MAD ONLINE QUALIFIER 23.3

PRESENTED BY BRAUN

NOMBRE DEL ATLETA _____

DIVISION _____

5:00 Window

50 Bar Facing Burpees

AMRAP Squat Cleans in time remaining (85/60 kg; 185/130 lbs)

Elite Male. *QF	85/60 kg; 185/130 lbs
Elite Female. *QF	85/60 kg; 185/130 lbs
Master +35 Male	85/60 kg; 185/130 lbs
Master +35 Female	85/60 kg; 185/130 lbs
Master +40 Male	70/48 kg; 155/105 lbs
Master +40 Female	70/48 kg; 155/105 lbs
Master +45 Male	70/48 kg; 155/105 lbs
Master +45 Female	70/48 kg; 155/105 lbs
Master +50 Male	60/43 kg; 130/95 lbs
Master +50 Female	60/43 kg; 130/95 lbs
Teens 16-17 Male	60/43 kg; 130/95 lbs
Teens 16-17 Female	60/43 kg; 130/95 lbs
Elite Teams of 4 (MMFF). *QF.	85/60 kg; 185/130 lbs
Rx Team of 4 (MMMF)	85/60 kg; 185/130 lbs
Advance+ Team of 4 (MMMF)	60/43 kg; 130/95 lbs
IntermediateTeam of 4 (MMMF)	60/43 kg; 130/95 lbs
Scaled + Team of 4 (MMMF)	52/36 kg; 115/80 lbs
BeginnersTeam of 4 (MMMF)	52/36 kg; 115/80 lbs
Masters Team Intermediateof 4 (MMMF)	60/43 kg; 130/95 lbs
Masters Team SC of 4 (MMMF)	52/36 kg; 115/80 lbs

MADRID CHAMPIONSHIP

PUNTUACIÓN:

La puntuación del atleta será el número total de repeticiones de bar facing burpees y squat cleans completados durante los 5 minutos de tiempo.

El Tiebreak será el tiempo en el que el atleta completa los 50 bar facing burpees.

Para equipos, la puntuación será el número total de repeticiones de bar facing burpees y squat cleans completados por el equipo.

El tiebreak para equipos será la suma del tiempo transcurrido para completar los bar facing burpees.

EQUIPAMIENTO NECESARIO:

- Barra
- Discos bumper estandar (45cm/18-in diameter)
- Cinta para marcar el suelo

ESTÁNDARES DE VIDEO:

- Todos los atletas DEBEN subir el vídeo con sus puntuaciones para que pueda ser validado.
- Organiza el material según las indicaciones mostradas en el plano enviado
- Graba TODAS las medidas y distancias del área de trabajo de manera que se vean claramente.
- Evita situar la cámara a ras de suelo. Recomendamos situarla a unos 90 cm de altura.
- Todos los movimientos realizados en el rack deben hacerse mirando a la cámara.
- Graba los discos y barras de manera que los pesos se vean claramente.
- El reloj debe verse en todo momento y con cuenta hacia arriba. El atleta deberá anotar el tiempo del tiebreak. NO USAR CUENTA ATRÁS EN EL CRONO.
- Los vídeos no podrán ser cortados o editados.
- Graba de manera que en el vídeo se vea claramente que se cumplen los estándares exigidos para cada ejercicio
- Los vídeos grabados con lente ojo de pez, GoPro o similares serán rechazados.
- Asegúrate de que las luces no impidan la correcta visualización del vídeo, equipamiento o el área de trabajo. Fondos muy luminosos o lugares muy oscuros dificultan la visualización de los vídeos.
- Asegúrate de que el juez no tape al atleta.

MADRID CHAMPIONSHIP

PENALIZACIONES:

- Hacer menos repeticiones de las indicadas, resultará en un reajuste de la puntuación con el resultado que el atleta llevaba en la última repetición realizada antes de saltarse la repetición correspondiente.
- Un número alto de “no reps” conllevará una Major Penalty.
- Si un atleta recibe una no-rep, y el número total de no-reps es inferior a las establecidas para un “Major Penalty”, estas repeticiones serán descontadas del resultado final.
- Un falso inicio, o un inicio fuera de posición, conlleva una penalización de 1 repetición.

