



Online Qualifier

25.2A & 25.2B

CrossFit
LICENSED | 20
EVENT | 25

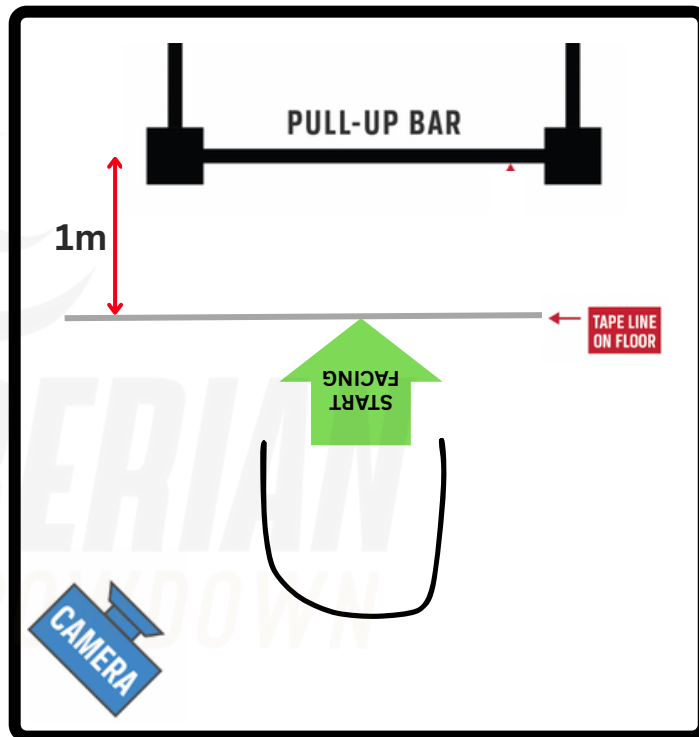
TEST 2A

DIVISION	INDIVIDUAL
EVENT NAME	25.2A
TIME CAP	10

R1	100 DOUBLE UNDERS	100
	15 TOES TO BAR	115
	15 STRICT HSPU	130
R2	100 DOUBLE UNDERS	230
	15 TOES TO BAR	245
	15 STRICT HSPU	260
R3	100 DOUBLE UNDERS	360
	15 TOES TO BAR	375
	15 STRICT HSPU	390

FINISH TIME	<input type="text" value="MM:SS"/>
CAP? <input type="checkbox"/>	COMPLETED REPS <input type="text"/>

El test 2A Yy 2B deben ser ejecutados consecutivamente con el mismo cronometro.

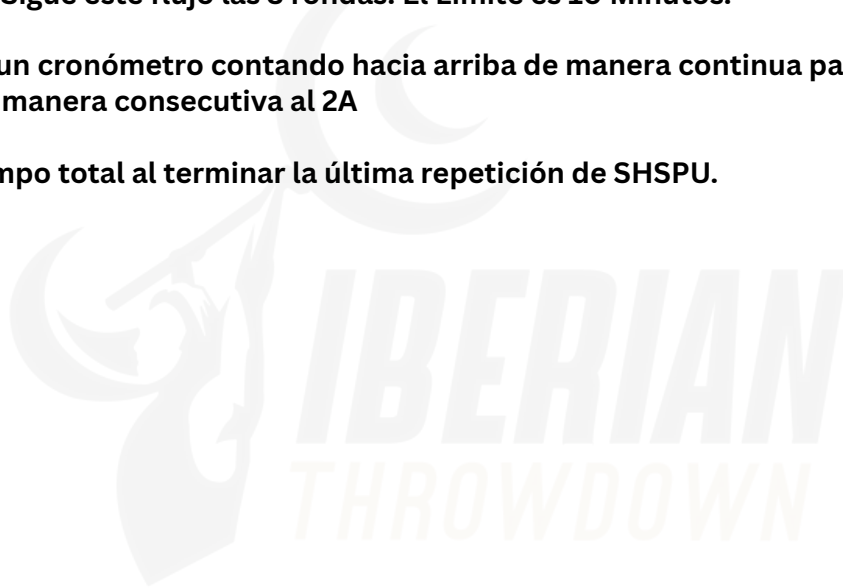


FLOW:

El test comienza con los atletas detrás de la línea, al sonido del beep, el Atleta va a la comba donde ejecuta su primera ronda de 100 Double Unders, 15 Toes to bar y 15 Strict Handstand Push Ups. Sigue este flujo las 3 rondas. El Límite es 10 Minutos.

