

# CIERZO

## FITNESS CHALLENGE

### WOD 20.1 Y 20.2

WOD 20.1 ADAPTIVE			
STANDING UPPER	STANDING LOWER	SEATED	SENSORY
WOD 20.1			
Del 0' al 9'			
8 Rondas 7 pull up 5 squat clean 43/30 3 bar facing burpee	8 Rondas 7 pull up 5 power clean 50/35 3 bar facing burpee	8 Rondas 7 pull up 5 Muscle clean 20/15 Box u turn	8 Rondas 7 pull up 5 squat clean 43/30 3 burpee
WOD 20.2 ADAPTIVE			
Del 9' al 15'			
RM CLEAN	RM CLEAN	RM CLEAN	RM CLEAN

Wod 20.1 NO ADAPTIVE	
Del 0' al 9'	
8 rondas → → →	7 Pull ups 5 Squat Clean 43/30 3 Bar Facing Burpees
Wod 20.2 NO ADAPTIVE	
Del 9' al 15'	
1RM Clean	

#### MATERIAL NECESARIO:

- Barra de rack horizontal.
- Barra halterofilia.
- Discos para los respectivos pesos de cada categoría y búsqueda del RM.
- Seated: un cajón.

# DESCRIPCIÓN

- Cada componente del equipo tiene 9' (0'-9') para realizar las 8 rondas del 20.1, y seguidamente tendrá otros 6' (9'-15') para realizar el 20.2.
- En el workout 20.1 la marca a registrar será el tiempo en completar las 8 rondas, de no ser posible completarlas, se le añadirá a los 9', 1 segundo por cada rep que quede sin completar.
- En el caso de acabar las 8 rondas antes de los 9', el tiempo restante se utilizará de descanso. **No** se podrá preparar la barra para el primer levantamiento del 20.2.
- En el workout 20.2 la marca a registrar será el peso máximo a una sola repetición que hayamos conseguido levantar.
- **La marca del 20.2 será el sumatorio de dos marcas, por un lado, ranking de chicos y por otro el de chicas. Se sumarán los pesos de los atletas, (chicos por un lado, chicas por otro lado) y se dividirán entre el número de atletas participantes de cada sexo (chicos por un lado, chicas por otro lado). Se sumará el puesto de atletas masculinos al puesto de atletas femeninos para obtener la marca final.**

**Ejemplo:** equipo de 3 chicos y 2 chicas:

CHICOS: 100, 120 y 130 =  $350/3 = 116.6$  puesto **4** ranking masculino.

CHICAS: 80 y 60 =  $140/2 = 70$  puesto **1** ranking femenino.

Puntos totales: 5 (4+1)

- Hasta que finalicen los 9' del 20.1, **no se podrá empezar** con el 20.2, ni tampoco se podrá cargar la barra.
- Se utilizará la misma barra para los dos Wods. En el 20.2 un atleta externo nos podrá ayudar a cargar la barra, a partir del min. 9.
- Cada "no rep" que se haya cometido, acumulará 3" al resultado final, hasta un máximo de 5 "no reps". En caso de exceder más de 5 "no reps" se sancionará con el 15% del total de reps.
- Los workouts tendrán que ser grabados en vídeo desde una perspectiva donde se vea perfectamente la ejecución de cada movimiento y el material en todo momento.
- Se deberá mostrar en los vídeos un Timer, para marcar el tiempo. Puede ser un timer físico o virtual (wodproof).
- Los dos workouts tienen que ir en el mismo vídeo.
- Cada atleta debe hacer su presentación, citando sus datos personales, nombre de equipo, categoría, wod y presentación del material. La presentación del material se recomienda realizarla al final del 20.2.
- **En ningún momento, mientras se realiza el workout, el atleta puede desaparecer del plano.**
- El capitán del equipo será el encargado de subir los resultados y las url de los videos (previamente subidos a la plataforma Youtube) a Norepok.

