrás de la cadera y la línea del rack para realizar un swing, y así sucesivamente realizar el ascenso de las rodillas hasta concluir el total de repeticiones marcadas.

NO REPS

- No tener los brazos completamente extendidos antes de iniciar los knees to chest.
- Que las rodillas no lleguen a la altura del pecho.
- Que los talones no rebasen por detrás la cadera y la línea del rack al momento de realizar el kipping swing.

Toes to bar

Para la ejecución de esta habilidad, comenzarán colgadas de la barra del módulo en extensión completa de las extremidades, piernas y brazos; seguido a esto, realizarán la elevación de las piernas para que los dedos de ambos pies hagan contacto de manera simultánea con la barra del módulo, seguido de la extensión completa de los brazos para continuar. Al regreso, antes de realizar la siguiente repetición, los talones deberán pasar por detrás de la cadera y la línea del rack para realizar un swing, y así sucesivamente repetir la secuencia hasta concluir el total de repeticiones marcadas.

NO REPS

- No tener los brazos completamente extendidos antes de iniciar los toes to bar.
- Que los dedos de ambos pies no hagan contacto con la barra de manera simultánea.
- Que ambos pies no hagan contacto entre los brazos en el rack.
- Que los talones no rebasen por detrás la cadera y la línea del rack al momento de realizar el kipping swing.

Pull ups

La atleta comienza colgada de la barra del módulo, donde realizará su ascenso con una dominada, valiéndose de cualquier técnica para ello: strict pull up, kipping pull up y/o butterfly pull up. La barbilla debe rebasar la barra del módulo, seguido de la extensión completa de los brazos; los talones deberán pasar por detrás de la cadera y la línea del rack para continuar y hacer válida la repetición hasta completar el total marcado.

NO REPS

- No tener los brazos completamente extendidos antes de realizar los pull ups.
- No rebasar la barra del módulo con la barbilla.
- Que los talones no rebasen por detrás la cadera y la línea del rack al momento de realizar el kipping swing.

Ground to overhead

La barra comienza en el piso; posteriormente deberán subirla por encima de la cabeza, pudiendo hacerlo en un solo movimiento empleando el recurso de un power snatch, o fraccionado empleando el recurso de un clean & jerk, y terminar realizando la extensión completa de rodillas y cadera con los brazos completamente extendidos por encima de la cabeza y en pleno control de la barra. Para continuar con la transición a la siguiente repetición, en el descenso la barra debe estar ubicada en la zona de la tibia/espinilla para volver a ascender, repetir el patrón de movimiento y así sucesivamente hasta completar el total de las repeticiones marcadas.

NO REPS

- No realizar la extensión completa de rodillas, cadera y brazos por encima de la cabeza con pleno control de la barra.
- Ascender la barra sin haber llegado antes a la zona de la tibia/espinilla para continuar con sus repeticiones.
- Soltar la barra desde cualquier punto y/o por detrás de la cabeza.

