



ENTRENAMIENTO 23.3

23.3

Comenzando con un tiempo límite de 6 minutos, completa tantas repeticiones como sea posible de:

5 wall walks

50 double-unders

15 snatches (peso 1)

5 wall walks

50 double-unders

12 snatches (peso 2)

*Si completas las repeticiones antes de que terminen los 6 minutos de tiempo límite, añade 3 minutos y completa:

20 strict handstand push-ups

50 double-unders

9 snatches (peso 3)

*Si completas las repeticiones antes de que terminen los 9 minutos de tiempo límite, añade 3 minutos y completa:

20 strict handstand push-ups

50 double-unders

6 snatches (peso 4)

VARIACIONES

Rx'd (35-54)

♀ 65 lb, 95 lb, 125 lb, 155 lb

♂ 95 lb, 135 lb, 185 lb, 225 lb

Rx'd (55+)

♀ Wall walks, double-unders, kipping handstand push-ups, snatch- 45, 65, 75, 85 lb

♂ Wall walks, double-unders, kipping handstand push-ups, snatch- 65, 95, 115, 135 lb

NOTAS

Antes de comenzar la prueba, establece tu área como se indica en el "floor plan". Siempre que la barra con pesas y la cuerda estén a 8 pies de separación de la pared, estas pueden estar colocadas en cualquier posición.

La prueba comienza en el otro extremo de los 8 pies de separación, en línea recta con la pared. Después de "3, 2, 1, ... go", muévete a la pared y completa 5 wall walks. Luego, cruza la línea de 8 pies y completa 50 double-unders. A continuación, muévete hacia la barra con pesas y completa 15 snatches con el primer peso indicado. Luego, repite la secuencia de 5 wall walks y 50 double-unders, pero en esta ocasión realiza 12 snatches con el segundo peso. Si completas 12 snatches con el segundo peso antes que terminen los

6 minutos de límite de tiempo, añade 3 minutos más al reloj e inmediatamente continúa con 20 strict handstands push-ups, 50 double-unders y 9 snatches (con el tercer peso indicado). No necesitas esperar a que el reloj marque 6 minutos para comenzar el strict handstand push-ups. Si completas los 9 snatches antes que terminen los 9 minutos de tiempo límite, añade 3 minutos al reloj e inmediatamente continúa con 20 strict handstand push-ups, 50 double-unders y 6 snatches (con el peso final (4)). No necesitas esperar que el reloj marque 9 minutos para comenzar con los strict handstand push-ups.

Si el atleta completa todas las repeticiones antes que se acabe el tiempo límite, sus resultados será el tiempo total en que completó la rutina. Si el atleta alcanza el límite de tiempo antes de completar las repeticiones, sus resultados serán el número total de repeticiones completadas.

DESEMPATE

El tiempo será grabado cada vez que se complete un set de snatches.

Si el atleta termina el test antes que termine el límite de tiempo, no habrá desempate.

Si el atleta no completa el test antes que termine el tiempo límite, cuando registren su puntuación colocarán el número de repeticiones completadas, al tiempo de haber terminado su última repetición de snatches.

En caso de empate (ej. atletas con el mismo número de repeticiones), el atleta con el menor tiempo puntuará más alto en el ranking.

NO utilice un reloj de cuenta regresiva.

EQUIPAMIENTO

- Cinta para marcar el piso.
- Cuerda.
- Barra, platos y collars.*

* El peso oficial es en libras. Para tu comodidad, el mínimo de peso aceptable en kilogramos para snatches es de 15 kg (35 lb), 20 kg (45 lb), 25 kg (55 lb), 29 kg (65 lb), 34 kg (75 lb), 38 kg (85 lb), 43 kg (95 lb), 52 kg (115 lb), 56 kg (125 lb), 61 kg (135 lb), 70 kg (155 lb), 83 kg (185 lb) y 102 kg (225 lb).

Asegúrate de que el espacio del atleta es adecuado para ejecutar de forma segura sus movimientos. Limpia el área de cualquier equipamiento extra, personas u otras obstrucciones.

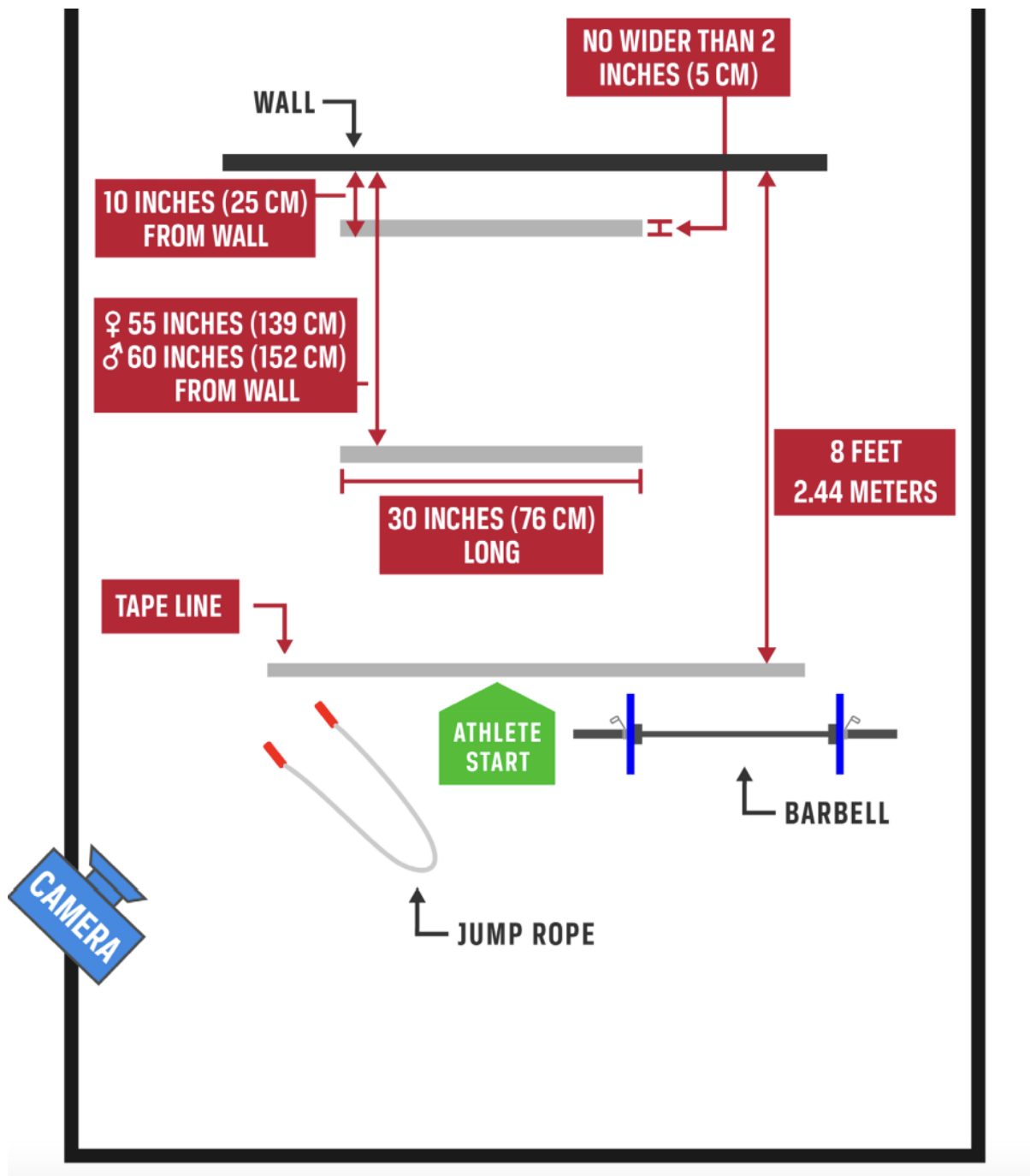
Cualquier atleta que, de cualquier manera, altere el equipamiento o los movimientos descritos en este documento o mostrados en los estándares de video, será descalificado de la competición. A menos que sea indicado, los atletas no podrán recibir ningún tipo de

asistencia con su equipamiento durante la prueba.

ESTÁNDARES DE PRESENTACIÓN DE VIDEOS

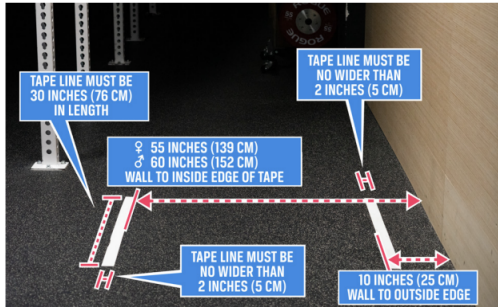
- Graba TODO el área de la competición y las distancias, de forma que se vean claramente las separaciones entre el equipamiento y los pesos.
- Coloca la cámara en el lugar indicado en el “floor plan”. La cámara deberá capturar una visión $\frac{3}{4}$ del atleta durante todos sus movimientos.
- Evita colocar la cámara muy pegada al suelo. Recomendamos colocarla al menos a 3 pies del suelo.
- Los videos no podrán ser cortados ni editados para asegurar la veracidad de la rutina.
- Todo el tiempo, durante la prueba, deberá mostrarse un reloj de forma visible.
- Los videos no pueden ser tomados con una cámara con lente “ojo de pez” u otro similar. En dicho caso serán rechazados.
- NO utilice un reloj de cuenta regresiva.
- Asegúrate de que el juez no obstruya la visión del atleta.