- **Tiempo límite para subir los Wods, miércoles 5 de febrero a las 23:59:59. Cualquier vídeo subido después de esa fecha, será invalidado.**
- No es obligatorio adjuntar la ficha de puntuación de estos 2 wods.
- Cualquier duda sobre los Wods, se debe escribir a: [adaptive@cierzofitnesschallenge.com](mailto:adaptive@cierzofitnesschallenge.com)

## EJERCICIOS 20.1 NO ADAPTIVE

### PULL UP

- Partiremos desde una barra en la cual, una vez colgados con el cuerpo y los brazos totalmente extendidos, no toquemos el suelo.
- Se puede utilizar cualquier modalidad de balanceo (kipping/butterfly...).
- Tendremos que sobrepasar el mentón por encima de la barra.
- A la hora de enlazar repeticiones es obligatorio la extensión completa del brazo.
- Se puede utilizar cualquier tipo de agarre (supino, mixto, pronado...)

### SQUAT CLEAN

- Partiremos en cada repetición con la barra en contacto con el suelo, desde ahí realizaremos una cargada, depositando la barra en los hombros, y lo encadenaremos con una sentadilla.
- En la sentadilla es obligatorio romper el paralelo (parte superior del glúteo por debajo de la parte superior de la rodilla).
- Cada vez que enlacemos repeticiones, es obligatorio que la barra toque el suelo con los dos discos a la vez.
- Touch&go está permitido, pero un rebote deliberado (bouncing) no.
- Se puede soltar la barra desde la posición de front rack, pero antes de comenzar la siguiente rep, la barra debe de estar completamente apoyada en el suelo.
- La barra debe de estar en contacto con los hombros, en la posición de Front Rack.
- La repetición finaliza una vez hayamos completado la extensión de rodillas y caderas, con la barra en posición de front rack.

## BAR FACING BURPEES

- Cada atleta se colocará en perpendicular y de frente a la barra, y desde ahí realizará un burpee con salto al otro lado de la barra.
- Se debe de estar colocado en la zona comprendida entre los discos de la barra.
- Se considera repetición completa, cuando el atleta pase al lado opuesto de la barra.
- Es obligatorio tocar con el pecho y los muslos en el suelo, manteniendo la cabeza por detrás de la barra, antes de volver a elevarse.
- No es obligatorio la completa extensión del cuerpo antes de saltar al otro lado.
- En el salto al otro lado de la barra, se tendrá que realizar el despegue con los dos pies a la vez.
- Subir y bajar de un paso está permitido.
- No se podrá tocar la barra en el salto.
- Si se comete una “no rep” por cualquier motivo, se debe de repetir el movimiento completo desde el mismo lado que se ha cometido.

## EJERCICIOS 20.1 ADAPTIVE

### PULL UP:

#### STANDING UPPER

- Partiremos desde una barra en la cual, una vez colgados con el cuerpo y el/los brazo/s totalmente extendidos, no toquemos el suelo
- Se dará por válida la repetición cuando la barbilla de los atletas haya sobrepasado la barra
- Para iniciar la próxima repetición, los atletas han de extender el/los brazo/s en posición inicial.
- Kipping, butterfly y estrictas están permitidas.

#### STANDING LOWER

- Partiremos desde una barra en la cual, una vez colgados con el cuerpo y el/los brazo/s totalmente extendidos, no toquemos el suelo
- Se dará por válida la repetición cuando la barbilla de los atletas haya sobrepasado la barra.
- Para iniciar la próxima repetición, los atletas han de extender los brazos en posición inicial.
- Kipping, butterfly y estrictas están permitidas.

## **SEATED**

- Los atletas empezaran desde el suelo debajo de la barra.
- Cuando el reloj complete la cuenta atrás, los atletas bajaran de la silla para colgarse de la barra. Los pies siguen en el suelo.
- Los brazos del atleta han de estar extendidos al empezar cada repetición.
- La repetición se contará cuando los atletas tengan la barbilla sobre la barra.
- Para empezar la repetición, los atletas han de bajar hasta tener los brazos totalmente extendidos en posición inicial.
- Kipping, butterfly, estrictas... están permitidas.

