



CLASIFICATORIO 20.1 + 20.2

Workout 20.1 - ELITE

As many reps as possible (0:00 - 12:00)

0:00 - 4:00

21 Partner synchro double dumbbell snatch 22,5/15 Kg
21 Partner synchro pull-up

4:00 - 8:00

15 Partner synchro dumbbell thruster 22,5/15 Kg
15 Partner synchro chest to bar pull-up

8:00 - 12:00

9 Partner synchro dumbbell devil press 22,5/15 Kg
9 Partner synchro bar muscle-up

Rest 2' (12:00 - 14:00)

Workout 20.2 (all categories)

2 minutes each athlete, max reps x load (14:00 - 24:00)

1. Clean and jerk
2. Snatch
3. Back squat
4. Deadlift
5. Bench press

NOTAS

Los atletas deberán presentarse al inicio del video, especificando su nombre, nombre del equipo y presentando el material y pesos a utilizar, tanto en el 20.1 como en el 20.2 (movimiento elegido).

Será obligatorio presentar el material del 20.1 al principio del video y los pesos seleccionados para el 20.2 durante el descanso o antes de cada movimiento.

El cronómetro deberá estar siempre visible, pudiendo emplear aplicaciones o programas que lo superpongan al video.

Para la correcta validación de los movimientos, el ángulo de grabación deberá permitir ver claramente la posición inicial y final, así como al atleta y al resto del equipo. Hay que tener especial cuidado con no bloquear la visualización de los compañeros colocándose entre ellos y la cámara.

En el caso de que el software de grabación genere dos o más archivos, debe apreciarse claramente que no hay edición de video y deberán subirse a una lista de reproducción que genere un solo enlace.

Se recomienda el uso de contador de repeticiones manual, preferiblemente mecánico, para la contabilización del resultado.



ESPECIFICACIONES DE CATEGORÍAS

INTRO

As many reps as possible

0:00 - 4:00

21 Partner synchro double dumbbell snatch 10/5 Kg
21 Partner synchro burpees over dumbbell

4:00 - 8:00

15 Partner synchro dumbbell thruster 10/5 Kg
15 Partner synchro knee raises

8:00 - 12:00

9 Partner synchro dumbbell devil press 10/5 Kg
9 Partner synchro pull-up

PRO

As many reps as possible

0:00 - 4:00

21 Partner synchro double dumbbell snatch 12,5/7,5 Kg
21 Partner synchro toes to bar

4:00 - 8:00

15 Partner synchro dumbbell thruster 12,5/7,5Kg
15 Partner synchro pull-up

8:00 - 12:00

9 Partner synchro dumbbell devil press 12,5/7,5 Kg
9 Partner synchro chest to bar pull-up

RX/MASTER

As many reps as possible

0:00 - 4:00

21 Partner synchro double dumbbell snatch 17,5/12,5 Kg
21 Partner synchro pull-up

4:00 - 8:00

15 Partner synchro dumbbell thruster 17,5/12,5 Kg
15 Partner synchro chest to bar pull-up

8:00 - 12:00

9 Partner synchro dumbbell devil press 17,5/12,5 Kg
9 Partner synchro bar muscle-up



DESARROLLO DE LA PRUEBA
(CATEGORÍAS ELITE, MASTER, RX, PRO E INTRO)

Para el workout 20.1 no existirá un orden predefinido para los atletas, por lo que podrán combinarse, siempre en parejas, de la forma que consideren oportuna. El único requisito en la participación es que todos los atletas deberán realizar, al menos, una repetición válida en uno de los ejercicios en cada ventana de tiempo.

El crono deberá estar programado en cuenta hacia delante hasta 24:00. Tras la señal de inicio, la primera pareja deberá dirigirse al rack para comenzar con la primera serie de repeticiones. Podrán realizar los relevos cuando quieran para completar las máximas repeticiones posibles en la ventana de tiempo correspondiente.

Todos los atletas deberán participar en cada ventana de tiempo de 4 minutos, realizando, como mínimo, una repetición válida en uno de los ejercicios dentro de cada bloque. Podrán realizar todos los relevos que consideren necesarios marcando siempre el cambio con un choque de manos.

Tras finalizar los primeros 12 minutos, será obligatorio realizar un descanso de 2 minutos, tiempo en el que los atletas podrán preparar el material para el workout 20.2. También podrán aprovechar para mostrar el material que se utilizará en el siguiente evento clasificatorio (barras de halterofilia, discos de peso y enganches o "collars"). Si se quiere presentar el material al final del workout 20.2, está permitido si en ningún momento salen del plano de grabación.