PUNTUACIÓN CERO:

Los siguientes supuestos resultarán en una puntuación de 0:

- No tener visible el reloj durante todo el workout.
- Alterar deliberadamente el esquema de repeticiones o el orden de movimientos.
- No tener una cinta marcando el suelo durante los burpees.
- Pesos incorrectos
- No realizar los movimientos de cara a la cámara

WORKOUT FLOW:

Antes de comenzar el workout, el atleta deberá marcar una línea recta y larga en el suelo, y situar la barra en el medio de esta línea.

El workout comienza con la barra en el suelo y el atleta de pie a un lado de la barra. Cuando empiece a contar el reloj, el atleta deberá realizar 50 bar facing burpees. Una vez hechos, y durante el tiempo restante hasta terminar los 5 minutos, el atleta deberá realizar el mayor número de repeticiones posibles de squat cleans.

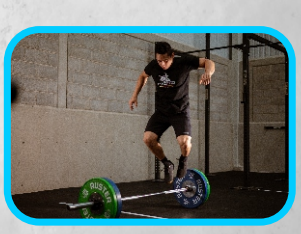
ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO:

Bar Facing Burpees

Los atletas deberán usar una barra con discos de 45-cm / 18-inch. Los burpees deberán realizarse en perpendicular y de frente a la barra. Está permitido tanto el “stepping back” como saltar los pies para bajar el pecho al suelo al empezar el burpee. El centro del pecho del atleta deberá estar sobre la línea marcada en el suelo, y las manos y pies a los lados de esta línea. La cabeza del atleta deberá situarse detrás de la barra. Pies y manos deberán permanecer dentro de la anchura entre discos. El atleta debe claramente brincar por encima de la barra. Mientras el atleta pasa la barra, ambos pies deben estar en el aire. Pasar la barra con un pie mientras el otro está apoyado en el suelo no está permitido. No es necesario despegar los 2 pies a la vez. Tocar la barra durante el salto será no-rep. La rep será válida cuando ambos pies hayan tocado el suelo al otro lado de la barra. No es necesario aterrizar con los 2 pies al mismo tiempo. Antes de comenzar la siguiente repetición el atleta deberá situarse perpendicular a la barra y de frente a ella. Los atletas no podrán recibir ayuda para mover la barra, salvo que sea estrictamente necesario por motivos de seguridad. Si se recibe una no-rep, deberá repetirse todo el movimiento completo.

Squat Cleans

La barra comienza en el suelo. Touch and go está permitido. Rebotar la barra contra el suelo, o lanzarla y cogerla cuando bote no estará permitido. Una vez lanzada la barra, esta deberá estar completamente quieta en el suelo antes de la siguiente repetición. El atleta deberá pasar por una posición de sentadilla completa, con las caderas por debajo de las rodillas. No es necesario recibir la barra en la posición de sentadilla; un power o split clean seguido de una sentadilla frontal está permitido, pero un peso muerto seguido de un hang clean no lo está. La repetición será válida cuando el atleta esté de pie con las caderas y rodillas completamente en extensión, y la barra a su vez sobre sus hombros con los codos por delante de la barra.