El Atleta debes tener un cronómetro contando hacia arriba de manera continua para empezar el test 2B de manera consecutiva al 2A

El Resultado es el Tiempo total al terminar la última repetición de SHSPU.



REQUIREMENTS



- The rope passes under the feet twice during a single jump.
- For scaled divisions, the rope passes under the feet once for each jump.
- The rope must spin forward.

COMMON NO-REPS

NOTE: This list is not exhaustive.

- ✗ Crediting attempts instead of successful reps.
- ✗ Spinning the rope backward.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO DOUBLE-UNDER

-REQUISITOS

- La cuerda debe pasar por debajo de los pies dos veces durante un solo salto.
- La cuerda debe girar hacia adelante.

-ERRORES COMUNES -(NO REP)

Nota: Esta lista no es exhaustiva

- X Contar intentos en lugar de repeticiones válidas.
- X Hacer girar la cuerda hacia atrás.

REQUIREMENTS



1. Athletes begin by hanging from the pull-up bar with arms extended.

- The heels must be brought back behind the vertical plane of the bar.
- Overhand, underhand, or mixed grips are all permitted.

2. The rep is credited when both feet contact the bar between the hands at the same time.

- Any part of the feet may make contact with the bar.

COMMON NO REPS

NOTE: This list is not exhaustive.



- ✗ Only one foot contacting the pull-up bar or both feet not contacting at the same time.



- ✗ Not contacting the pull-up bar with the feet.



- ✗ Heels remaining in front of the vertical plane of the pull-up bar at the start of the rep.

ADDITIONAL:

- ✗ Contacting the pull-up bar outside the hands.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO TOES-TO-BAR -REQUISITOS

1. Los atletas comienzan colgados de la barra de dominadas con los brazos extendidos.
 - Los talones deben pasar por detrás del plano vertical de la barra.
 - Se permiten agarres por encima (pronación), por debajo (supinación) o mixtos.
2. La repetición se considera válida cuando ambos pies tocan la barra entre las manos al mismo tiempo.
 - Cualquier parte de los pies puede hacer contacto con la barra.

-ERRORES COMUNES - (NO REP)

Nota: Esta lista no es exhaustiva

- X Solo un pie tocando la barra de dominadas o ambos pies sin tocarla al mismo tiempo.
- X No hacer contacto con la barra usando los pies.
- X Los talones se quedan delante del plano vertical de la barra al iniciar la repetición.

-ADICIONAL:

- X Hacer contacto con la barra de dominadas fuera del ancho de las manos.

REQUIREMENTS



1. Every rep begins and ends with the athlete lying down, with the chest, feet, and thighs touching the ground.
 - At the start and finish of each rep, both hands must touch the 60/55-inch tape line (fingers touching is OK).
2. Both hands must remain on the tape until both feet are on the wall.
3. At the top of the movement, both hands must be on the 10-inch line before the athlete may descend.
 - Any part of the hand may touch the tape line.
4. On the descent, the feet must remain on the wall until both hands are touching the 60/55-inch line.
5. The rep is credited when the athlete returns to the starting position, with both hands touching the 60/55-inch line and the chest, thighs, and feet touching the ground.
 - Any part of the hand may make contact with the tape line.

WALL WALK (CONTINUED)

COMMON MISTAKES



✗ Hands leaving the 60/55-inch line before both feet are on the wall.



✗ Not reaching the 10-inch line before descending.



✗ Feet touching the ground before both hands have touched the 60/55-inch line.



✗ Measuring the tape lines incorrectly.

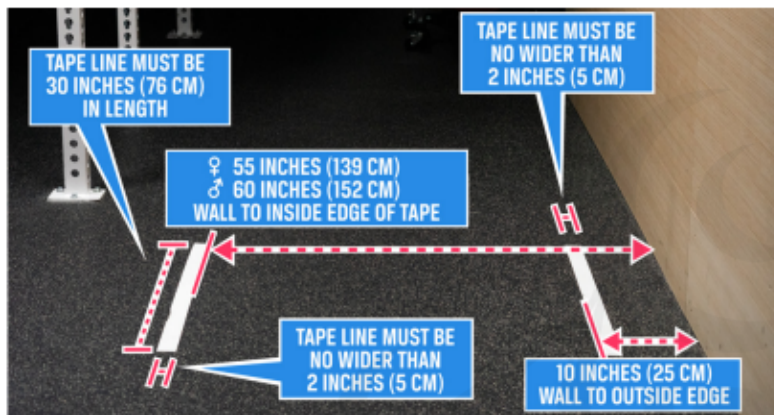
ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO WALL WALK - REQUISITOS