Cuando el cronómetro marque el minuto 14:00 dará comienzo el workout 20.2 donde cada atleta dispondrá de 2 minutos para realizar las máximas repeticiones posibles de cada movimiento con el peso que consideren apropiado, siendo la puntuación las repeticiones válidas realizadas por el peso empleado. Cada atleta realizará un solo movimiento de los 5 indicados.

La carga empleada deberá ser la misma para cada movimiento, pudiendo variar de un movimiento a otro.

Los compañeros de equipo podrán ayudar a preparar las cargas. Los enganches o "collars" serán obligatorios durante la ejecución de los movimientos.

Se puede realizar los ejercicios de la forma que establezca cada equipo, no hay orden en la ejecución de los mismos, queda a la estrategia del equipo.

1. Snatch
2. Clean and jerk
3. Back squat
4. Deadlift
5. Bench press

Se podrán tener las barras precargadas siempre y cuando se muestre el peso y material utilizado.

VIGO BATTLE OF TEAMS 2020
CLASIFICATORIO FEBRERO 2020



BOXES

Workout 20.1 (6 athletes)

As many reps as possible (0:00 - 15:00)

0:00 - 5:00

21 Partner synchro double dumbbell snatch 17,5/12,5 Kg

21 Partner synchro pull-up

5:00 - 10:00

15 Partner synchro dumbbell thruster 17,5/12,5 Kg

15 Partner synchro chest to bar pull-up

10:00 - 15:00

9 Partner synchro dumbbell devil press 17,5/12,5 Kg

9 Partner synchro bar muscle-up

Workout 20.2 (5 athletes)

2 minutes each athlete, find max repetition of:

1. Snatch
2. Clean and jerk
3. Back squat
4. Deadlift
5. Bench press



DESARROLLO DE LA PRUEBA (CATEGORÍA BOXES)

Para el workout 20.1 no existirá un orden predefinido para los atletas, por lo que podrán combinarse, siempre en parejas, de la forma que consideren oportuna. El único requisito en la participación es que todos los atletas deberán realizar, al menos, una repetición válida en uno de los ejercicios en cada ventana de tiempo.

El crono deberá estar programado en cuenta hacia delante hasta 15:00. Tras la señal de inicio, la primera pareja deberá dirigirse al rack para comenzar con la primera serie de repeticiones. Podrán realizar los relevos cuando quieran para completar las máximas repeticiones posibles en la ventana de tiempo correspondiente.

Todos los atletas deberán participar en cada ventana de tiempo de 5 minutos, realizando, como mínimo, una repetición válida en uno de los ejercicios dentro de cada bloque. Podrán realizar todos los relevos que consideren necesarios marcando siempre el cambio con un choque de manos.

Para el workout 20.2 los atletas NO tendrán que ser los mismos que en 20.1, solo repetirá uno de los atletas del 20.1, los otros cuatro representantes del box son los que no realizaron el workout 20.1

El workout 20.2 de la categoría boxes podrá ser realizado por separado, es decir, generando un vídeo para cada atleta (la presentación de los vídeos a la organización se realizará a través de un único enlace a una lista de reproducción).

Los compañeros de equipo podrán ayudar a preparar las cargas. Los enganches o "collars" serán obligatorios durante la ejecución de los movimientos.

El orden de ejecución de los movimientos debe ser el indicado a continuación:

1. Snatch
2. Clean and jerk
3. Back squat
4. Deadlift
5. Bench press

Se podrán tener las barras precargadas siempre y cuando se muestre el peso y material utilizado.



ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO 20.1

SYNCHRO DOUBLE DUMBBELL SNATCH

El movimiento comienza con, al menos, una cabeza de cada dumbbell en contacto con el suelo y termina cuando ambos dumbbells están sobre la cabeza y en la línea media, con los codos, la cadera y las rodillas completamente extendidos.

Para llevar los dumbbells de la posición inicial a la final, se deberá realizar un solo movimiento fluido, sin pausas ni impulsos desde los hombros u otra zona del cuerpo.

SYNCHRO BURPEE OVER DUMBBELL

Los atletas comienzan a un lado de los dumbbells. El movimiento comienza de pie, teniendo que tumbarse en el suelo, boca abajo hasta que el pecho y los muslos contacten en el suelo. Para llegar a esta posición tendrán que desplazar los pies de forma simultánea pero no será necesario que sea de forma simétrica.