Power snatch

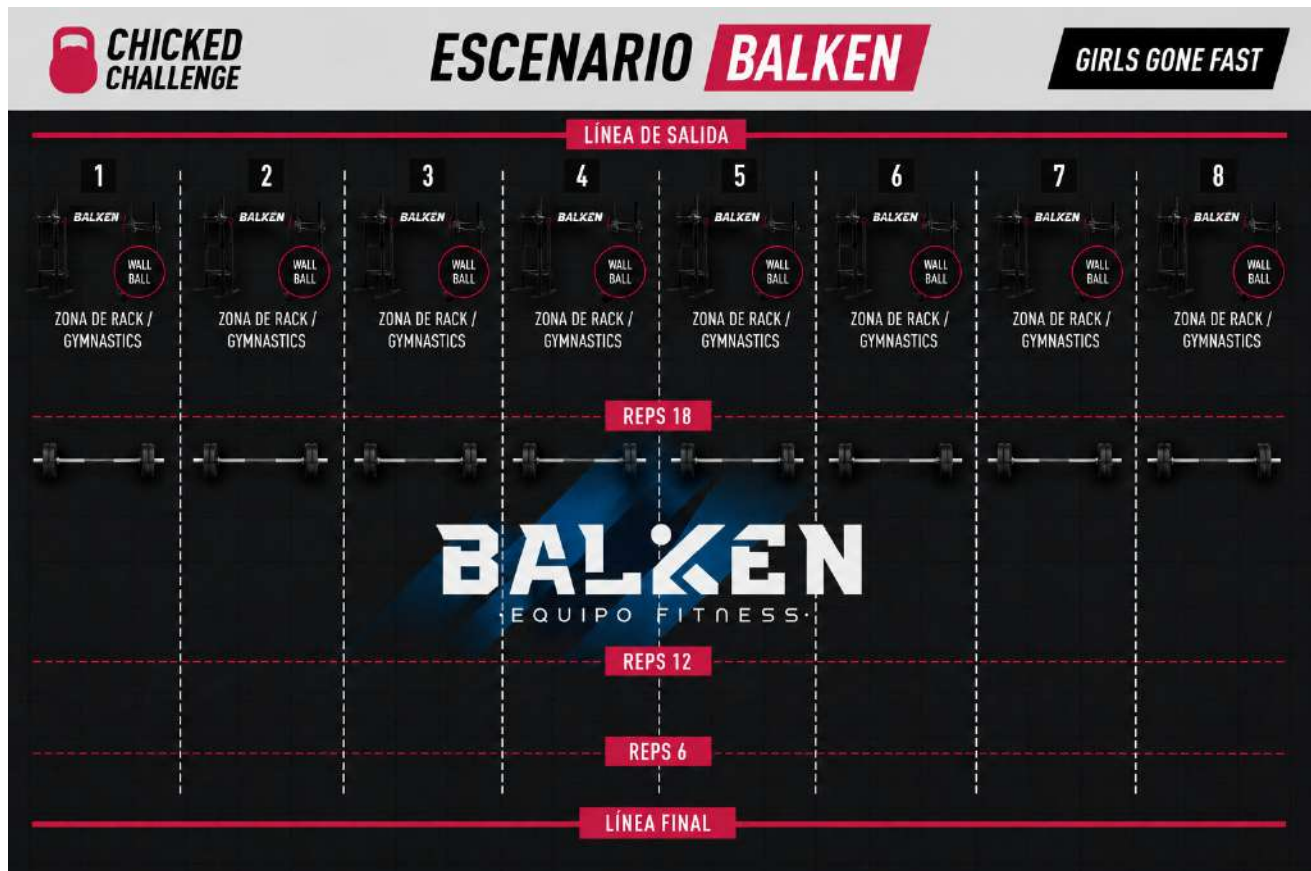
La barra comienza en el suelo; posteriormente deberán subir la barra por encima de la cabeza en un solo movimiento, realizando la extensión completa de rodillas, cadera y brazos por encima de la cabeza y en pleno control de la barra. Para continuar con la transición a la siguiente repetición, en el descenso los discos de la barra hacen contacto simultáneamente con el piso; en el caso de las atletas principiantes, deberán ubicar la barra en la zona de la tibia/espinilla para volver a ascender, repetir el patrón de movimiento y así sucesivamente hasta completar el total de las repeticiones marcadas.

NO REPS

- No realizar la extensión completa de rodillas, cadera y brazos por encima de la cabeza con pleno control de la barra.
- Fraccionar el movimiento entre el suelo y la trayectoria de la barra para ponerla por encima de la cabeza (hacer un clean & jerk).
- (Solo principiantes) Ascender la barra sin haber llegado antes a la zona de la tibia/espinilla para continuar con sus repeticiones.
- Que los discos no toquen simultáneamente el piso para continuar con las repeticiones.
- Hacer squat snatch.
- Soltar la barra por detrás de la cabeza.

*Tie break: es el tiempo que marque el reloj al término del set de 18 reps.

