

CATEGORIAS Y ESTANDARES FASE INICIAL

RX		INTERMEDIO		ESCALADO
CLEAN & JERK 80/55 kg		CLEAN & JERK 60/40 kg		CLEAN & JERK 45/30 kg
SNATCH 60/40 kg		SNATCH 50/30 kg		SNATCH 35/25 kg
T2B / PULL UPS / C2B/BMU*		T2B / PULL UPS / C2B		K2E / PULL UPS
STRICT HSPU*		HSPU		PUSH UPS
HS WALK* (min 5m unbroken)		WALL WALK		WALL WALK
DEADLIFT 120/80 kg		DEADLIFT 80/55 kg		DEADLIFT 60/40 kg
KT 24/16 kg		KT 16/12 kg		KT 12/8 kg
DB 20/15 kg		DB 15/12,5 kg		DB 12,5/10 kg
DOUBLE UNDERS / CROSSOVER		DOUBLE UNDERS		SINGLE UNDERS
*al menos 1 atleta				
✓ los pesos indicados deben poder manejarse a varias repeticiones.		❖ En cualquier categoría, la mala ejecución de un ejercicio supondrá una penalización, de tiempo en caso de for time y repeticiones en amrap.		

CATEGORIAS Y ESTANDARES SEMIFINAL Y FINAL

RX		INTERMEDIO		ESCALADO
CLEAN & JERK 80/55 kg		CLEAN & JERK 60/40 kg		CLEAN & JERK 45/30 kg
SNATCH 60/40 kg		SNATCH 50/30 kg		SNATCH 35/25 kg
T2B / PULL UPS / C2B/BMU*/RMU*		T2B / PULL UPS / C2B		T2B / PULL UPS
LEGLESS ROPE CLIMB		ROPE CLIMB		ROPE CLIMB
STRICT HSPU*		HSPU		PUSH UPS
HS WALK* (min 5m unbroken)		WALL WALK		WALL WALK
SANDBAG 70/40 kg		D-BALL 50/30		D-BALL 50/30
DEADLIFT 120/80 kg		DEADLIFT 80/55 kg		DEADLIFT 60/40 kg
TWO KT 24/16 kg		TWO KT 16/12 kg		TWO KT 12/8 kg
TWO DB 25/17,5 kg		TWO DB 20/15 kg		TWO DB 15/12,5 kg
DOUBLE UNDERS / CROSSOVER		DOUBLE UNDERS		SINGLE UNDERS
*al menos 1 atleta				
✓ los pesos indicados deben poder manejarse a varias repeticiones.				