## **SENSORY**

- Igual que la categoría "No adaptive"
- Podrán ayudarse de un guía.

## **SQUAT CLEAN:**

### **STANDING UPPER**

- La barra empieza en el suelo.
- Pueden hacer touch and go pero no tirar la barra y recogerla en el rebote.
- En la sentadilla es obligatorio romper el paralelo (parte superior del glúteo por debajo de la parte superior de la rodilla).
- Deadlift y hang squat clean no está permitido.
- La repetición se dará por válida una vez que los atletas se extiendan totalmente después de hacer la sentadilla con el/los codo/s en front rack.
- Atletas con dos puntos de contacto podrán usar equipamiento para equilibrar la diferencia de la barra a la extremidad.

### **STANDING LOWER**

- La barra ha de empezar desde el suelo.
- Touch and go está permitido.
- No está permitido rebotar la barra.
- Los atletas podrán recibir la barra en sentadilla, pero no está requerido.
- La repetición se dará por válida una vez que el atleta extienda la rodilla y la cadera y la barra descansa sobre los hombros del atleta con los codos por delante de la barra

## **SEATED**

- La barra debe empezar sobre cajas que no estén más altas que 3 pulgadas de la cadera.
- Han de medir la distancia antes de empezar el WOD.
- La repetición se completa una vez que la barra esté descansando en los hombros de los atletas en posición de front rack con los codos en frente de la barra y codos no toquen las piernas.
- No se puede subir la barra con un curl de bíceps.
- Palmas de la mano boca abajo al inicio de la repetición y boca arriba al finalizar la repetición.
- Los atletas podrán ser asistidos para poner peso en la barra.

## **SENSORY**

- Igual que la categoría "No adaptive"
- Podrán ayudarse de un guía.

## **BAR FACING BURPEE:**

### **STANDING UPPER**

- El burpee ha de ser realizado en perpendicular a la barra y los atletas han de mirar de frente a la barra.
- Atletas que utilicen solo la barra o discos menores a 18 pulgadas han de preparar una barra con discos de 18 pulgadas para los burpees.
- Los atletas saltaran hacia atrás para tumbarse en el suelo boca abajo y su cabeza detrás de la barra.
- El pecho y los muslos han de tocar el suelo antes de que los atletas procedan a dar el salto.
- Los atletas no podrán salir de la medida de los discos.
- Los atletas podrán saltar o dar un paso antes de realizar el salto al otro lado de la barra.
- Para saltar al otro lado, el salto ha de ser de dos puntos de contacto a la vez al comienzo del salto.
- Los atletas no han de aterrizar con dos puntos de contacto.
- La repetición se dará por valida cuando los dos pies hayan tocado el lado contrario de la barra.
- Antes de empezar la próxima repetición, los atletas han de estar mirando de frente a la barra y en perpendicular.

## **STANDING LOWER**

- El burpee ha de ser realizado en perpendicular a la barra y los atletas han de mirar de frente a la barra.
- Atletas que utilicen solo la barra o discos menores a 18 pulgadas han de preparar una barra con discos de 18 pulgadas para los burpees.
- Los atletas saltaran hacia atrás para tumbarse en el suelo boca abajo y su cabeza detrás de la barra.
- El pecho y los muslos han de tocar el suelo antes de que los atletas procedan a dar el salto.
- Los atletas no podrán salir de la medida de los discos.
- Los atletas podrán saltar o dar un paso antes de realizar el salto al otro lado de la barra.
- Para saltar al otro lado, el salto ha de ser de dos puntos de contacto a la vez al comienzo del salto.
- Los atletas no han de aterrizar con dos puntos de contacto.
- La repetición se dará por válida cuando los dos pies hayan tocado el lado contrario de la barra.
- Antes de empezar la próxima repetición, los atletas han de estar mirando de frente a la barra y en perpendicular.