Layout



WORKOUT 3

No Breaks Girls by Dealers

Ejecución

Todas las atletas se encontrarán detrás de la **línea de salida**, a la cuenta de 3, 2, 1... ¡go!
Comenzarán con sus **15 burpees box jump/step up over**, al término comenzarán con sus **40 mts de sled push**; al cruzar por cada línea marcada a **10, 20, 30 y 40 mts** sumarán una repetición. Cuando el trineo completo rebase la **línea marcada a 40 mts**, daremos inicio con los **40 mts de sled pull**: tomarán los mangos del trineo para jalarlo/arrastrarlo, y de igual manera, al cruzar cada línea marcada a **30, 20, 10 mts y línea de inicio (trineo)**, sumarán una repetición. Cuando el trineo completo rebase la **línea marcada de inicio (trineo)** se concluirá una **ronda completa**, y podrán repetir nuevamente la secuencia para sumar tantas rondas y repeticiones como les sea posible durante los **7 minutos** marcados para este workout.

Reps y No Reps

Burpees step up box over

El burpee puede ser escalado para descender y ascender del piso (un pie primero atrás y luego el otro), donde el pecho, los cuádriceps y rodillas deberán estar completamente en contacto con el piso (acostada por completo). Al término, deberán subir caminando a la caja, colocando un pie seguido del otro; ambos pies deberán estar sobre la caja antes de bajar del otro lado. Para descender del otro lado de la caja lo harán con un pie primero y luego el otro; esto concluye la repetición, y se realiza de la misma forma hasta completar el total de repeticiones marcadas. No es necesario realizar extensión completa de rodillas y cadera para realizar el pase del otro lado de la caja.

NO REPS

- No estar completamente acostada en la ejecución del burpee.
- Brincar a la caja o brincar la caja por completo con ambos pies.
- No hacer contacto en la caja con los dos pies al estar arriba.
- Bajar brincando de la caja.
- Bajar de la caja del mismo lado que se subió.

Burpees box jump over

El burpee puede ser escalado para descender y ascender, o ser realizado con el movimiento de ambos pies de forma simultánea para descender y ascender. El pecho, los cuádriceps y rodillas deberán estar completamente en contacto con el piso (acostada por completo). Al término, deberán brincar sobre la caja con ambos pies al mismo tiempo, aterrizar con ambos pies sobre la caja y pasar del otro lado, o brincarla completamente con ambos pies de forma simultánea y

aterrizar con ambos pies sobre el piso. Para descender del otro lado de la caja también es posible hacerlo con un pie primero y luego el otro; esto concluye la repetición, y se realiza de la misma forma hasta completar el total de repeticiones marcadas. No es necesario realizar extensión completa de rodillas y cadera para realizar el pase del otro lado de la caja.

NO REPS

- No estar completamente acostada en la ejecución del burpee.
- Brincar a la caja o por encima de ella con un pie primero y luego el otro.
- Bajar de la caja del mismo lado que se subió.

Sled push

La atleta tomará los mangos del trineo y comenzará a empujarlo hasta completar el total de metros marcados. El agarre es indistinto para realizar el empuje del trineo.

NO REPS

- Que el trineo completo no cruce la línea de rep marcada.

Sled pull

La atleta tomará los mangos del trineo y comenzará a jalarlo/arrastrarlo realizando su caminata hacia atrás hasta completar el total de metros marcados. El agarre es indistinto para realizar el jalón/arrastre del trineo.

NO REPS

- Que el trineo completo no cruce la línea de rep marcada.