1. Cada repetición comienza y termina con el atleta tumbado en el suelo, con el pecho, pies y muslos tocando el suelo.
 - Al inicio y al final de cada repetición, ambas manos deben tocar la línea de cinta de 60/55 pulgadas (152/139 cm).
 - (Se permite tocar solo con los dedos).
2. Ambas manos deben permanecer en la cinta hasta que ambos pies estén en la pared.
3. En la parte superior del movimiento, ambas manos deben estar en la línea de 10 pulgadas (25 cm) antes de comenzar el descenso.
 - Cualquier parte de la mano puede tocar la línea de cinta.
4. Durante el descenso, los pies deben permanecer en la pared hasta que ambas manos vuelvan a tocar la línea de 60/55 pulgadas (152/139 cm).
5. La repetición es válida cuando el atleta regresa a la posición inicial, con:
 - Ambas manos tocando la línea de 60/55 pulgadas (152/139 cm),
 - El pecho, los muslos y los pies tocando el suelo.
 - Cualquier parte de la mano puede hacer contacto con la cinta.

-ERRORES COMUNES –(NO REP)

Nota: Esta lista no es exhaustiva

- Las manos se levantan de la línea de 60/55 pulgadas (152/139 cm) antes de que ambos pies estén en la pared.
- No llegar a tocar la línea de 10 pulgadas (25 cm) antes de iniciar el descenso.
- Tocar el suelo con los pies antes de que ambas manos hayan tocado la línea de 60/55 pulgadas (152/139 cm).
- Medir incorrectamente las líneas de cinta.



Configuración del HSPU

- Marca una línea de cinta para designar la línea de inicio/final.
- Mide desde la pared hasta el borde de la cinta que esté **MÁS CERCA** de la pared.
- Para las mujeres, la distancia desde la pared hasta la cinta es de 55 pulgadas (139 cm).
- Para los hombres, la distancia es de 60 pulgadas (152 cm).
- Esta primera línea será la línea de salida y llegada para cada repetición.
- Coloca una segunda línea de cinta, dejando 10 pulgadas (25 cm) de espacio entre el borde lejano de la cinta y la pared.
- La línea de cinta colocada a 10 pulgadas (25 cm) de la pared **NO** debe medir más de 30 pulgadas (76 cm) de largo ni más de 2 pulgadas (5 cm) de ancho.

TEST 2B

DIVISION	INDIVIDUAL
EVENT NAME	25.2B
TIME CAP	10

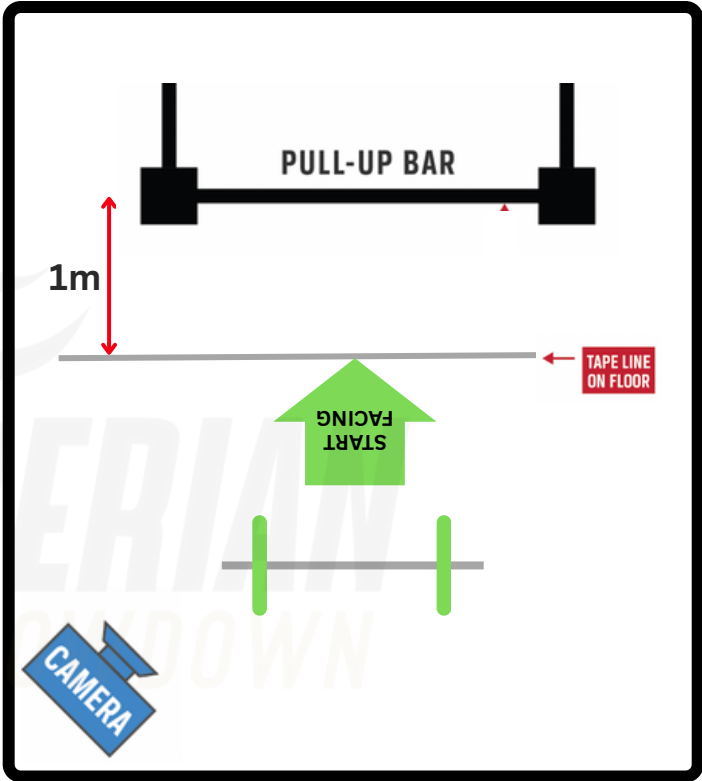
R1	20 THRUSTERS	20
	10 BAR MUSCLE UPS	30
R2	15 THRUSTERS	45
	10 BAR MUSCLE UPS	55
R3	10 THRUSTERS	65
	10 BAR MUSCLE UPS	75

