



**Online Qualifier**  
**25.2A & 25.2B**

**CrossFit**  
LICENSED | 20  
EVENT | 25

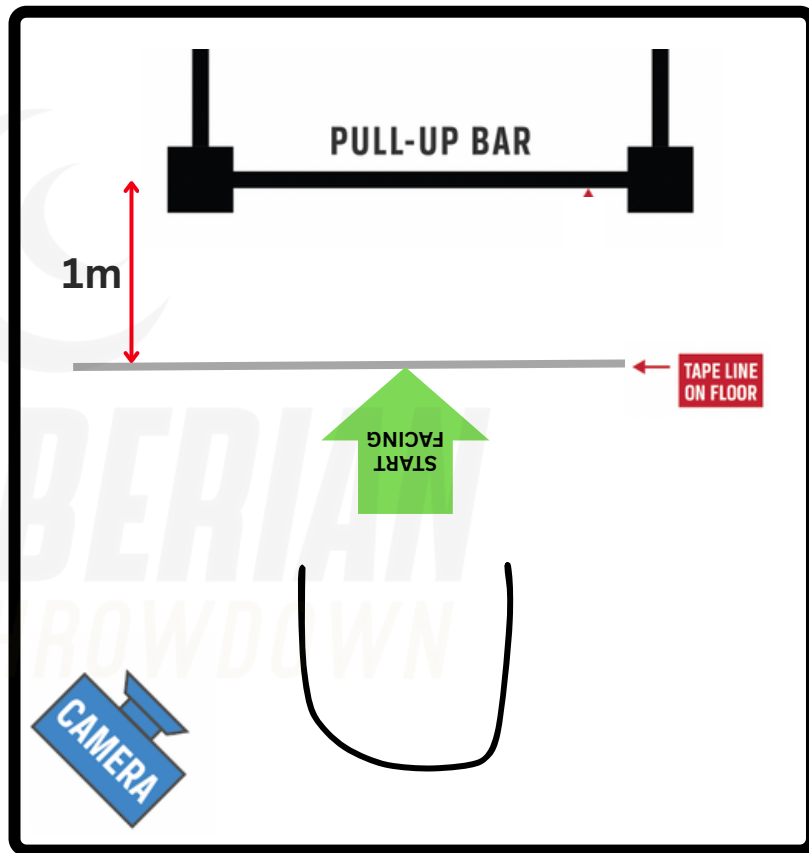
TEST 2A

DIVISION	TEAMS
EVENT NAME	25.2A
TIME CAP	15

		R1	R2	R3
A1	50 DOUBLE UNDERS	50	260	470
	15 TOES TO BAR	65	275	485
	5 WALL WALKS	70	280	490
A2	50 DOUBLE UNDERS	120	330	540
	15 TOES TO BAR	135	345	555
	5 WALL WALKS	140	350	560
A3	50 DOUBLE UNDERS	190	400	610
	15 TOES TO BAR	205	415	625
	5 WALL WALKS	210	420	630

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

El test 2A Yy 2B deben ser ejecutados consecutivamente con el mismo cronómetro. Los atletas deben cambiar detrás de la línea marcada cada ronda. No hacerlo tendrá penalización



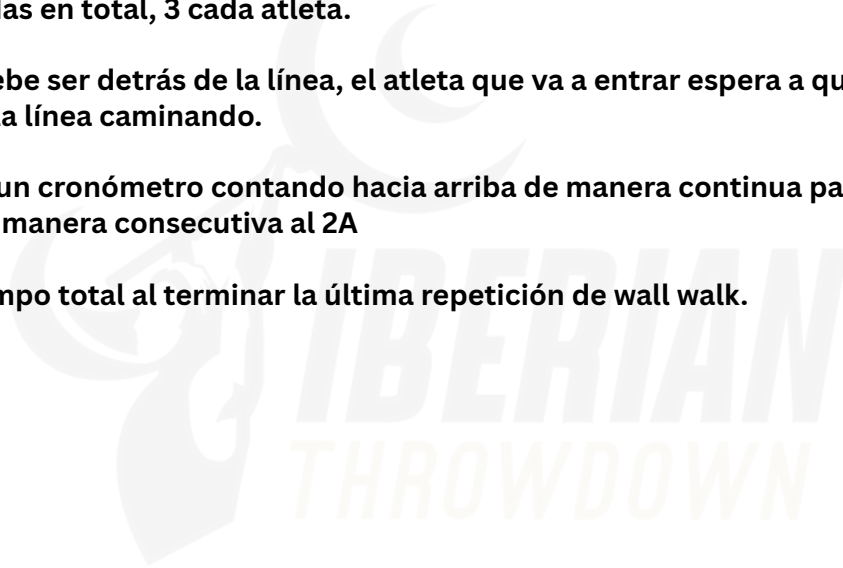
**FLOW:**

El test comienza con los 3 atletas detrás de la línea, al sonido del beep, Atleta 1 va a la comba donde ejecuta su primera ronda de 50 Double Unders, 15 Toes to bar y 5 Wall Walks, al terminar, atleta 2 comienza, al terminar, Atleta 3 comienza. Siguiendo este flujo hasta hacer las 9 rondas en total, 3 cada atleta.