## **SEATED**

- Se adaptará el movimiento por **U Turns**.
- Han de tener un espacio de 20 pulgadas.
- Si realizan una “no rep” han de volver a la posición inicial, esto es, completar la repetición entera.
- Los atletas empezarán en un lado de la caja a mitad, harán un tirón hacia atrás, girarán por detrás de la caja para llegar al otro extremo de la caja.
- La repetición se contará cuando las ruedas pasen las líneas del lateral de la caja

## **SENSORY**

- Se adaptará el movimiento por **Burpees**.
- Los atletas deben saltar para atrás y tocar el suelo con pecho y muslos.
- La repetición se dará por válida cuando los atletas salten y toquen las palmas.
- Podrán ayudarse de un guía.

## EJERCICIOS 20.2 NO ADAPTIVE

### RM CLEAN

- Se puede hacer de Power o de Squat.
- Partiremos en cada repetición con la barra en contacto con el suelo, desde ahí realizaremos una cargada, depositando la barra en los hombros.
- La barra debe de estar en contacto con los hombros, en la posición de Front Rack.
- La repetición finaliza una vez hayamos completado la extensión de rodillas y caderas, con la barra en posición de front rack.
- No está permitido dividir el movimiento. Ejemplo: deadlift con pausa por encima de las rodillas, y desde ahí realizar un hang clean.

## EJERCICIOS 20.2 ADAPTIVE

### RM CLEAN

#### STANDING UPPER

- La barra empieza en el suelo.
- Se puede hacer de Squat o de Power
- Deadlift y hang clean no está permitido.
- La repetición se dará por válida una vez que los atletas se extiendan totalmente después de hacer la sentadilla con el/los codos/s en front rack.
- Atletas con dos puntos de contacto podrán usar equipamiento para equilibrar la diferencia de la barra a la extremidad.

#### STANDING LOWER

- Se puede hacer de Power o de Squat.
- La barra ha de empezar desde el suelo.
- No está permitido rebotar la barra.
- La repetición se dará por válida una vez que el atleta extienda la rodilla y la cadera y la barra descansa sobre los hombros del atleta con los codos por delante de la barra.
- Deadlift y hang clean no está permitido.



## **SEATED**

- La barra debe empezar sobre cajas que no estén más altas que 3 pulgadas de la cadera.
- La repetición se completa una vez que la barra esté descansando en los hombros de los atletas en posición de front rack con los codos en frente de la barra y codos no tocan las piernas.
- No se puede subir la barra con un curl de bíceps.
- Palmas de la mano boca abajo al inicio de la repetición y boca arriba al finalizar la repetición.
- Los atletas podrán ser asistidos para poner peso en la barra.

## **SENSORY**

- Igual que la categoría "No adaptive"
- Podrán ayudarse de un guía.

# CIERZO

## FITNESS CHALLENGE

### WOD 20.3

#### WOD 20.3 ADAPTIVE

STANDING UPPER	STANDING LOWER	SEATED	SENSORY
<b>AMRAP 7'</b>			
1000/800m row in the remaining time Max DU	1000/800m row in the remaining time Max DU	600/400m row in the remaining time Max Battle Rope	1000/800m row in the remaining time Max DU
1000/800m row in the remaining time Max snatches 40/25	1000/800m row in the remaining time Max snatches 43/30	600/400m in the remaining time Max M Snatch 30/20	1.000/800m row in the remaining time Max Snatch 43/30.
1000/800m row in the remaining time Max STO 40/25	1000/800m row in the remaining time Max STO 43/30	600/400m in the remaining time Max M Snatch 30/20	1.000/800m row in the remaining time Max Shoulder to Overhead 43/30.
1000/800m row in the remaining time max thruster 40/25	1000/800m row in the remaining time Max thrusters 43/30	600/400m in the remaining time Max Double DB C&J 15/10	1.000/800m row in the remaining time Max Thruster 43/30.
1000/800m row in the remaining time Max C2B	1000/800m in the remaining time Max C2B	600/400M in the remaining time Max c2b/pull up	1.000/800m row in the remaining time Max C2B.

