



Online Qualifier

25.1

CrossFit
LICENSED | 20
EVENT | 25

TEST 1

DIVISION	TEAMS
EVENT NAME	25.1
TIME CAP	10

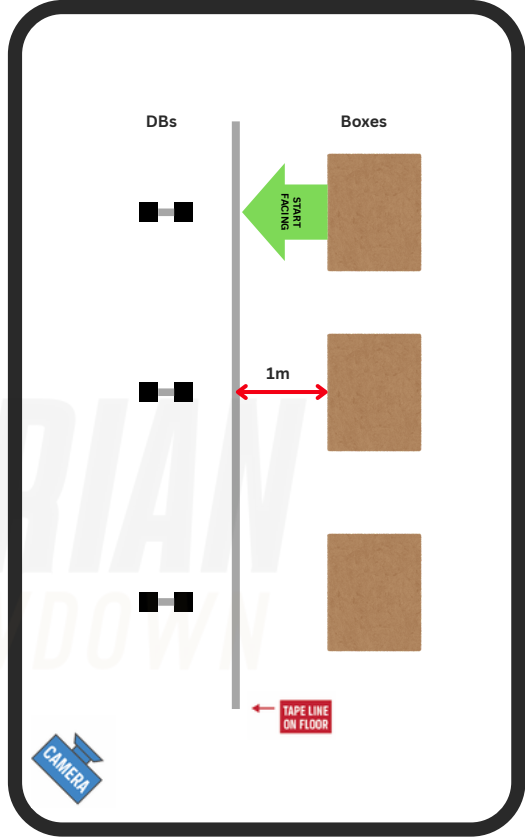
60 SYNCHRO DB SNATCH	60
30 SYNCHRO BOX JUMP OVER	90
40 SYNCHRO DB SNATCH	130
20 SYNCHRO BOX JUMP OVER	150
20 SYNCHRO DB SNATCH	170
10 SYNCHRO BOX JUMP OVER	180

Synchro is the 3 athletes during the entire test.

Male: 22.5kg
 Female: 15kg
 Box Height:
 R1@20'
 R2@24'
 R3@30'

FINISH TIME	MM:SS
--------------------	-------

CAP?	<input type="checkbox"/>	COMPLETED REPS	<input type="text"/>
------	--------------------------	----------------	----------------------



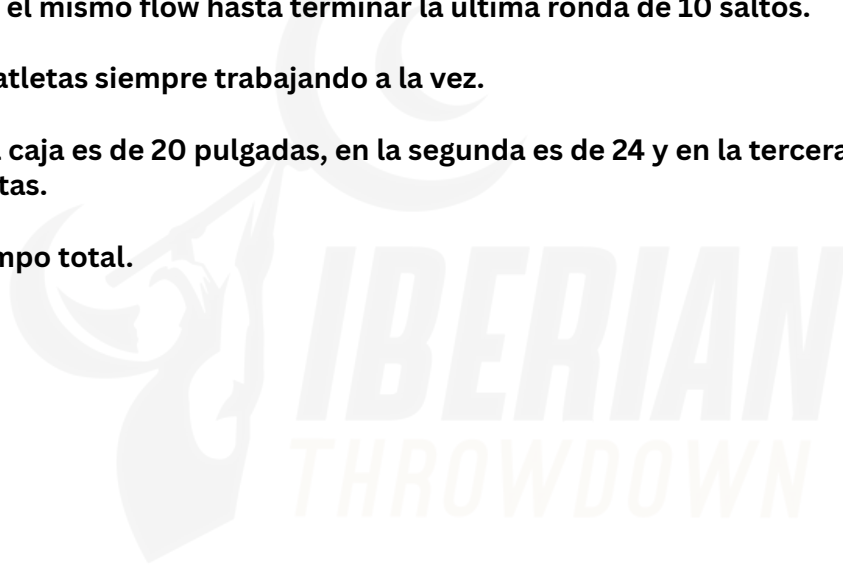
FLOW:

El test comienza con los 3 atletas detrás de la línea mirando las mancuernas, al sonido del beep los 3 atletas van a las mancuernas donde ejecutan 60 Synchro DB Snatch, al terminar van a las cajas donde ejecutan 30 saltos sincronizados, luego regresan a las mancuernas y repiten el mismo flow hasta terminar la última ronda de 10 saltos.

Este test es con los 3 atletas siempre trabajando a la vez.

En la primera ronda la caja es de 20 pulgadas, en la segunda es de 24 y en la tercera es de 30 para todos los atletas.

El Resultado es el Tiempo total.