El cambio de atleta debe ser detrás de la línea, el atleta que va a entrar espera a que el atleta que sale cruce la línea caminando.

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 wall walk.



## 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



2

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

✘ Solo un pie tocando la barra de dominadas o ambos pies sin tocarla al mismo tiempo.

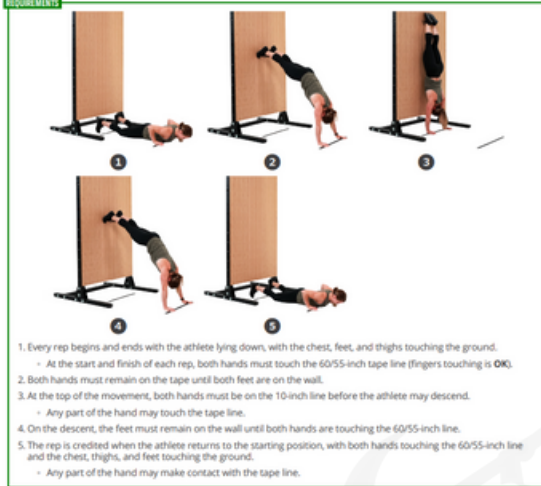
✘ No hacer contacto con la barra usando los pies.

✘ Los talones se quedan delante del plano vertical de la barra al iniciar la repetición.

-ADICIONAL:

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

REQUIREMENTS



**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.
  - o Al inicio y al final de cada repetición, ambas manos deben tocar la línea de cinta de 60/55 pulgadas (152/139 cm).
  - o (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.
  - o 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:
  - o Ambas manos tocando la línea de 60/55 pulgadas (152/139 cm),
  - o El pecho, los muslos y los pies tocando el suelo.
  - o 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.

WALL WALK (CONTINUED)

COMMON MISTAKES  
AND HOW TO CORRECT THEM



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



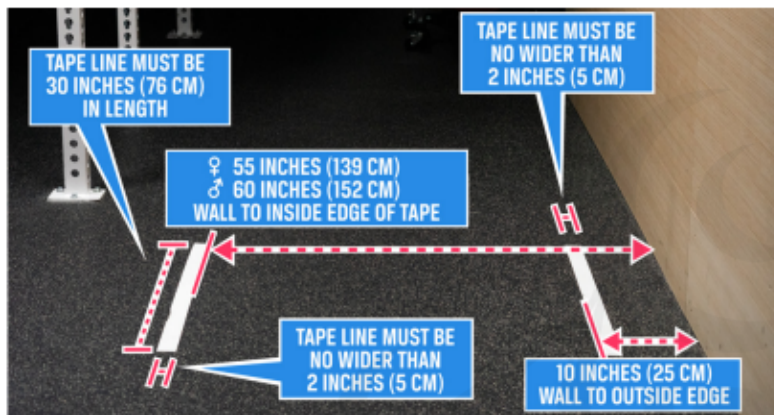
✗ Not reaching the 10-inch tape line before descending.



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



✗ Measuring the tape lines incorrectly.



### Configuración del Wall-Walk

- 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	TEAMS
EVENT NAME	25.2B
TIME CAP	10

R1	20 SYNCHRO THRUSTERS	20
	20 SYNCHRO PULL UPS	40
R2	15 SYNCHRO THRUSTERS	55
	15 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL UPS	70
R3	10 SYNCHRO THRUSTERS	80
	10 SYNCHRO BAR MUSCLE UPS	90