#### Wod 20.3 NO ADAPTIVE

#### Amrap 7'

Athlete 1	1.000/800m row in the remaining time Max Double Unders
Athlete 2	1.000/800m row in the remaining time Max Snatch 43/30.
Athlete 3	1.000/800m row in the remaining time Max Shoulder to Overhead 43/30.
Athlete 4	1.000/800m row in the remaining time Max Thruster 43/30.
Athlete 5	1.000/800m row in the remaining time Max C2B.

### MATERIAL NECESARIO:

- a) Remo Concept2
- b) Comba. **Seated:** Battle rope.
- c) Barra halterofilia.
- d) Discos para los respectivos pesos de cada categoría.
- e) 2 Mancuerna.
- f) Barra de rack horizontal

## DESCRIPCIÓN

- Cada equipo debe de enumerar a sus atletas del 1 al 5, y cada uno de ellos realizará uno de los 5 wods.
- En cada Wod tendremos 7' para buscar las máximas repeticiones del ejercicio correspondiente.
- Cada Wod comienza con metros de remo, una vez finalizado el trabajo de remo, se dedicará el tiempo restante de los 7' a buscar las máximas repeticiones de cada ejercicio.
- Las marcas a registrar serán las repeticiones que hayamos conseguido realizar en cada ejercicio.

Cada Wod es una marca diferente, la marca final será la suma total de las posiciones del ranking, de cada ejercicio, de los 5 atletas.

- Los workouts tendrán que ser grabados en vídeo desde una perspectiva donde se vea perfectamente la ejecución de cada movimiento y el material en todo momento.
- Se deberá mostrar en los vídeos un Timer, para marcar el tiempo. Puede ser un timer físico o virtual (wodproof).
- Los 5 workouts tendrán que enviarse en **5 vídeos diferentes**, con grabación continua. **No** se aceptarán los vídeos editados.
- Cada atleta debe hacer su presentación, citando sus datos personales, nombre de equipo, categoría, wod y presentación del material. La presentación del material se realizará al final del wod. El atleta solo podrá desaparecer de plano, en el momento que se muestran los metros, a partir de ahí se debe de mantener siempre dentro de plano, hasta que se finalice el wod.
- El capitán del equipo será el encargado de subir los resultados y las url de los videos (previamente subidos a la plataforma Youtube) a Norepok.
- **Tiempo límite para subir los Wods, miércoles 5 de febrero a las 23:59:59. Cualquier vídeo subido después de esa fecha, será invalidado.**
- **Es obligatorio** adjuntar mediante mail a la organización, la ficha de puntuación de este wod, totalmente cumplimentada y notificando nombre de equipo. Se deberá enviar al siguiente mail: [adaptive@cierzofitnesschallenge.com](mailto:adaptive@cierzofitnesschallenge.com)
- Cualquier duda sobre los Wods, se debe escribir a: [adaptive@cierzofitnesschallenge.com](mailto:adaptive@cierzofitnesschallenge.com)

## EJERCICIOS 20.3 NO ADAPTIVE

### REMO:

- Se deberá de comenzar con el display a 0.
- Una vez finalizado los metros correspondientes, es obligatorio enseñar los metros realizados antes de comenzar con el siguiente ejercicio. Un compañero nos podrá mover la cámara y volver a colocarla en su sitio.
- Si un atleta se baja del remo sin haber terminado los metros correspondientes, se le penalizará con 3 repeticiones del resultado final.
- No se podrá sujetar el maneral del remo, mientras no de comienzo el wod.

### DOUBLE UNDERS

- Con cada salto que realicemos, la comba deberá de pasar dos veces por debajo de nuestros pies, para que la repetición sea válida.
- La comba deberá de girar hacia adelante para que las repeticiones sean válidas.
- Si tropezamos en un salto, y la comba se ha quedado por detrás de nuestros pies en la segunda pasada, la repetición será válida.
- Solo se contarán los saltos válidos, no los intentos.