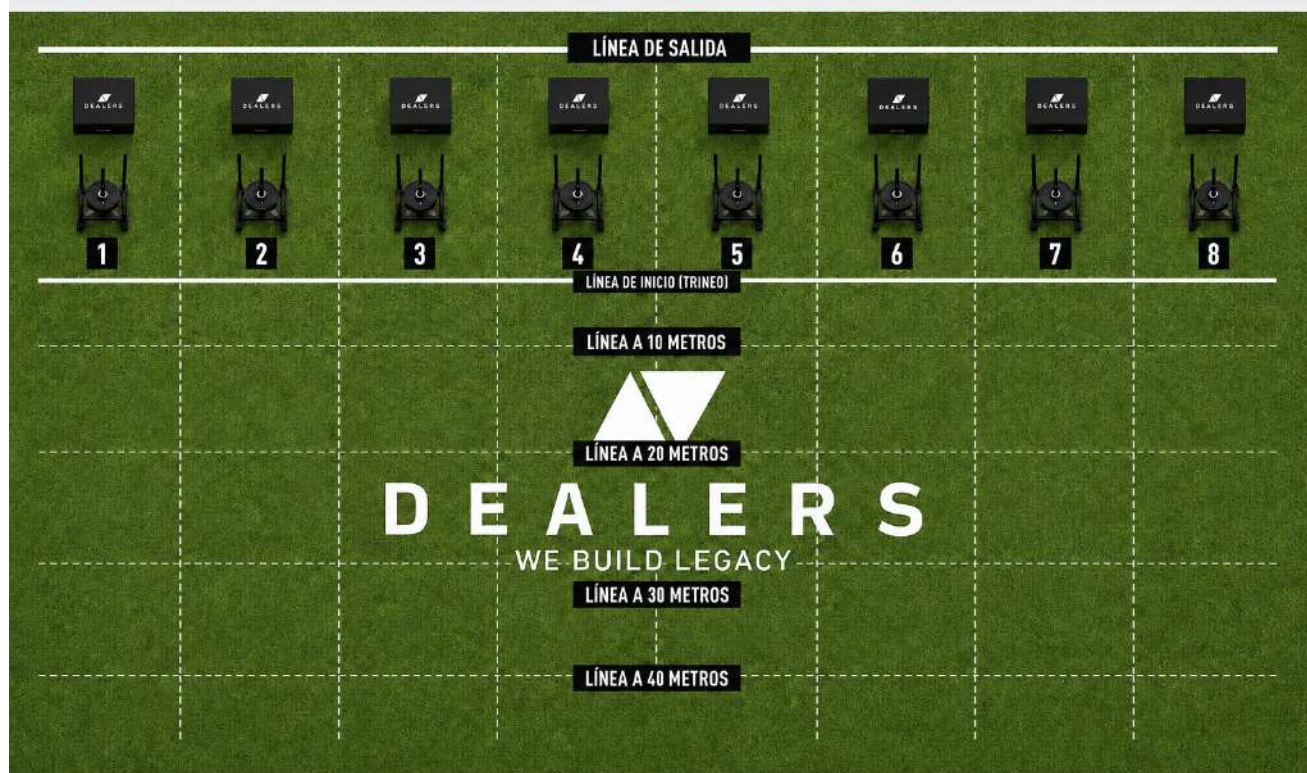
***Tie break: es el tiempo que marca el reloj en la primera ronda completada.**

Layout



ESCENARIO **DEALERS**

NO BREAKS GIRLS



WORKOUT 4

She Moves, She Lifts

Ejecución “She Moves, She Lifts 4.1”

Todas las atletas se encontrarán detrás de la **línea de salida**, a la cuenta de 3, 2, 1... ¡go!
Comenzarán los **suicide drills**: correrán a la línea de **15 mts**, donde con cualquiera de sus manos tocarán la línea de marcaje, regresarán corriendo en dirección a la línea de salida para tocar con cualquiera de sus manos la marca de la línea de salida; nuevamente correrán de regreso a la línea de **30 mts**, donde con cualquiera de sus manos tocarán la línea de marcaje, regresarán corriendo en dirección a la línea de salida para tocar con cualquiera de sus manos la marca de la línea de salida, continuarán corriendo a la línea de **45 mts**, donde con cualquiera de sus manos tocarán la línea de marcaje, regresar corriendo en dirección a la línea de salida para tocar con cualquiera de sus manos la marca y terminar la secuencia de suicide drills.