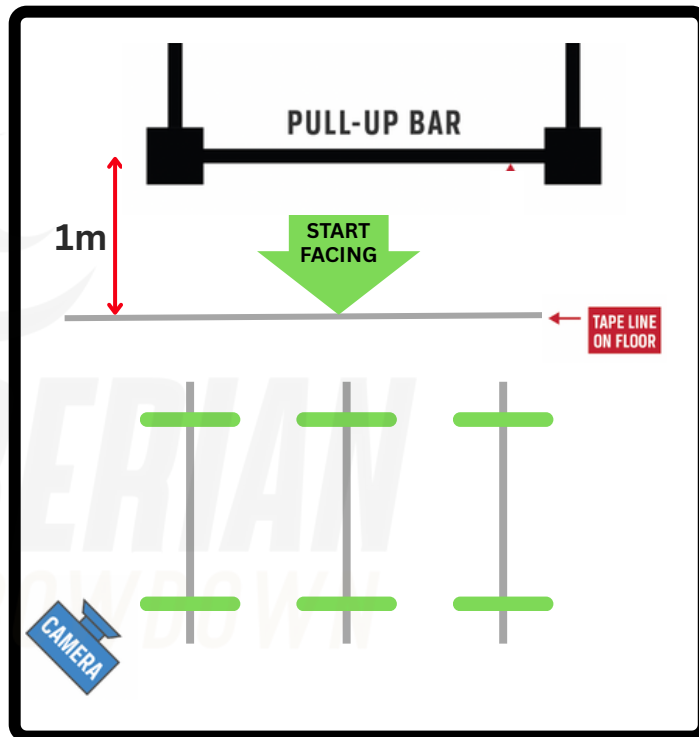
Esta prueba comienza en el minuto 15 después de la Prueba 2A.

Synchro significa que 2 atletas trabajan sincronizados durante toda la prueba.

1 atleta descansa mientras los otros 2 trabajan. Pueden repartir el trabajo como deseen.

Male: 40-50-60KG

Female: 30-35-40KG



FINISH TIME	MM:SS
CAP?	COMPLETED REPS

## **FLOW:**

**El test comienza con los 3 atletas detrás de la línea, al sonido del beep, 2 atletas van a las barras de Thrusters a comenzar su ronda de 20, Al terminar, van a la barra de gimnasia a hacer pull ups.**

**Continúan con este flow la ronda de 15 y 10, cada vez incrementando la carga y dificultando la gimnasia,**

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

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

**En este test siempre hay 2 atletas trabajando synchro, pueden cambiar como deseen.**

**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 Bar Muscle up.**

## 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

### PULL-UP

#### REQUIREMENTS



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

- Any style of grip is permitted.

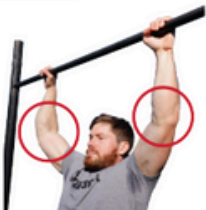
2. The rep is credited when the chin clearly breaks the horizontal plane of the bar.

**NOTE:** Any style of pull-up is permitted as long as the criteria above are met.



#### COMMON NO-REPS

**NOTE:** This list is not exhaustive.



✗ Starting a rep without full extension of the arms.



✗ Not breaking the horizontal plane of the pull-up bar with the chin.

## ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO PULL-UP

### -REQUISITOS

1. Cada repetición comienza con los brazos completamente extendidos y los pies fuera del suelo.
  - Se permite cualquier tipo de agarre.
2. La repetición se considera válida cuando la barbilla supera claramente el plano horizontal de la barra.

### -NOTA:

Se permite cualquier estilo de pull-up siempre que se cumplan los criterios anteriores.

### -ERRORES COMUNES – (NO REP)

Nota: Esta lista no es exhaustiva

- Comenzar una repetición sin extender completamente los brazos.
- No romper el plano horizontal de la barra con la barbilla.

## MOVEMENT STANDARDS

### CHEST-TO-BAR PULL-UP

#### REQUIREMENTS



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

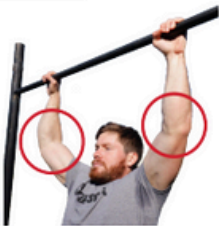
- Any style of grip is permitted.

2. The rep is credited when the chest clearly contacts the bar at or below the collarbone.

**NOTE:** Any style of pull-up is permitted as long as the criteria above are met.

#### COMMON NO-REPS

**NOTE:** This list is not exhaustive.



✘ Starting a rep without full extension of the arms.



✘ Making contact with the bar above the collarbone (neck or throat).



✘ Missing contact with the pull-up bar.

## ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

### CHEST-TO-BAR PULL-UP

#### -REQUISITOS

1. Cada repetición comienza con los brazos completamente extendidos y los pies fuera del suelo.
  - Se permite cualquier tipo de agarre.
2. La repetición se considera válida cuando el pecho hace contacto claro con la barra a la altura o por debajo de la clavícula.

#### -NOTA:

Se permite cualquier estilo de pull-up siempre que se cumplan los criterios anteriores.

#### -ERRORES COMUNES – (NO REP)

Nota: Esta lista no es exhaustiva

- Comenzar una repetición sin la extensión completa de los brazos.
- Hacer contacto con la barra por encima de la clavícula (cuello o garganta).
- No hacer contacto con la barra.

## 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.