This test starts at the 10min mark after Test 2A

Male: 50-60-70KG

Female: 40-45-50KG

FINISH TIME	MM:SS
CAP? <input type="checkbox"/>	COMPLETED REPS <input type="text"/>



FLOW:

El test comienza con los 3 atletas detrás de la línea, al sonido del beep, el atleta va a la barra de thrusters a hacer sus 20 repeticiones, luego va a la barra de BMU a hacer 10 Repeticiones.

Continúan con este flow la ronda de 15 y 10, cada vez incrementando la carga.

Los atletas pueden recibir ayuda cambiando el peso de las barras de personas externas.

Los Atletas pueden tener más de 1 barra preparada si desean.

El Atleta debe tener un cronómetro contando hacia arriba de manera continua para empezar el test 2B de manera consecutiva al 2A

El Resultado es el Tiempo total al terminar la última repetición de Bar Muscle up.

MOVEMENT STANDARDS

STRICT HANDSTAND PUSH-UP/HANDSTAND PUSH-UP

REQUIREMENTS



1. Each rep begins and ends in the lockout position with:
 - Both hands touching the tape line. Any portion of the hands may be touching the line (fingers OK).
 - Heels against the wall.
 - Both arms fully extended and shoulders in line with the body. The arms must be fully extended and in line with the body before descending.
2. At the bottom, the head must make contact with the ground.
 - The head does **NOT** need to touch the tape line.
3. Each rep is credited when the athlete returns to the lockout position with:
 - Heels on the wall.
 - Arms, hips, and legs fully extended.
 - Shoulders in line with the body.

Kipping handstand push-ups are only allowed during the first 3 rounds for the 14-54 divisions and the first 5 rounds for the 55+ divisions.

During any round designated as strict, kipping is **NOT** allowed. Any repetition that is assisted by the hips or legs will not count.

NOTE: The feet do not need to remain in contact with the wall for the duration of the movement, but the feet must return to the wall at the beginning and end of each rep.

MOVEMENT STANDARDS

STRICT HANDSTAND PUSH-UP/HANDSTAND PUSH-UP

COMMON NO REPS

NOTE: This list is not exhaustive.



- ✗ One or both hands coming off the designated tape line at **ANY TIME**.



- ✗ Not reaching the correct finishing position:
 - Arms not extended.
 - Hips not extended.
 - Shoulders not in line with the body.



- ✗ Feet wider than the width of the hands at lockout.

ADDITIONAL:

- ✗ Kipping or any assistance with the hips/legs during rounds 4, 5, and 6 (14-54 divisions), and round 6 (55+ divisions).

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO STRICT HANDSTAND PUSH-UP -REQUISITOS

1. Cada repetición comienza y termina en la posición de bloqueo (lockout), con:
 - Ambas manos tocando la línea de cinta.
 - Cualquier parte de las manos puede tocar la línea (se permiten los dedos).
 - Los talones apoyados en la pared.
 - Ambos brazos completamente extendidos y los hombros alineados con el cuerpo.
 - Los brazos deben estar totalmente extendidos y alineados con el cuerpo antes de descender.
2. En la parte inferior, la cabeza debe hacer contacto con el suelo.
 - No es necesario que la cabeza toque la línea de cinta.
3. La repetición será válida cuando el atleta regrese a la posición de bloqueo con:
 - Los talones en la pared,
 - Brazos, caderas y piernas completamente extendidos,
 - Hombros alineados con el cuerpo.

-NOTAS ADICIONALES

- Durante cualquier ronda designada como estricta, el kipping **NO** está permitido.
 - Cualquier repetición asistida por las caderas o piernas no contará.
- NOTA:**
- Los pies no necesitan permanecer en contacto con la pared durante toda la repetición, pero deben volver a tocar la pared al inicio y al final de cada repetición.