Inmediatamente después del toque con la mano en la línea de salida, las atletas realizarán el **sprint de 90 mts** que deberán realizar en forma de **ZIGZAG**, pasando por fuera de los inflables que estarán ubicados en el extremo derecho de su carril a **15 mts** y en el extremo izquierdo de su carril a **30 mts**, por último tocar con alguna de sus manos la línea final a **45 mts**. Para el regreso realizarán el mismo recorrido en ZIGZAG, pasando por el inflable ubicado a los 30 mts del lado derecho, luego pasando por el inflable ubicado a los 15 mts del lado izquierdo, y terminar cruzando por completo la línea de salida para marcar su tiempo y terminar su workout. Contarán con **2 minutos** de tiempo límite para completar este bloque.

Ejecución “She Moves, She Lifts 4.2”

Inmediatamente al término de los dos minutos del bloque 4.1, las atletas se ubicarán en la **zona de levantamientos** para realizar sus complex marcados según la categoría que correspondan. Contarán con **5 minutos** de tiempo límite para encontrar su peso más pesado que puedan levantar exitosamente dentro del tiempo marcado.

Reps y No Reps — 4.1

Run suicide drills

Las atletas correrán en línea recta hacia la línea que corresponda según la distancia 15, 30 o 45 mts, y tocar con cualquiera de sus manos las líneas de reps marcadas en el piso; regresar corriendo en sentido a la línea de salida y tocar con cualquiera de sus manos la línea de salida.

NO REPS

- Que no se haga contacto con las líneas de reps marcadas en el suelo con alguna de sus manos.

Sprint

Las atletas correrán en zigzag en dirección a los inflables ubicados a los 15 y 30 mts, deberán pasar por fuera de los mismos, tocar la línea final con cualquiera de sus manos, regresar corriendo en zigzag en dirección a los inflables ubicados a los 30 y 15 mts, donde finalizarán su tiempo al cruzar completamente la línea de salida.

NO REPS

- Que no se haga contacto con cualquiera de las manos en las líneas marcadas en el suelo.
- Pasar por dentro de los inflables.
- No rebasar completamente la línea de salida para detener su tiempo.

Reps y No Reps — 4.2

3RM Deadlift

El 3RM deberá ejecutarse de forma continua, sin pausar ni soltar la barra en el suelo hasta concluir las 3 repeticiones marcadas para este complex.

Parámetros de movimiento — 3RM Deadlift: la barra inicia en el suelo completamente descargada; es la atleta quien deberá armar su barra con el peso que desee comenzar, poner los seguros antes de iniciar la ejecución de su complex, y para ser marcada como válida cada repetición del complex, las atletas deberán elevar la barra hasta la altura de la cadera realizando una extensión completa de sus codos, cadera y rodillas. La barra descenderá para hacer contacto nuevamente con el piso; ambos discos hacen contacto simultáneamente antes de volver a ascender la barra a la altura de la cadera, realizar el movimiento de extensión completa, y así sucesivamente hasta completar sus 3 repeticiones marcadas. Es posible realizar pausa en la posición de hang (a la altura de los cuádriceps) y la extensión completa de sus extremidades inferiores y superiores, pero no en el suelo, ni abrir las manos o soltar la barra cuando esta se encuentre en el piso. Podrán agregar peso a la barra tanto como les sea posible, pero una vez cargado el peso no es posible bajarlo; así mismo, podrán realizar tantos intentos como les sea posible dentro del tiempo marcado. Por último, cada intento realizado para el complex debe estar completamente terminado dentro de los 5 minutos marcados de tiempo para este workout.

NO REPS — POR MOVIMIENTO

- Tener flexión de rodillas, cadera y/o brazos al término de cada repetición.
- Que los discos de la barra no toquen simultáneamente el suelo.
- Que se rebote la barra al momento de hacer contacto para el seguimiento de las repeticiones.
- Realizar sumo deadlift.