El movimiento finaliza cuando el atleta se levanta hasta posición de pie, desplazando los pies de forma simultánea, y salta por encima de los dumbbells pasando al otro lado.

Para que el movimiento se considere sincronizado, ambos atletas deberán estar, en un mismo momento, con el pecho en el suelo. No podrán comenzar la siguiente repetición hasta que los atletas estén en el lado contrario al de inicio.

SYNCHRO PULL-UP

El pull-up comienza con el atleta colgado de la barra sin que los pies toquen el suelo y con los brazos completamente extendidos.

Se permite el uso de "kipping" o balanceo, normal o en "butterfly" siempre que se cumpla el requerimiento de la posición inicial y final.

En categoría INTRO no estará permitido el butterfly pull-up, es decir, deberá haber un cambio de sentido entre repeticiones no pudiendo ser un movimiento cíclico.

En la posición final, el mentón del atleta, deberá estar claramente por encima de la barra.

Para que el movimiento se considere sincronizado, ambos atletas deberán estar, en un mismo momento, en la posición final.

SYNCHRO KNEE RAISES

El knee raises comienza con el atleta colgado de la barra sin que los pies toquen el suelo y estén por detrás de la línea vertical marcada por la barra de la que está colgado y con los brazos completamente extendidos.

Se permite el uso de "kipping" o balanceo, para elevar las rodillas hasta que sobrepase, como mínimo, la altura de la cadera.

El movimiento finalizará cuando los pies del atleta vuelvan a cruzar por detrás de la línea vertical de la barra de la que está colgado.

Para que el movimiento se considere sincronizado, ambos atletas deberán estar, en un mismo momento, en la posición final.



SYNCHRO TOES TO BAR

El movimiento comienza los atletas colgados de la barra sin que los pies toquen el suelo y estén por detrás de la línea vertical marcada por la barra de la que está colgado y con los brazos completamente extendidos.

Se permite el uso de "kipping" o balanceo, para elevar los pies hasta que ambos contacten con la barra, al mismo tiempo y por dentro del agarre de las manos.

El movimiento finalizará cuando los pies del atleta vuelvan a cruzar por detrás de la línea vertical de la barra de la que está colgado.

Para que el movimiento se considere sincronizado, ambos atletas deberán contactar con la barra en un mismo momento.

SYNCHRO DUMBBELL THRUSTER

El movimiento comienza con ambos dumbbells cargados sobre los hombros. El atleta debe realizar una sentadilla completa hasta que la cadera pase por debajo de la línea de las rodillas y finaliza cuando, tras una extensión continua desde esta posición, coloca ambos dumbbells sobre la cabeza y en la línea media, con los codos, cadera y rodillas completamente extendidos.

Para la primera repetición los dumbbells deben comenzar en el suelo y se permite realizar una cargada completa para iniciar el movimiento.

Para que el movimiento se considere sincronizado, ambos atletas deberán estar, en un mismo momento, en la posición final.

SYNCHRO CHEST TO BAR PULL-UP

El chest to bar pull-up comienza con el atleta colgado de la barra sin que los pies toquen el suelo y con los brazos completamente extendidos.

Se permite el uso de "kipping" o balanceo, normal o en "butterfly" siempre que se cumpla el requerimiento de la posición inicial y final.

En la posición final, el pecho del atleta, entendido cualquier parte del cuerpo por debajo de la clavícula, deberá estar en contacto con la barra.

Para que el movimiento se considere sincronizado, ambos atletas deberán estar, en un mismo momento, en la posición final.

SYNCHRO DUMBBELL DEVIL PRESS

El movimiento comienza con, al menos, una cabeza de cada dumbbell en contacto con el suelo y termina cuando ambos dumbbells están sobre la cabeza y en la línea media, con los codos, la cadera y las rodillas completamente extendidos.

Para realizar el movimiento, el atleta se debe tumbar, hasta que el pecho toque en el suelo, con ambos dumbbell en la manos. Desde esta posición, el atleta deberá apoyar ambos pies en el suelo de forma simultánea y realizar la extensión de forma que lleve los dumbbells a la posición final en solo movimiento fluido,

Para que el movimiento se considere sincronizado, ambos atletas deberán estar, en un mismo momento, en la posición final.