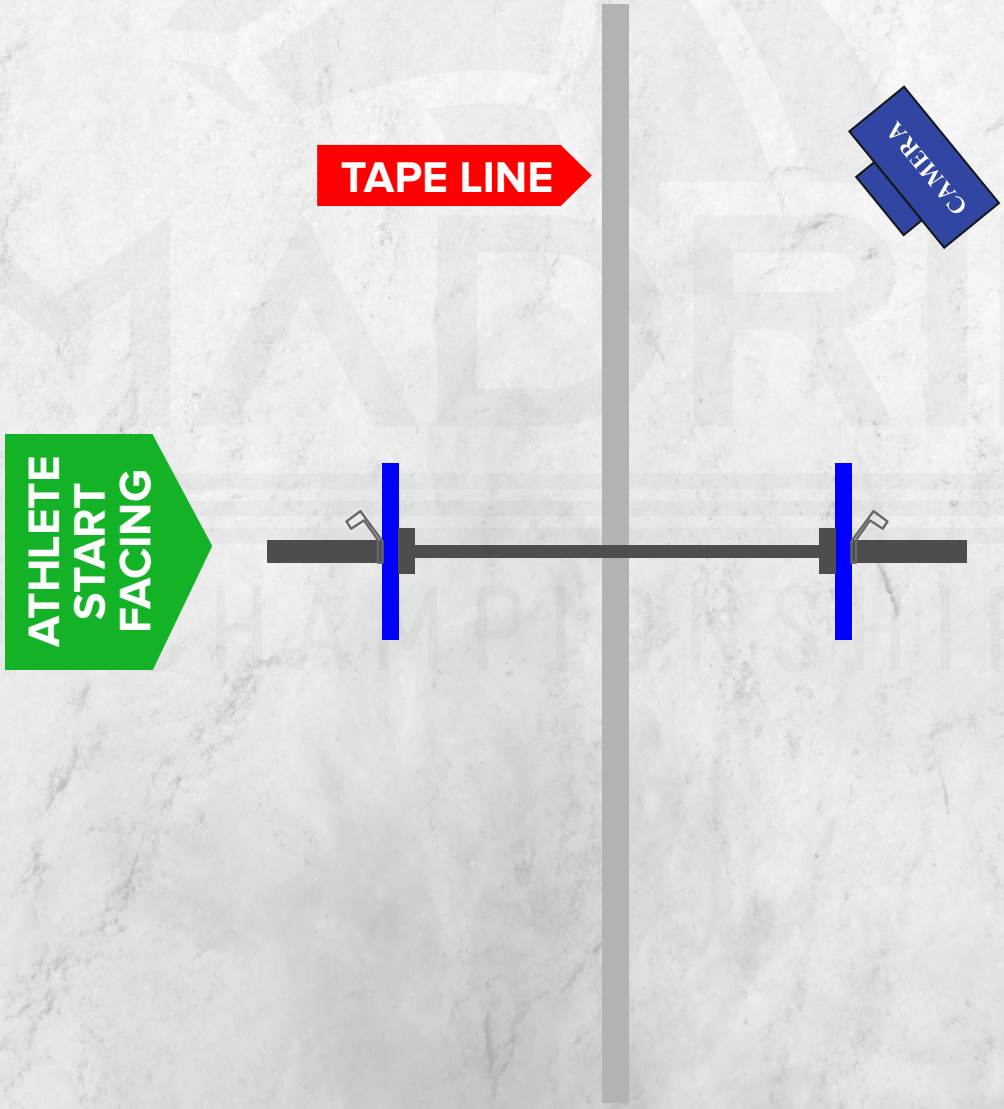


MADRID
CHAMPIONSHIP

MAD ONLINE QUALIFIER 23.3

PRESENTED BY BRAUN

PLANO



MADRID CHAMPIONSHIP

MAD ONLINE QUALIFIER 23.3

PRESENTED BY BRAUN

5:00 Window

50 Bar Facing Burpees

AMRAP Squat Cleans in time remaining (85/60 kg; 185/130 lbs)

50 Burpee over Bar	50
Max Squat Cleans	

Nombre del Atleta _____ **Tiebreak / Time (Finish burpees)** _____

Reps at 5:00 _____

Localización del Workout _____ **Juez** _____

Confirmo que la información anterior representa con precisión el rendimiento del atleta para esta prueba **Atleta** _____ **Fecha** _____

Copia para el atleta

WORKOUT 23.3

Nombre del Atleta _____ **Tiebreak / Time (Finish burpees)** _____

Reps at 5:00 _____

Localización del Workout _____ **Juez** _____

Confirmo que la información anterior representa con precisión el rendimiento del atleta para esta prueba **Atleta** _____ **Fecha** _____

MADRID CHAMPIONSHIP