



## VIGO BATTLE OF TEAMS 2019 QUALIFIER 19.1 + 19.2

**19.1 PRESENTED BY:**



**19.2 PRESENTED BY:**



### WORKOUT 19.1

BUY-IN AMRAP 12'

**60** Synchronized Clean and Jerk

**80** Synchronized Box jump over\*  
 INTRO: se permite paso encima del cajón  
 ELITE: deban saltar por encima del cajón

\*2 atletas deben estar colgados  
 TIE BREAK: tiempo en completar el  
 "buy-in"

Then, in the remaining time AMRAP (at the 12:00):

**Max reps** of synchronized Toes to bar\*  
 INTRO: Hang knee raises

\*2 atletas deben estar en peso muerto sostenido (una barra por atleta, peso del Clean and Jerk).

Rets 2 minutes:

**In the 14:00, start WORKOUT 19.2**

BUY-IN AMRAP 8'

**50** Synchronized Facing burpees over both rowers (all team)\*  
 INTRO: step over row is allowed

\*2 atletas en un lado del remo, 3 atletas en el lado contrario  
 TIE BREAK: tiempo en completar el  
 "buy-in"

Then, in the remaining time AMRAP (at the 22:00):

**Max calories** in 2 rows (2 athletes rowing, 3 athletes rest); remar fuera de tiempo supondrá una penalización de 3 calorías por palada

INTRO	PRO	RX & MASTER	ELITE
Clean & Jerk Male: 40 Kg Female: 25 Kg	Clean & Jerk Male: 50 Kg Female: 30 Kg	Clean & Jerk Male: 60 Kg Female: 40 Kg	Clean & Jerk Male: 80 Kg Female: 55 Kg
Box height 50 cm	Box height 50 cm	Box height 60 cm	Box height 60 cm



<b>OBSERVATIONS</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Todos los relevos deben ser marcados con un choque de manos</li><li>2. No existe un orden predefinido para la actuación de los atletas pero todos deben participar en,al menos, uno de los tres movimientos.</li><li>3. Después del finalizar el 19.1, el equipo dispone de 2 minutos para descansar y preparar el material del 19.2.</li><li>4. La puntuación del 19.1 será la suma total de las repeticiones de los “Toes to bar” sincronizados (o “knee raises” sincronizados).</li><li>5. La puntuación del 19.2 será la suma total de calorías de ambos remos.</li></ol>
<b>MATERIAL</b>
Cronómetro (visible durante todo el workout); remoergómetro; cuatro barras, dos para los atletas masculinos, dos para las atletas femeninas con los pesos correspondientes a sus categorías y los collares puestos

**MOVEMENT STANDARDS**

**CLEAN & JERK**

Se permite muscle clean, power clean, squat clean o split clean siempre que la barra comience completamente apoyada en el suelo y termine apoyada sobre los hombros, con las rodillas y cadera completamente extendidas y los codos por delante de la barra.

Para el jerk, la barra comienza apoyada en los hombros y debe terminar encima de la cabeza con los codos y hombros completamente extendidos, de forma estable y encima de la línea media del cuerpo..



### BOX JUMP OVER

Cada repetición comienza con ambos pies en el suelo. La sincronización del movimiento deberá realizarse en la parte alta del cajón, con los dos pies de cada atleta sobre el cajón. La repetición finaliza cuando los dos atletas están sobre el suelo con ambos pies apoyados.



### TOES TO BAR

En el toes-to-bars, los atletas deben comenzar colgados de la barra, con los codos completamente extendidos y sin que los pies toquen en el suelo. En el comienzo de cada repetición, los pies de los atletas deben atravesar hacia atrás la línea vertical imaginaria formada por el rack.

Los cuatro pies deben tocar, simultáneamente, la barra por dentro del agarre de las manos.





### SYNCHRONIZED ROW FACING BURPEES

Cada burpee comienza con todos los atletas perpendiculares a los remos, de cara a los mismos, sin que la cabeza quede encima del remo.

En el inicio de la repetición, todos los atletas deben tumbarse completamente en el suelo, apoyando el pecho y los muslos.

No podrán levantarse hasta que todos estén apoyados en el suelo.

La repetición finaliza cuando los atletas caen, sobre ambos pies, en el lado opuesto a donde comenzaron el movimiento.



### WORKOUT 19.2

#### SYNCHRONIZED FACING BURPEES

Between the two rowing machines, all team at time.



**VIGO BATTLE OF TEAMS 2019**  
**QUALIFIER 19.1 + 19.2**



*This document must be to JUDGE THE RECORDING, not to use during the execution of the workout*

JUDGE:

TELF./EMAIL:

TEAM NAME:

CATEGORY:            *ELITE*            *RX*            *MASTER*            *PRO*            *INTRO*

Timer visible		OK
Team presentation		OK
Material presentation		OK
Correct recording angle	(Material y athletes, planes y movements standards)	OK

**WORKOUT 19.1**

60 Synchronized Clean & Jerk	60
80 Synchronized Box jump over/Jump over box	80
TIE BREAK: _____ : _____	
TOTAL REPS OF Synchronized Toes to bar/Knee raises	

**WORKOUT 19.2**

50 (All teams) Synchronized burpees over row	50
TIE BREAK: _____ : _____	
TOTAL REPS OF Row calories (both rowers)	