

WORKOUT 3.1 & 3.2

3.1 FOR MAX LOAD

7 MINUTES TO FIND 1 RM OF

3 DEADLIFTS

2 HANG SQUAT CLEANS

1 SHOULDER TO OVERHEAD

IMMEDIATELY INTO

3.2 FOR TIME

NO TIME CAP - AS LONG AS IT TAKES

5 ROUNDS OF:

12 DEADLIFTS

9 HANG POWER CLEANS

6 PUSH JERKS

VARIACIÓN POR DIVISIÓN

Competition Teams (3.2)

♂ 135 lb

♀ 95 lb

Community Teams (3.2)

♂ 75 lb

♀ 55 lb

NOTAS

Este workout se completará de forma individual y consta de 2 partes. La primera parte del workout comienza con el atleta de pie detrás de la barra. Al iniciar su timer 3,2,1 GO! el atleta tendrá 7 minutos para encontrar una repetición máxima del complex: 3 deadlifts, 2 hang squat cleans y 1 shoulder to overhead. Los 6 levantamientos deberán realizarse sin soltar la barra.

En esta ventana de 7 minutos podrá realizar tantos intentos como quiera siempre y cuando las 6 repeticiones se completen dentro del tiempo establecido. Si cualquier movimiento del complex se realiza después de la marca de 7:00, el levantamiento será inválido. El atleta puede recibir asistencia para el cambio de discos. Antes de cada intento, se deberá anunciar a la cámara el peso a intentar. Los discos utilizados deberán ser mostrados antes o después de los workouts.

Al concluir los 7 minutos, dará inicio la parte 2 del workout con el atleta detrás de la barra. Tomará la barra para completar 12 repeticiones de deadlifts, 9 hang power cleans y 6 push jerks.

El atleta realizará esta secuencia de movimientos por un total de 5 rondas pudiendo soltar la barra siempre que lo necesite.

Este workout tendrá 2 scores: el peso máximo levantado en el primer complex y el tiempo en el que se completan las 5 rondas **INCLUYENDO** los 7 minutos del inicio.

El capitán deberá subir los scores individuales y enlaces de video de cada integrante a Competition Corner. Los scores del equipo serán: la suma de los pesos máximos levantados, así como la suma acumulativa de los tiempos de cada integrante, que será calculada automáticamente por la plataforma.