FLOOR PLAN



MOVEMENTS STANDARDS

WALL WALK



- Marca con una cinta la línea que designa el inicio y el fin. Mide desde la pared hasta el borde de la cinta más CERCANO a la pared. Para mujeres, la distancia de la pared deberá colocarse a 55 pulgadas. Para los hombres, la distancia será de 60 pulgadas. La primera línea será la posición de inicio y fin para cada repetición.

- Coloca una segunda cinta que deje 10 pulgadas de espacio con el borde de la cinta más alejada de la pared.

- La cinta colocada a 10 pulgadas de la pared, tendrá 30 pulgadas de largo y no será más ancha que 2 pulgadas. .

- Cada repetición comienza y termina con el atleta acostado, con el pecho, los pies y muslos tocando el suelo.

- Al inicio y fin de cada repetición, con ambas manos tocando la primera línea indicada con cinta (los dedos pueden tocarse).

WALL WALK (CONTINUE)



- Ambas manos deben permanecer sobre la línea hasta que ambos pies estén en la pared.



- Al final del movimiento, ambas manos deben tocar la línea marcada a 10 pulgadas, antes que el atleta comience a descender.

- Puede tocar la línea con cualquier parte de la mano.



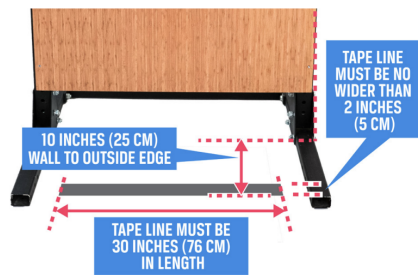
- Al descender, los pies deberán permanecer en la pared hasta que las dos manos estén tocando la línea de inicio.



- La repetición se acreditará cuando el atleta regrese a su posición inicial, con ambas manos tocando la línea de inicio y el pecho, los muslos y los pies estén tocando el suelo.

- Cualquier parte de la mano puede hacer contacto con la cinta de la línea.

STRICT HANDSTAND PUSH-UP / HANDSTAND PUSH UP (55+)



- El atleta deberá ejecutar las handstand push-ups con ambas manos tocando la cinta de la línea a 10 pulgadas de la pared.

- Esta cinta debe medir 30 pulgadas de largo y no ser mayor a 2 pulgadas de ancho.

- Cualquier parte de la mano del atleta debe tocar la línea (incluso los dedos son aceptados).

- Los brazos deberán estar completamente extendidos y a la altura de la línea del cuerpo antes de que el atleta comience a descender.
- Cada repetición comienza y termina con el atleta en posición de bloqueo, con los talones contra la pared, los brazos completamente extendidos y los hombros alineados con el cuerpo.



- Ambas manos deberán permanecer sobre la línea marcada con cinta.

- Si una o las dos manos no están tocando la línea en algún momento, dicha repetición no contará. El atleta necesitará volver a empezar desde la posición de bloqueo.

STRICT HANDSTAND PUSH-UP (CONTINUE)



- Al final, la cabeza del atleta deberá entrar en contacto con el suelo..
 - Si la cabeza y las manos están en diferentes superficies, las superficies deben ser niveladas (ej. si las manos están en platos y hay una almohadilla bajo la cabeza, esta última debe estar al nivel de los platos).
 - Los pies no necesitan estar en contacto con la pared durante el movimiento, pero los pies deberán regresar a la pared al comienzo y final de cada repetición.
 - Para los atletas de 35-54 años, las handstand push-up deben ser estrictas. Patear NO está permitido. Cualquier repetición asistida por las caderas o las piernas no contará. Solo los talones pueden tocar la pared durante la repetición. Los pies no podrán sobrepasar el ancho al que están ubicadas las manos en ningún momento.
 - Para los atletas de 55 años en adelante, patear SÍ está permitido. Los pies no podrán sobrepasar el ancho al que están ubicadas las manos en ningún momento.
- Cada repetición será acreditada cuando el atleta retorne a la posición de bloqueo, con los talones en la pared, brazos, cadera y piernas totalmente extendidas y hombros en línea con el cuerpo.

SNATCH



- El atleta y la barra deberán permanecer en frente de la línea.
- Si los pies del atleta o los platos de la barra tocan o cruzan la línea en cualquier momento, la repetición no contará.
- Cada repetición comienza con la barra en el suelo.
- Si utilizas una barra sin peso o una barra con parachoques más pequeños o de tamaño estándar cada repetición debe comenzar con la barra claramente debajo de las rodillas.
- Power, squat, y split snatches están permitidas.
- NO están permitidas hang snatches.
- NO están permitido rebotar la barra.
- La repetición contará cuando la cadera, rodillas y brazos del atleta estén completamente extendidos.
- La barra deberá estar sobre el medio del cuerpo o ligeramente hacia atrás, al ver la posición de perfil.
- Si se realiza una split snatch, los pies deberán regresar a la línea antes de bajar la barra.
- Los atletas PUEDEN recibir asistencia al cargar la barra o utilizar múltiples barras para cada peso específico. .