

AMRAP 11 minutos

20 TOES TO BAR  
5 OVERHEAD SQUAT

Este wod clasificatorio tiene dos resultados.

El primer resultado será el total de repeticiones válidas dentro de los 11 minutos.

El segundo resultado será el máximo número de kilogramos acumulados en los 11 minutos de wod.

El atleta tiene que escoger un peso para realizar sus overhead squat.

El peso se tiene que presentar antes de realizar el evento.

No se puede modificar el peso en los 11 min de wod.

Ejemplo: 5 rondas completas con 80 kg en la barra para hacer overhead squat

Resultado 22.3a = 125 reps

Resultado 22.3b = 2.000kg

### MATERIAL

1 barra de halterofilia

Hombres 20 Kg

Mujeres 15 Kg

El peso lo elije el atleta.

### ESTANDARES DE MOVIMIENTO

Los estándares de movimientos son los mismos que utiliza CROSSITF HQ en los workouts del OPEN del 2022

### TOES TO BAR

El ejercicio comienza con el atleta colgado de la barra con los brazos totalmente extendidos. Los talones deben comenzar por detrás de la barra. Se puede Envolver la barra con cinta o utilizar calleras, guantes, etc.... pero ambas soluciones combinadas no están permitidas (ej. Esparadrapo en la barra + calleras/guantes no está permitido).Cualquier tipo de agarre está permitido La repetición es válida cuando ambos pies entran en contacto con la barra al mismo tiempo, entre las manos. Cualquier parte de los pies puede hacer contacto con la barra.

### OVERHEAD SQUAT

El movimiento comienza con la barra en el suelo, el atleta puede elegir de qué manera colocarse la barra por encima de la cabeza. cuando el atleta tiene la barra encima de la cabeza con la cadera, rodillas y brazos completamente extendidos, puede iniciar su overhead squat.

Es válido realizar la primera repetición con un squat snatch.

Posición inicial/final, (cuando no se empiece la primera repetición con un squat snatch) la barra está bloqueada por encima de la cabeza, brazos, caderas y piernas están extendidas, la barra está sobre o ligeramente por detrás de la mitad del cuerpo del atleta y con los pies alineados.

La repetición será válida cuando el pliegue de la cadera quede por debajo de la rodilla y acaba cuando el atleta se extiende completamente volviendo así a la posición inicial

La repetición será válida cuando la barra está bloqueada por encima de la cabeza, brazos, caderas y piernas están extendidas, la barra está sobre o ligeramente por detrás de la mitad del cuerpo del atleta y con los pies alineados.



# QUALIFYING



## SCORECARD 22.3 a + 22.3 b

AMRAP 11 Minutos

20 TOES TO BAR  
5 OVERHEAD SQUAT

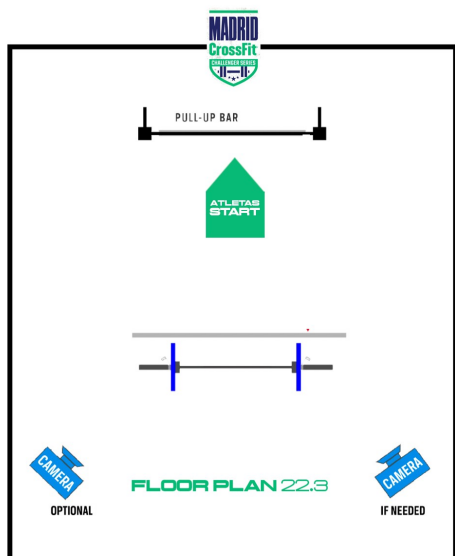
### PUNTUACION POR EQUIPOS

Los miembros de cada equipo grabarán los clasificatorios de manera individual.  
Para los teams, Élite team, RX team, MÁSTER team, el resultado del 22.3a será la suma total de las repeticiones completadas.  
Para los teams el resultado del 22.3b, será la suma total de kilogramos acumulados en los 11 minutos que dura el evento.

RONDAS	20 T2B	5 OVHS	PESO OVHS	RESULTADO
R1				25
R2				50
R3				75
R4				100
R5				125
R6				150
R7				175
R8				200

### RESULTADOS

Indv-Reps. .... Equipos Reps. ....  
Indv-Kg. .... Equipos-Kg. ....



### Recomendaciones al grabar el video

- Los videos serán revisados por Judge Crew, todo aquel video que no cumple los estándares, descritos por la organización serán dados como nulos.
- Filme TODAS las medidas del área de competencia para que las distancias y/o alturas se puedan ver claramente.
- Los videos deben estar sin cortar ni editar para mostrar con precisión la actuación.
- Un reloj o cronómetro debe estar visible en todo el ejercicio.
- Grabe el video para que todos los ejercicios se vean claramente cumpliendo con los estándares de movimiento.
- Los videos tomados con una lente de ojo de pez o una lente similar pueden ser rechazado.
- NO utilice un temporizador de cuenta regresiva.

Atleta /Team:

Categorías: