

3

FOR TIME

4 ROUNDS
10 BOX JUMPS OVER
10 WALL BALL SHOT

20 CLEAN

3 ROUNDS
12 BOX JUMPS OVER
12 WALL BALL SHOT

15 CLEAN

2 ROUNDS
14 BOX JUMP OVER
14 WALL BALL SHOT

10 CLEAN

1 ROUND
16 BOX JUMP OVER
16 WALL BALL SHOT

5 CLEAN

H – 24" / 20 LBS

M – 20" / 10 LBS

PESOS RX	10 – 115/65
20 – 135/85	5 – 135/85
15 – 185/105	
10 – 225/145	
5 – 275/175	

PESOS COMPETITION Y

MASTER

20 – 115/65
15 – 165/95
10 – 205/125
5 – 255/155

PESOS ROOKIES

20 – 95/55
15 – 95/55

El evento inicia a la cuenta de 3, 2, 1 GOjj. El atleta iniciara con los box jump over, solo en categoría rookies podrán subir en steps, para las demás categorías deberán saltar con pies juntos y si podrán descender de la caja primero con un pie y después con el otro. Al terminar los saltos, pasaran hacer los wall ball shots donde la primera repetición siempre iniciara con sentadilla. Continuaran de la misma manera hasta completar los rounds y repeticiones marcadas del set. Al terminar se dirigirán a la barra que tendrá ya cargado el primer peso para realizar los clean correspondientes que podrán ser en squat o en power. Al terminarlos regresaran a los rounds y repeticiones de box jump over y Wall ball shots de la misma manera continuara el flow del evento hasta terminar con los 5 clean.

Los pesos de las barras irán en aumento en cada set y el atleta podrá ser apoyado para el cabio de pesos por una tercera persona que no sea el juez.

Indicaciones extras.

- No es necesario que el atleta extienda arriba de la caja.
- La marca de la altura para los Wall ball shot es de 10 pies para hombres y 9 pies para mujeres.
- Los clean podrán ser squat clean ó power clean.
- Las repeticiones podran ser touch and go o singles.
- El atleta podrá ser asistido por una tercera persona que no sea el juez para el cambio de discos en la barra.

SCORECARD

SET 1			
10 BOX JUMP OVER	10	10 WALL BALL SHOT	20
10 BOX JUMP OVER	30	10 WALL BALL SHOT	40
10 BOX JUMP OVER	50	10 WALL BALL SHOT	60
10 BOX JUMP OVER	70	10 WALL BALL SHOT	80
10 CLEAN	90	10 CLEAN	100

SET 2			
12 BOX JUMP OVER	112	12 WALL BALL SHOT	124
12 BOX JUMP OVER	136	12 WALL BALL SHOT	148
12 BOX JUMP OVER	160	12 WALL BALL SHOT	172
10 CLEAN	182	5 CLEAN	187

SET 3			
14 BOX JUMP OVER	201	14 WALL BALL SHOT	215
14 BOX JUMP OVER	229	14 WALL BALL SHOT	243
5 CLEAN	248	5 CLEAN	253

SET 4			
16 BOX JUMP OVER	269	16 WALL BALL SHOT	285
5 CLEAN	290		

NOMBRE ATLETA: _____

REPS TOTAL: _____

ESTADO: _____

NOMBRE JUEZ: _____

FIRMA DE ATLETA: _____