MOVEMENT STANDARDS
DUMBBELL SNATCH

REQUIREMENTS



1. Each rep starts with both heads of the dumbbell on the ground.
2. Lift the dumbbell overhead in one motion.
 - A partial squat in the receiving position is allowed but **NOT** required.
3. The rep is credited when:
 - Knees, hips, and elbow of the working arm are fully extended.
 - The middle of the dumbbell is in line with or behind the body when viewed from the side.

NOTE:

- Athletes must face the camera.
- The dumbbell must remain at least 5 feet away from the box.

COMMON NO-REPS
 NOTE: This list is not exhaustive.



- ✘ Placing the non-working hand/arm on the thigh or anywhere on the body.
- ✘ Touching only one head of the dumbbell to the ground or not touching the ground at all.
- ✘ Lowering the dumbbell before reaching full extension of the elbow, knees, or hips.
- ✘ Finishing with the dumbbell in front of the body.

ADDITIONAL:

- ✘ Stepping on or over the line 5 feet from the box.
- ✘ Facing away from the camera.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO
SYNCHRO DUMBBELL SNATCH

-REQUISITOS:

- Cada repetición comienza con ambas cabezas de la mancuerna en el suelo.
- Levanta la mancuerna por encima de la cabeza en un solo movimiento.
- Se permite una sentadilla parcial al recibir la mancuerna, pero **NO** es obligatoria.
- La repetición será válida cuando:
 1. Las rodillas, caderas y codo del brazo que trabaja estén completamente extendidos.
 2. El centro de la mancuerna esté alineado o detrás del cuerpo al verse de lado.
 3. Los 3 Atletas lleguen a la posición final.
- Alternar mano no es obligatorio.

-NOTA:

*Los atletas deben mirar hacia la cámara.
 La mancuerna debe mantenerse al menos 1 m de la caja.*

-ERRORES COMUNES (NO-REPS)

Nota: Esta lista no es exhaustiva.

- Apoyar la mano/brazo que no trabaja sobre el muslo o cualquier parte del cuerpo
- Tocar solo una cabeza de la mancuerna con el suelo o no tocar el suelo en absoluto
- Bajar la mancuerna sin haber completado la extensión total del codo, rodillas o caderas
- Bajar la mancuerna antes de que los 3 estén arriba.
- Finalizar con la mancuerna delante del cuerpo

▲ ADICIONALMENTE:

- Pisar o cruzar la línea que está a 1m de la caja
- Estar de espaldas a la cámara



1. Each rep starts with both feet on the ground on the side of the box.
2. For 14-17, 35-54 divisions only: a two-foot takeoff is required.
For 55+ divisions: athletes may step **OR** jump up to the box. A two-foot takeoff is **NOT** required.
For all:
 - A two-foot landing is **NOT** required.
 - The athlete may face any direction during the box jump-over.
 - The athlete may jump over the box entirely. If so, they must pass over the box and not around it.
 - Athletes **MUST** step down from the box.
3. The rep is credited when both feet touch the ground on the opposite side.

NOTES:

- The dimensions of the top of the box must be at least 15 inches x 15 inches (38 centimeters x 38 centimeters).
- The take-off and landing positions must be at least partially viewable on camera.

COMMON NO-REPS

NOTE: This list is not exhaustive.



- ✘ (14-17, 35-54 divisions only) A step-up or single leg take-off.



- ✘ Touching the box with the hands or knees.

ADDITIONAL:

- ✘ Jumping down from the top of the box.
- ✘ Any reps completed with the dumbbell closer than 5 feet from the box.

SALTO POR ENCIMA DE LA CAJA (BOX JUMP-OVER)

-REQUISITOS:

- Cada repetición comienza con ambos pies en el suelo al lado de la caja.
- **NO** se requiere aterrizaje con ambos pies.
- El atleta puede mirar en cualquier dirección durante el salto sobre la caja.
- El atleta puede saltar completamente sobre la caja. Si lo hace, debe pasar por encima, no alrededor.
- Los atletas **DEBEN** bajar caminando de la caja.
- La repetición será válida cuando ambos pies toquen el suelo al otro lado de la caja.
- La synchro es cuando los 3 atletas hayan pasado al otro lado de la caja con los pies en el suelo.

-NOTAS:

El despegue y el aterrizaje deben ser parcialmente visibles en cámara.

-ERRORES COMUNES (NO-REPS)

Nota: Esta lista no es exhaustiva.

- Tocar la caja con las manos o las rodillas.
- Saltar desde la parte superior de la caja (en lugar de bajar caminando).
- Saltar a la siguiente repetición sin esperar que los 3 estén en el mismo lado.