### SNATCH:

- Power Snatch y Squat Snatch están permitidos.
- Partiremos en cada repetición con la barra en contacto con el suelo, desde ahí realizamos una arrancada, hasta colocar la barra por encima de nuestra cabeza (posición OverHead).
- La repetición finaliza una vez hayamos extendido rodillas, cadera, brazos y manteniendo la barra en posición de OverHead.
- La barra debe de quedar sobre o por detrás de la línea vertical de nuestro cuerpo.
- Touch&go está permitido, pero un rebote deliberado (bouncing) no.
- Se puede soltar la barra desde la posición de OverHead, pero antes de comenzar la siguiente rep, la barra debe de estar completamente apoyada en el suelo.
- No está permitido dividir el movimiento. Ejemplo: deadlift con pausa por encima de las rodillas, y desde ahí realizar un hang snatch.

## SHOULDER TO OVERHEAD

- Shoulder Press, Push Press, Push Jerk o Split Jerk son perfectamente válidos.
- Desde la primera serie, y cada vez que volvamos a empezar una serie, la barra partirá desde el suelo.
- Cada repetición comienza con la barra en front rack y termina con la barra en posición de OverHead.
- Se termina la repetición una vez hayamos colocado la barra por encima de nuestra cabeza (posición OverHead) manteniendo rodillas, cadera y brazos totalmente bloqueados.
- En la parte final de cada repetición, la barra deberá quedar en línea, o por detrás, de la vertical de nuestro cuerpo. No podrá encontrarse por delante de nuestra cabeza-hombros.
- Si realizamos el movimiento deslizando los pies (Split) debemos de recolocar los pies a la posición de partida, manteniendo la barra por encima de la cabeza, con los brazos, cadera y rodillas bloqueados.

## THRUSTERS

- Desde la primera serie, y cada vez que volvamos a empezar una serie, la barra partirá desde el suelo. Debemos de realizar cualquier tipo de cargada para colocar la barra en posición de front rack.
- Está permitido realizar Cluster.
- La barra debe de estar posicionada en front rack, y desde ahí realizaremos una sentadilla, lanzando la barra a la posición de OverHead.
- En la sentadilla es obligatorio romper el paralelo (parte superior del glúteo por debajo de la parte superior de la rodilla).
- Se termina la repetición una vez hayamos colocado la barra por encima de nuestra cabeza (posición OverHead) manteniendo rodillas, cadera y brazos totalmente bloqueados.
- En la parte final de cada repetición, la barra deberá quedar en línea, o por detrás, de la vertical de nuestro cuerpo. No podrá encontrarse por delante de nuestra cabeza-hombros.

## CHEST TO BAR

- Partiremos desde una barra en la cual, una vez colgados con el cuerpo y los brazos totalmente extendidos, no toquemos el suelo.
- Se puede utilizar cualquier modalidad de balanceo (kipping/butterfly...).
- Tendremos que tocar con el pecho en la barra (Se entiende por pecho, a partir de las clavículas).
- A la hora de enlazar repeticiones es obligatorio la extensión completa del brazo.
- Se puede utilizar cualquier tipo de agarre (supino, mixto, pronado...)

## EJERCICIOS 20.3 ADAPTIVE

### REMO

#### STANDING UPPER

- El monitor del remo ha de empezar en 0 metros.
- Los atletas han de permanecer sentados en el remo hasta llegar a 1000/800 metros.

#### STANDING LOWER

- El monitor del remo ha de empezar en 0 metros.
- Los atletas han de permanecer sentados en el remo hasta llegar a 1000/800 metros.

#### SEATED

- En el set up del remo: El atleta debe retirar el asiento del ergómetro.
- Todas las paladas deben ser completadas sentado/a.
- Los atletas no pueden soltar el agarre antes de completar los 600/400 metros.
- Los atletas no pueden usar las piernas en ningún momento.
- Los atletas no pueden situar o atar sus pies en el ergómetro

#### SENSORY

- Igual que la categoría "No adaptive"
- Podrán ayudarse de un guía.