ERRORES COMUNES – (NO REP)

Nota: Esta lista no es exhaustiva

- Una o ambas manos se salen de la línea de cinta designada en cualquier momento.
- No alcanzar la posición correcta al finalizar la repetición, incluyendo:
 - Brazos no extendidos.
 - Caderas no extendidas.
 - Hombros no alineados con el cuerpo.
- Pies más abiertos que el ancho de las manos en la posición de bloqueo.

MOVEMENT STANDARDS

THRUSTER

REQUIREMENTS



1. The crease of the hips must clearly pass below the top of the knees in the bottom position (below parallel).
2. The rep is credited when:
 - Hips, knees, and arms are fully extended.
 - The bar is directly over, or behind, the middle of the body when viewed from the side.

NOTE: Each round of thrusters begins with the barbell on the ground. A squat clean is allowed, but not required, to start a set.

Any time you return to the pull-up bar, the barbell must remain at least 5 feet from the pull-up bar.

COMMON NO-REPS

NOTE: This list is not exhaustive.



- ✗ Squatting to parallel or above parallel (the hip crease is at or above the knee).



- ✗ Lowering the barbell before reaching full extension of the knees, hips, or arms.



- ✗ Finishing with the barbell in front of the body.

NOTE: Performing a front squat followed by any style of jerk (rebanding the hips and/or legs) is **NOT** allowed.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO THRUSTER

-REQUISITOS

1. El pliegue de la cadera debe pasar claramente por debajo de la parte superior de las rodillas en la posición inferior (por debajo del paralelo).
2. La repetición es válida cuando:
 - Las caderas, rodillas y brazos están completamente extendidos.
 - La barra está directamente sobre o ligeramente detrás del centro del cuerpo (vista de perfil).

-NOTA:

Cada ronda de thrusters comienza con la barra en el suelo. Se permite realizar un squat clean directo al thruster, pero no es obligatorio.

-ERRORES COMUNES – (NO REP)

Nota: Esta lista no es exhaustiva

Hacer la sentadilla paralela o por encima del paralelo (el pliegue de la cadera está al nivel o por encima de la rodilla).

- Bajar la barra antes de extender completamente las rodillas, caderas o brazos.
- Finalizar con la barra por delante del cuerpo (sin alineación vertical correcta).

-NOTA:

No está permitido realizar un front squat seguido de cualquier tipo de jerk (volver a flexionar caderas y/o piernas).

MOVEMENT STANDARDS

BAR MUSCLE-UP

REQUIREMENTS



1. Start each rep with arms fully extended and feet off the ground.

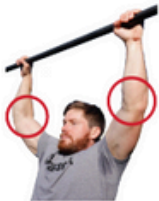
2. Pass through some portion of a dip before locking out over the bar.

3. The rep is credited when:

- Arms are fully extended in the support position.
- Shoulders are directly over, or slightly in front of, the bar when viewed from the side.

COMMON NO-REPS

NOTE: This list is not exhaustive.



✘ Starting a rep without full extension of the arms.



✘ Any portion of the foot rising above the pull-up bar during the kip.



✘ Any part of the arm (besides the hands) touching the bar during the rep.



✘ Lowering before reaching full extension of the arms at lockout (top of each rep).



✘ Removing the hands and resting on the torso while above the bar.

NOTE: Any other gymnastics movements are **NOT** allowed (e.g., uprises or rolls to support).

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO BAR MUSCLE-UP -REQUISITOS

1. Cada repetición comienza con los brazos completamente extendidos y los pies fuera del suelo.
2. El atleta debe pasar por alguna parte del fondo (dip) antes de bloquear los codos por completo sobre la barra.
3. La repetición será válida cuando:
 - Los brazos estén completamente extendidos en la posición de soporte.
 - Los hombros estén directamente sobre la barra o ligeramente por delante, vistos de perfil.

-ERRORES COMUNES - (NO REP)

Nota-Esta lista no es exhaustiva

- Comenzar una repetición sin la extensión completa de los brazos.
- Cualquier parte del pie se eleva por encima de la barra durante el kip.
- Cualquier parte del brazo (excepto las manos) toca la barra durante la repetición.
- Bajar antes de extender completamente los brazos en la parte superior de la repetición.
- Soltar las manos y apoyar el torso sobre la barra mientras se está arriba.

-NOTA:

No se permiten otros movimientos gimnásticos, como uprises o rolls to support.