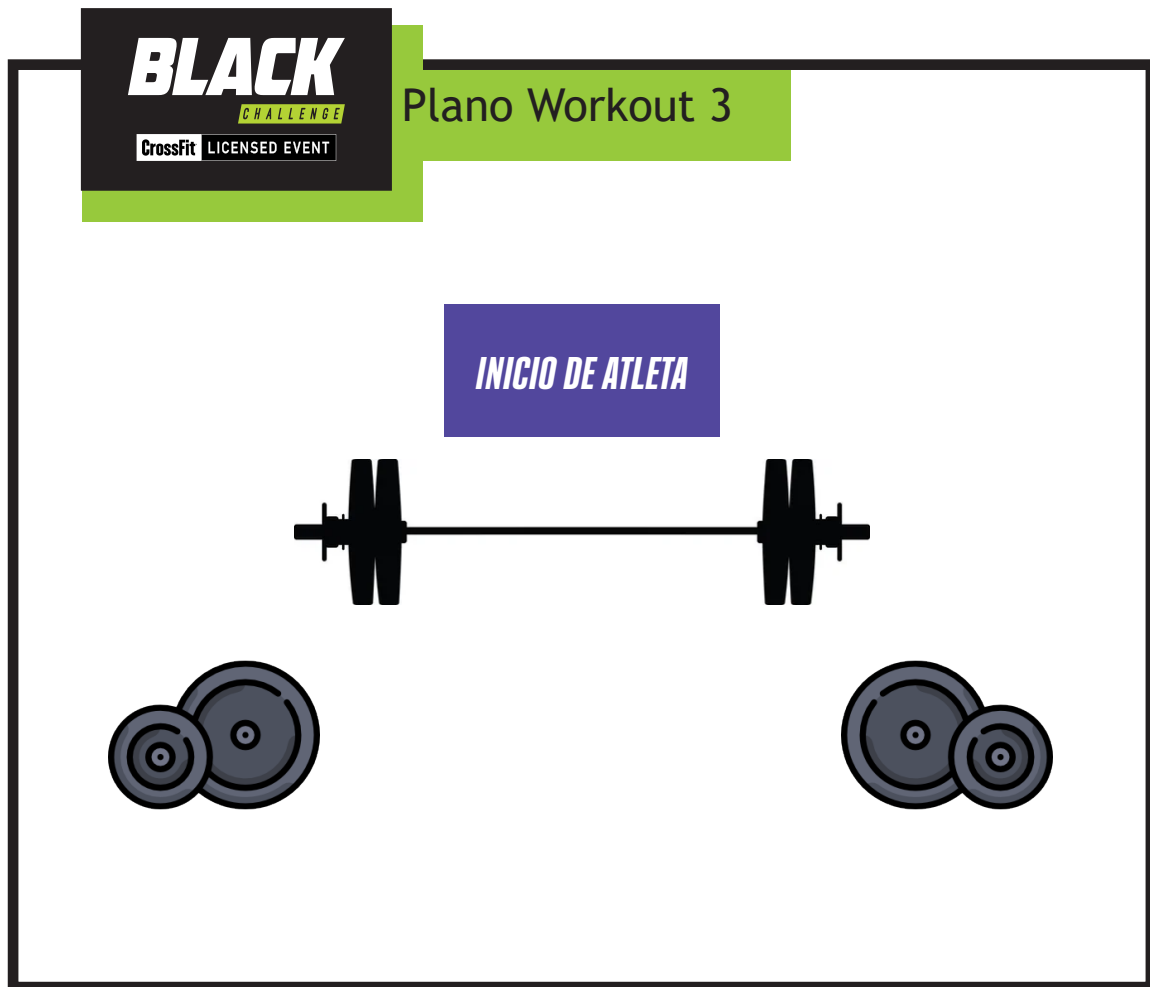
Notas adicionales: Para la primera parte, la barra puede iniciar ya cargada con el peso del primer intento y en todos los intentos, la barra deberá tener seguros colocados por fuera de todos los discos. El atleta puede aumentar o disminuir peso entre intentos según considere. Se permite tener una barra adicional cargada con el peso a utilizar para la segunda parte del workout. El timer deberá correr naturalmente durante todo el workout, sin pausar o reiniciar.

EQUIPO

- Barra
- Bumpers tamaño estándar de 18 pulgadas de diámetro.
- Seguros para asegurar los discos a la barra
- Usa el equipo y peso apropiado para tu división.
- El peso oficial es en lb. Sin embargo los pesos aceptables proporcionales de las barras en kilos son 45lb (20 kg) y 35lb (15kg). Si el atleta levanta en kilos, deberá realizar la conversión a libras al subir el score.
- Para cada workout, asegura que el atleta tiene el espacio necesario y seguro para completar todos los movimientos. Limpie el área de todo el material adicional, gente o cualquier otro obstáculo
- Todo atleta que altere el equipo o los movimientos descritos en el presente documento o en los videos de estándares de movimiento quedará descalificado de la competencia.

REGLAS PARA SUBIR EL VIDEO

- Graba toda la zona de competencia, piso, distancias y alturas; se tienen que ver de manera clara.
- Graba tus pesos y tamaños de los elementos a usar sin omitir alguno.
- Los videos debe de estar sin cortar ni editar y ver un despliegue fluido del workout
- Un reloj o timer debe de estar siempre visible durante todo el workout.
- En la grabación debe observarse de manera clara todos los movimientos y estándares solicitados.
- Los videos grabados con lentes especiales o fisheye seran invalidados.
- **No usar** un timer con conteo regresivo.



ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Deadlift (3.1 & 3.2)



- Cada repetición inicia con la barra en el suelo, con seguros colocados por fuera de los discos.
- Las manos del atleta deberán estar por fuera de las piernas. NO se permiten sumo deadlifts.
- Usar calleras o straps en este workout NO está permitido.



- La repetición se acredita cuando las rodillas y cadera del atleta están completamente extendidas, con los hombros y cabeza del atleta DETRÁS de la barra.

Hang Squat Clean (3.1)



- Cada repetición inicia con la barra en la cadera.
- En el descenso, la barra no podrá pasar debajo del nivel de las rodillas.
- Si la rodilla toca el suelo en cualquier parte del movimiento, el intento no contará.



- El atleta deberá recibir la barra en una sentadilla, donde el pliegue anterior de la cadera, pase claramente por debajo del nivel de las rodillas.
- Pausar durante el movimiento o realizar un power clean con una sentadilla NO está permitido.