### DOUBLE UNDERS

#### STANDING UPPER

- La cuerda ha de pasar por debajo de los pies del atleta dos veces.
- La cuerda girara hacia adelante.
- Pueden usar un Monorope o una cuerda normal.

#### STANDING LOWER

- La cuerda ha de pasar dos veces por debajo del pie del atleta.
- La cuerda ha de girar hacia adelante para que la repetición cuente.

## **SEATED**

- La cuerda debe tener la misma distancia en cada lado.
- La cuerda tiene que moverse en todo momento y no parar hasta que alcance el final.
- 1 Swing izquierdo y 1 swing derecho contarán como 2 repeticiones.

## **SENSORY**

- Igual que la categoría "No adaptive"
- Podrán ayudarse de un guía.

## **SNATCH**

### **STANDING UPPER**

- La barra empieza en el suelo y ha de ser alzada por encima de la cabeza con codos totalmente extendidos y con la barra en el centro del cuerpo.
- Squat, power y muscle están permitidos.
- La repetición se dará por válida cuando los atletas estén en extensión total (rodillas, cadera, codos).
- Touch and go está permitido.
- La barra no puede parar en el pecho o hombro, debe de ir directamente del suelo y terminar por encima de la cabeza.
- Si los atletas usan solo barra vacía, la barra debe de empezar por debajo de las rodillas.
- Atletas que usan dos puntos de contacto podrán usar equipamiento que les permita compensar la diferencia entre barra y extremidad.

### **STANDING LOWER**

- La barra ha de empezar desde el suelo.
- Los atletas podrán hacer power, squat o split snatch.
- La barra partirá del suelo, y de un solo movimiento, debemos de colocarla por encima de nuestra cabeza con los codos totalmente bloqueados.
- No puede parar en el pecho o en los hombros.
- Touch and go está permitido.
- Si utilizas discos menores a 18 pulgadas o no usas discos, la repetición ha de empezar con la barra por debajo de rodillas.
- La repetición se dará por válida una vez de que la barra esté sobre la cabeza con rodillas, cadera y codos extendidos.

## **SEATED**

- La Barra empezara en el suelo en frente de la silla del atleta.
- Agarre de snatch y no de clean.
- No es un clean and press.
- Los atletas podrán usar un abmat en el regazo o algo similar.
- Los atletas podrán parar en el regazo, pero ha de alzar la barra sobre la cabeza bloqueando los codos en un solo movimiento.
- No puede parar en los hombros o el pecho.
- Pueden usar el Touch-and-go.
- No pueden tirar la barra.
- La barra ha de empezar desde el suelo antes de iniciar la próxima repetición.
- No tienen que parar en el regazo, pueden alzar la barra directamente desde el suelo a posición de overhead, con codos totalmente extendidos sobre la cabeza.

## **SENSORY**

- Igual que la categoría.
- Podrán ayudarse de un guía.

## **SHOULDER TO OVERHEAD**

### **STANDING UPPER**

- La barra debe empezar tocando los hombros. Entonces, el atleta realizara un press para alzar la barra sobre su cabeza con los codos totalmente bloqueados a mitad del cuerpo.
- Después, la barra volverá a los hombros para empezar la próxima repetición.
- Podrán cargarse la barra desde el suelo con una cargada, o snatch; pero la repetición comienza con la barra en los hombros.

### **STANDING LOWER**

- La barra debe empezar tocando los hombros. Entonces, el atleta realizara un press para alzar la barra sobre su cabeza con los codos totalmente bloqueados a mitad del cuerpo.
- Después, la barra volverá a los hombros para empezar la próxima repetición.
- Podrán cargarse la barra desde el suelo con una cargada, o snatch; pero la repetición comienza con la barra en los hombros.