NO REPS — COMPLEX

- Soltar la barra antes de completar el total de repeticiones marcadas.
- Si se marca alguna NO REP al ejecutar alguna de las repeticiones del complex. De ser así, la atleta deberá repetir desde el inicio el complex.
- Realizar pausa en el piso.
- Abrir las manos y/o soltar la barra cuando se encuentre en el piso.
- Que la barra no lleve los seguros correctamente colocados.
- Si el complex no está terminado dentro del tiempo de trabajo marcado.

Bella Complex

El complex deberá ejecutarse de forma continua, presentando cada movimiento, sin soltar la barra, y concluir todos y cada uno de los movimientos marcados para este complex (**1 clean + 1 shoulder to overhead + 1 front squat + 1 shoulder to overhead**). La barra inicia en el suelo completamente descargada; es la atleta quien deberá armar su barra con el peso que desee comenzar y poner los seguros antes de iniciar la ejecución de su complex. Podrá realizar cualquier versión técnica para su clean, seguido del primer shoulder to overhead, y para subir la barra por encima de la cabeza no deberá perder el ascenso en ningún momento; continuarán con el front squat y terminar subiendo la barra por encima de la cabeza con su segundo shoulder to overhead, misma que no deberá perder el ascenso en ningún momento. Podrán agregar peso a la barra tanto como les sea posible, pero una vez cargado el peso no es posible bajarlo; así mismo, podrán realizar tantos intentos como les sea posible dentro del tiempo marcado. Por último, cada intento realizado para el complex debe estar completamente terminado dentro de los 5 minutos marcados de tiempo para este workout.

Parámetros de movimientos

Clean: la barra inicia en el suelo y deberá llevarse a la posición de front rack (barra en los hombros con los codos adelante de los hombros) con extensión completa de cadera, rodillas y pleno control de la barra. La atleta puede realizar squat clean si así lo desea, concluyendo con la extensión completa de cadera, rodillas y pleno control de la barra.

Front squat: la barra se encontrará ubicada en posición de front rack (barra en los hombros con los codos adelante de los hombros) con extensión completa de las rodillas y cadera; realizar una sentadilla profunda, romper el paralelo y terminar el gesto con la extensión completa de rodillas y cadera.

Shoulder to overhead: la barra se encontrará ubicada en posición de front rack (barra en los hombros con los codos adelante de los hombros) con extensión completa de las rodillas y cadera; desde esta posición la atleta deberá llevar la barra por encima de su cabeza con la extensión completa de brazos, cadera y rodillas en pleno control de la barra. Es posible realizar shoulder press, push press, push jerk, split jerk y/o squat jerk, y para colocar la barra por encima de la cabeza no deberá perder el ascenso en ningún momento, concluyendo con la extensión completa de

brazos, cadera, rodillas y pleno control de la barra.

NO REPS — CLEAN

- Que la barra no se encuentre en posición de front rack (barra en los hombros con los codos adelante de los hombros) y haga contacto con los hombros con extensión de rodillas, cadera y pleno control de la barra.

NO REPS — FRONT SQUAT

- Si no se realiza la sentadilla profunda rompiendo el paralelo.
- No realizar la extensión completa de rodillas, cadera y pleno control de la barra.

NO REPS — SHOULDER TO OVERHEAD

- No realizar la extensión completa de codos, cadera, rodillas y control de la barra por encima de la cabeza.
- Que la barra pierda el ascenso durante su ejecución.
- Soltar la barra por detrás de la cabeza.

NO REPS — COMPLEX

- Soltar la barra antes de completar el total de movimientos programados.
- Si se marca alguna NO REP al ejecutar alguno de los movimientos marcados. De ser así, la atleta deberá repetir desde el inicio el complex.
- Soltar la barra por detrás de la cabeza.
- Que la barra no lleve los seguros correctamente colocados.
- Si el complex no está terminado dentro del tiempo de trabajo marcado.
- Realizar cluster y/o thruster.