VIGO BATTLE OF TEAMS 2020
CLASIFICATORIO FEBRERO 2020



SYNCHRO BAR MUSCLE UP

El atleta comienza colgado de la barra, ninguna parte del cuerpo puede contactar con el suelo. Para iniciar el movimiento, el atleta puede balancearse (kipping) siempre y cuando los pies no superen la línea horizontal imaginaria proyectada por la barra.

El movimiento finaliza cuando el atleta está apoyado con las manos sobre la barra, con los codos completamente extendidos y los hombros sobre la línea vertical imaginaria proyectada por la barra.

Para que el movimiento se considere sincronizado, ambos atletas deberán estar, en un mismo momento, en la posición final.



ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO 20.2

CLEAN AND JERK

La barra comienza en el suelo, completamente estable. El atleta deberá cargar la barra en los hombros para después, situar la barra sobre la cabeza, terminando con una extensión completa de rodillas, cadera y codos, con la barra en la línea media.

SNATCH

La barra comienza en el suelo completamente estable. El movimiento consiste en llevar la barra del suelo a encima de la cabeza, en un solo movimiento fluido, sin parones.

En la posición final, la barra debe estar sobre la cabeza, en la línea media, con los codos, cadera y rodillas completamente extendidas.

BACK SQUAT

El movimiento comienza con la barra apoyada en los hombros (atrás), para la primera repetición de cada serie se puede emplear el rack.

Desde la posición inicial, el atleta deberá descender flexionando rodillas y cadera hasta que la cadera descienda por debajo de la línea horizontal delimitada por las rodillas (romper el paralelo) y volver a la posición inicial.

La repetición finaliza cuando el atleta está, con la barra apoyada en los hombros y con las rodillas y cadera completamente extendidas.

DEADLIFT

El movimiento comienza con la barra en suelo. El atleta deberá realizar una extensión de cadera hasta que la barra no esté en contacto con el suelo, con la cadera y rodillas completamente extendidas y con los hombros claramente por detrás de la línea media.

BENCH PRESS

Agarre con una ancho máximo de 81cm.

Comenzar con el brazo extendido, barra sobre el pecho. Se permite ayuda de dos compañeros para situar la barra en la posición inicial.

La espalda y cadera deben estar completamente apoyadas en el banco durante todo el movimiento.

Barra baja hasta contactar con la parte inferior del pecho. Los antebrazos permanecen verticales.

Finaliza con la extensión completa del brazo. El rebote no está permitido pero touch and go si.

VIGO BATTLE OF TEAMS 2020
CLASIFICATORIO FEBRERO 2020



WORKOUT 20.1 - INTRO

0:00 - 4:00
21 SYNCHRO DOUBLE DUMBBELL SNATCH 10/5 Kg
21 SYNCHRO BURPEE OVER DUMBBELL

4:00 - 8:00
15 SYNCHRO DUMBBELL THRUSTER 10/5 Kg
15 SYNCHRO knee raises

8:00 - 12:00
9 SYNCHRO DUMBBELL DEVIL PRESS 10/5 Kg
21 SYNCHRO PULL-UP

NOMBRE JUEZ	E MAIL CONTACTO
NOMBRE EQUIPO	

RESULTADO (repeticiones totales) NO RONDAS

--

VIGO BATTLE OF TEAMS 2020
CLASIFICATORIO FEBRERO 2020



WORKOUT 20.2 - INTRO

SNATCH	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos
CLEAN AND JERK	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos
BACK SQUAT	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos
DEADLIFT	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos
BENCH PRESS	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos

NOMBRE JUEZ	E MAIL CONTACTO
NOMBRE EQUIPO	

RESULTADO (suma total de los puntos en cada movimiento)

--

VIGO BATTLE OF TEAMS 2020
CLASIFICATORIO FEBRERO 2020



WORKOUT 20.1 - PRO

0:00 - 4:00	
21 SYNCHRO DOUBLE DUMBBELL SNATCH 12,5/7,5 Kg	
21 SYNCHRO TOES TO BAR	
4:00 - 8:00	
15 SYNCHRO DUMBBELL THRUSTER 12,5/7,5 Kg	
21 SYNCHRO PULL-UP	
8:00 - 12:00	
9 SYNCHRO DUMBBELL DEVIL PRESS 12,5 /7,5 Kg	
21 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL-UP	
NOMBRE JUEZ	E MAIL CONTACTO
NOMBRE EQUIPO	
RESULTADO (repeticiones totales) NO RONDAS	