## **SEATED**

- La barra debe empezar tocando los hombros. Entonces, el atleta realizara un press para alzar la barra sobre su cabeza con los codos totalmente bloqueados a mitad del cuerpo.
- Después, la barra volverá a los hombros para empezar la próxima repetición.

## **SENSORY**

- Igual que la categoría "No adaptive"
- Podrán ayudarse de un guía.

## **THRUSTERS**

### **STANDING UPPER**

- La barra inicia en el suelo, no en el rack.
- Los atletas podrán llevar la barra a posición de sentadilla frontal con la cadera por debajo de las rodillas y en front rack.
- La repetición se dará por válida cuando los atletas tengan tanto las rodillas, cadera y el/los codo/s totalmente bloqueados sobre la cabeza a mitad del cuerpo.
- Para iniciar la siguiente repetición, los atletas irán directamente a posición de sentadilla frontal sin que la barra toque el suelo.
- Cada vez que los atletas suelten la barra, deben cargarla a posición de sentadilla frontal para iniciar la repetición.
- Pueden cargarla tanto en squat clean o con un power y luego bajando a sentadilla frontal.

### **STANDING LOWER**

- La barra inicia en el suelo, no en el rack.
- Los atletas podran llevar la barra a posicion de sentadilla frontal con la cadera por debajo de las rodillas y en front rack.
- La repeticion se dara por valida cuando los atletas tengan tanto las rodillas, cadera y los codos totalmente bloqueados sobre la cabeza a mitad del cuerpo.
- Para iniciar la siguiente repeticion, los atletas iran directamente a posicion de sentadilla frontal sin que la barra toque el suelo.
- Cada vez que los atletas suelten la barra, deben cargarla a posicion de sentadilla frontal para iniciar la repeticion.
- Pueden cargarla tanto en squat clean o con un power y luego bajando a sentadilla frontal.
- Los atletas podrán tener una caja puesta en su paralela (90 grados en rodillas).

## **SEATED**

- El movimiento será adaptado por Double Dumbell Clean&Jerk.
- Cada mancuerna debe empezar en el suelo.
- Las mancuernas han de terminar sobre la cabeza con los codos totalmente extendidos en el centro del cuerpo

## **SENSORY**

- Igual que la categoría "No adaptive"
- Podrán ayudarse de un guía.

## **CHEST TO BAR**

### **STANDING UPPER**

- Partiremos desde una barra en la cual, una vez colgados con el cuerpo y el/los brazo/s totalmente extendidos, no toquemos el suelo
- Cuando el pecho de los atletas toque la barra, la repetición se dará por válida.
- Se podrá utilizar equipamiento para proteger la mano o atarse a la barra.
- Kipping, butterfly y estrictas están permitidas.

### **STANDING LOWER**

- Partiremos desde una barra en la cual, una vez colgados con el cuerpo y el/los brazo/s totalmente extendidos, no toquemos el suelo
- Cuando el pecho de los atletas toque la barra, la repetición se dará por válida.
- Se podrá utilizar equipamiento para proteger la mano o atarse a la barra.
- Kipping, butterfly y estrictas están permitidas.

## **SEATED**

- Los atletas empezaran desde el suelo debajo de la barra.
- Cuando el reloj complete la cuenta atrás, los atletas bajaran de la silla para colgarse de la barra.
- Los pies siguen en el suelo.
- Los brazos del atleta han de estar extendidos al empezar cada repetición.
- La repetición se contará cuando los atletas tengan la barbilla sobre la barra.
- Para empezar la repetición, los atletas han de bajar hasta tener los brazos totalmente extendidos en posición inicial.
- Kipping, butterfly, estrictas... están permitidas

## SENSORY

- Igual que la categoría "No adaptive"
- Podrán ayudarse de un guía.

**Desde la organización del Cierzo Fitness Challenge os damos las gracias por haber hecho posible que salga adelante esta categoría que tanto nos ilusiona. Mucha suerte a todos... ¡Y nos vemos en julio en Zaragoza!**

### PATROCINADORES