- La repetición se acredita cuando la barra se encuentra sobre los hombros, en posición de front rack con los codos por delante de la barra, y con las rodillas y cadera del atleta en extensión completa.

Shoulder to Overhead (3.1)



- La repetición inicia con la barra sobre los hombros, en posición de front rack.
- Shoulder press, push press, push jerk, squat jerk y split jerk son permitidos siempre y cuando el atleta cumpla con los estándares de la posición final.



- La repetición se acredita cuando el atleta se encuentra con los codos, rodillas y cadera completamente extendidos, sosteniendo la barra sobre la cabeza, por detrás de la línea media del cuerpo y con los pies alineados.
- Si el atleta falla la repetición y baja la barra a posición de front rack, NO está permitido intentar el shoulder to overhead nuevamente.

Hang Power Clean (3.2)



- Cada repetición inicia con la barra en la cadera, con rodillas y codos completamente extendidos.
- En el descenso, la barra no podrá pasar debajo del nivel de las rodillas.
- Se deberá llevar la barra a los hombros en un movimiento fluido sin pasar por una sentadilla.
- Usar calleras o straps en este workout NO está permitido.
- Se permite rebotar la barra siempre y cuando los demás estándares se cumplan.



- La repetición se acredita cuando la barra se encuentra sobre los hombros, en posición de front rack con los codos por delante de la barra, y con las rodillas y cadera del atleta en extensión completa.
- Hang squat clean NO está permitido.

Push Jerk (3.2)



- La repetición inicia con la barra sobre los hombros, en posición de front rack.
- El atleta llevará la barra por encima de la cabeza, recibiendo en una sentadilla parcial.



- La repetición se acredita cuando el atleta se encuentra con los codos, rodillas y cadera completamente extendidos, sosteniendo la barra sobre la cabeza, por detrás de la línea media del cuerpo y con los pies alineados.



CrossFit LICENSED EVENT

BCTQ Semana 3

14:00 HRS CT LUNES 10 JUNIO, A 23:59 HRS CT DOMINGO 16 JUNIO

Presentado por:



THE HAPPINESS PROJECT

WORKOUT 3.1 & 3.2

3.1 FOR MAX LOAD

7 MINUTES TO FIND 1 RM OF

3 DEADLIFTS

2 HANG SQUAT CLEANS

1 SHOULDER TO OVERHEAD

IMMEDIATELY INTO

3.2 FOR TIME

NO TIME CAP - AS LONG AS IT TAKES

5 ROUNDS OF:

12 DEADLIFTS

9 HANG POWER CLEANS

6 PUSH JERKS

3 DEADLIFTS + 2 HANG SQUAT CLEANS + 1 SHOULDER TO OVERHEAD

ATT 1	✓/X <input type="checkbox"/>
ATT 2	<input type="checkbox"/>
ATT 3	<input type="checkbox"/>
ATT 4	<input type="checkbox"/>
ATT 5	<input type="checkbox"/>
ATT 6	<input type="checkbox"/>

Score 3.1 - Peso Máximo _____

VARIACIÓN POR DIVISIÓN

Competition Teams

(RX, Advanced, Intermediate, Masters RX) - Workout 3.2

♂ 135 lb

♀ 95 lb

Community Teams

(Scaled, Beginners, Masters Scaled) - Workout 3.1

♂ 75 lb

♀ 55 lb

RONDAS	12 DEADLIFT	9 HANG POWER CLEAN	6 PUSH JERK
1	12	21	27
2	39	48	54
3	66	75	81
4	93	102	108
5	120	129	135

Nombre del atleta: _____ Score 3.2 - Tiempo Total *Incluyendo 7 min iniciales* _____

Gimnasio o Afiliado _____ Juez _____ Tu juez cuenta con el CrossFit's Online Judges Course? **Y / N**

Confirmando que la información descrita en la parte de arriba representa el resultado del workout del presente atleta.

Firma del atleta

Fecha

WORKOUT 3

Nombre del atleta: _____ Score 3.1 - Peso Máximo _____

Score 3.2 - Tiempo Total _____

Gimnasio o Afiliado _____ Juez _____ Tu juez cuenta con el CrossFit's Online Judges Course? **Y / N**

Confirmando que la información descrita en la parte de arriba representa el resultado del workout del presente atleta.

Firma del juez

Fecha