VIGO BATTLE OF TEAMS 2020
CLASIFICATORIO FEBRERO 2020



WORKOUT 20.2 - PRO

SNATCH	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos
CLEAN AND JERK	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos
BACK SQUAT	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos
DEADLIFT	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos
BENCH PRESS	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos

NOMBRE JUEZ	E MAIL CONTACTO
NOMBRE EQUIPO	

RESULTADO (suma total de los puntos en cada movimiento)

--

VIGO BATTLE OF TEAMS 2020
CLASIFICATORIO FEBRERO 2020



WORKOUT 20.1 - RX/MASTER

0:00 - 4:00	
21 SYNCHRO DOUBLE DUMBBELL SNATCH 17,5/12,5 Kg	
21 SYNCHRO PULL-UP	
4:00 - 8:00	
15 SYNCHRO DUMBBELL THRUSTER 17,5/12,5 Kg	
15 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL-UP	
8:00 - 12:00	
9 SYNCHRO DUMBBELL DEVIL PRESS 17,5/12,5 Kg	
9 SYNCHRO BAR MUSCLE-UP	
NOMBRE JUEZ	E MAIL CONTACTO
NOMBRE EQUIPO	

RESULTADO (repeticiones totales) NO RONDAS

--

VIGO BATTLE OF TEAMS 2020
CLASIFICATORIO FEBRERO 2020



WORKOUT 20.2 - RX/MASTER

SNATCH	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos
CLEAN AND JERK	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos
BACK SQUAT	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos
DEADLIFT	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos
BENCH PRESS	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos

NOMBRE JUEZ	E MAIL CONTACTO
NOMBRE EQUIPO	

RESULTADO (suma total de los puntos en cada movimiento)

--

VIGO BATTLE OF TEAMS 2020
CLASIFICATORIO FEBRERO 2020



WORKOUT 20.1 - ELITE

0:00 - 4:00	
21 SYNCHRO DOUBLE DUMBBELL SNATCH 22,5/15 Kg	
21 SYNCHRO PULL-UP	
4:00 - 8:00	
15 SYNCHRO DUMBBELL THRUSTER 22,5/15 Kg	
15 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL-UP	
8:00 - 12:00	
9 SYNCHRO DUMBBELL DEVIL PRESS 22,5/15 Kg	
9 SYNCHRO BAR MUSCLE-UP	
NOMBRE JUEZ	E MAIL CONTACTO
NOMBRE EQUIPO	

RESULTADO (repeticiones totales) NO RONDAS

--

VIGO BATTLE OF TEAMS 2020
 CLASIFICATORIO FEBRERO 2020



WORKOUT 20.2 - ELITE

SNATCH	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos
CLEAN AND JERK	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos
BACK SQUAT	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos
DEADLIFT	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos
BENCH PRESS	Reps x peso _____ x _____ = _____ puntos

NOMBRE JUEZ	E MAIL CONTACTO
NOMBRE EQUIPO	

RESULTADO (suma total de los puntos en cada movimiento)

VIGO BATTLE OF TEAMS 2020
CLASIFICATORIO FEBRERO 2020



WORKOUT 20.1 - BOXES

0:00 - 5:00
21 SYNCHRO DOUBLE DUMBBELL SNATCH 17,5/12,5 Kg
21 SYNCHRO PULL-UP

5:00 - 10:00
15 SYNCHRO DUMBBELL THRUSTER 17,5/12,5 Kg
15 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL-UP

10:00 - 15:00
9 SYNCHRO DUMBBELL DEVIL PRESS 17,5/12,5 Kg
9 SYNCHRO BAR MUSCLE-UP

NOMBRE JUEZ	E MAIL CONTACTO
NOMBRE EQUIPO	

RESULTADO (repeticiones totales) NO RONDAS

--

VIGO BATTLE OF TEAMS 2020
CLASIFICATORIO FEBRERO 2020



WORKOUT 20.2 - BOXES

SNATCH	Max load _____ Kg
CLEAN AND JERK	Max load _____ Kg
BACK SQUAT	Max load _____ Kg
DEADLIFT	Max load _____ Kg
BENCH PRESS	Max load _____ Kg

NOMBRE JUEZ	E MAIL CONTACTO
NOMBRE EQUIPO	

RESULTADO (suma total del peso de los 5 movimientos)

--