Iron Complex

El complex deberá ejecutarse de forma continua, presentando cada movimiento, sin soltar la barra, y concluir todos y cada uno de los movimientos marcados para este complex (**1 clean + 1 front squat + 1 hang clean + 1 shoulder to overhead**). La barra inicia en el suelo completamente descargada; es la atleta quien deberá armar su barra con el peso que desee comenzar y poner los seguros antes de iniciar la ejecución de su complex. Podrán realizar cualquier versión técnica para su clean, presentar la posición de front rack, seguido de un hang clean, presentar la posición de front rack y terminar con el shoulder to overhead, para subir la barra por encima de la cabeza sin perder el ascenso de la barra en ningún momento y hasta colocar la barra por encima de la cabeza, concluyendo con la extensión completa de cadera, rodillas y pleno control de la barra. Podrán agregar peso a la barra tanto como les sea posible, pero una vez cargado el peso no es posible bajarlo; así mismo, podrán realizar tantos intentos como les sea posible dentro del tiempo marcado. Por último, cada intento realizado para el complex debe estar completamente terminado dentro de los 5 minutos marcados de tiempo para este workout.

Parámetros de movimientos

Clean: la barra inicia en el suelo y deberá llevarse a la posición de front rack (barra en los hombros con los codos adelante de los hombros) con extensión completa de cadera, rodillas y pleno control de la barra. La atleta puede realizar squat clean si así lo desea, concluyendo con la extensión completa de cadera, rodillas y pleno control de la barra.

Hang clean: la barra inicia sostenida de las manos de la atleta a la altura de la cadera y/o en la zona de los cuádriceps; deslizará la barra para tomar impulso y ascender nuevamente la barra para que haga contacto con los hombros en posición de front rack (barra en los hombros con los codos adelante de los hombros), con la cadera y rodillas completamente extendidas para finalizar su movimiento. La atleta puede realizar hang squat clean si así lo desea.

Front squat: la barra se encontrará ubicada en posición de front rack (barra en los hombros con los codos adelante de los hombros) con extensión completa de las rodillas y cadera; realizar una sentadilla profunda, romper el paralelo y terminar el gesto con la extensión completa de rodillas y cadera, y pleno control.

Shoulder to overhead: la barra se encontrará ubicada en posición de front rack (barra en los hombros con los codos adelante de los hombros) con extensión completa de las rodillas y cadera; desde esta posición la atleta deberá llevar la barra por encima de su cabeza con la extensión completa de brazos, cadera y rodillas en pleno control de la barra. Es posible realizar shoulder press, push press, push jerk, split jerk y/o squat jerk, y para colocar la barra por encima de la cabeza no deberá perder el ascenso en ningún momento, concluyendo con la extensión completa de brazos, cadera, rodillas y pleno control de la barra.

NO REPS — CLEAN

- Que la barra no se encuentre en posición de front rack (barra en los hombros con los codos adelante de los hombros) y haga contacto con los hombros con extensión de rodillas, cadera y pleno control de la barra.

NO REPS — HANG CLEAN

- Que la atleta no tenga extensión completa de codos, rodilla, cadera y pleno control de la barra sostenida de las manos de la atleta a la altura de la cadera o los cuádriceps.
- Tener los codos flexionados al momento de hacer el descenso de la barra para tomar impulso y subirla nuevamente a la posición de front rack.

NO REPS — FRONT SQUAT

- Si no se realiza la sentadilla profunda rompiendo el paralelo.
- No realizar la extensión completa de rodillas, cadera y pleno control de la barra.

NO REPS — SHOULDER TO OVERHEAD

- No realizar la extensión completa de codos, cadera, rodillas y control de la barra por encima de la cabeza.
- Que la barra pierda el ascenso durante su ejecución.
- Soltar la barra por detrás de la cabeza.

NO REPS — COMPLEX

- Soltar la barra antes de completar el total de movimientos programados.
- Si se marca alguna NO REP al ejecutar alguno de los movimientos marcados. De ser así, la atleta deberá repetir desde el inicio el complex.
- Soltar la barra por detrás de la cabeza.
- Que la barra no lleve los seguros correctamente colocados.
- Si el complex no está terminado dentro del tiempo de trabajo marcado.
- Realizar hang thruster.

Layout

