

ENGLISH

WORKOUT ONE

FOR TIME

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

BAR MUSCLE UPS

WALL-WALKS

CLEANS

TIME CAP: 18 MINUTES

ELITE	RX MASTERS 35-39	MASTERS 40-44	INTERMEDIATE TEENS 16-18 MASTERS 45+	TEENS 13-15
FOR TIME	FOR TIME	FOR TIME	FOR TIME	FOR TIME
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Bar Muscle Ups	Bar Muscle Ups	Chest-to-bar	Chest-to-bar	Pull Ups
Wall-Walks	Wall-Walks	Wall-Walks	Wall-Walks	Wall-Walks
Cleans	Cleans	Cleans	Cleans	Cleans
(185/135 lbs)	(155/105 lbs)	(155/105 lbs)	(135/95 lbs)	(95/65 lbs)
18 min Time Cap	18 min Time Cap	18 min Time Cap	18 min Time Cap	18 min Time Cap

WORKOUT FLOW

- Prior to start, athletes begin standing tall behind the pull up bar.
- At “go” complete 1 Gymnastics Pulling Movement according to division, 1 wall walk and 1 clean.
 - Elite, RX, Masters 35-39: Bar Muscle Up
 - Intermediate, Teens 16-18, Masters 40-44, and 45+: Chest to Bar
 - Teens 13-15: Pull Ups
- Then 2 gymnastics pulling movements, 2 wall walks and 2 cleans.
- Then 3 gymnastics pulling movements, 3 wall walks and 3 cleans.
- Continue in this fashion, adding 1 rep to each movement until the last round of 10 gymnastics pulling movements, 10 wall walks and 10 cleans.
- The score is the time to complete the prescribed work within the time cap.
 - If time capped, the score will be the total reps completed.

NOTES

- Gymnastics grips are permitted for this workout.
 - The grips must not wrap around the barbell.
 - It is highly recommended to turn the grips around or take them off.
- Athletes may NOT receive assistance with their equipment.

SCORE

- The score for this workout is the time it takes to complete or the total reps completed within the time cap.
 - If time capped, the score will be the total reps completed in 18 minutes
 - 1 Bar Muscle Up = 1 Rep
 - 1 Wall Walk = 1 Rep
 - 1 Clean = 1 Rep

EXAMPLE

- Athlete completes the round of 10 BMU, 10 WW and 10 Cleans at 16:25.
 - Submit score of 16:25.
- Athlete is time capped and completed the round of 9 plus 1 Bar Muscle Up.
 - Select “did not finish workout” and submit a score of 136 reps.

TIEBREAK

None.

MOVEMENT STANDARDS

BAR MUSCLE UP (ELITE, RX, MASTERS 35-39)

- The rep begins with:
 - the arms fully extended and feet off the ground
- The rep ends and is credited when:
 - the arms are fully locked out while the athlete is in the support position above the bar and the shoulders are over or in front of the bar
- During the movement:
 - kipping the muscle-up is acceptable, but pullovers, rolls to support and glide kips are not permitted
 - no portion of the foot may rise above the height of the bar during the kip
 - athletes must pass through some portion of a dip before reaching lockout
 - only the hands and no other part of the arm may touch the pull-up bar to assist the athlete in completing the rep
 - deliberately resting at the top is not permitted, this will count as a no-rep and the athlete must come off the bar and to the ground to begin again
 - no resting the hips on the bar
 - no taking the hands off of the bar to shake out
 - Adjusting the grip at the top is permitted

WALL WALK

- SET UP
 - Mark a tape line to designate the start/finish line.
 - Measure from the wall to the edge of the tape that is CLOSEST to the wall.
 - For women, the distance from the wall to the tape is 55 inches.
 - For men, the distance is 60 inches.
 - This first line will be the start and finish line for each repetition.
 - Tape a second line that leaves 10 inches of space between the tape's far edge and the wall.
 - The tape line placed 10 inches from the wall must be 30 inches in length and NO WIDER than 2 Inches.
- The rep begins with:
 - the athlete lying down and the chest, thighs and feet touching the ground
 - Both hands must be touching the start/finish line.
- The rep ends and is credited when:
 - the athlete returns to the starting position, lying down with the chest, thighs and feet touching the ground and both hands touching the start/finish line after touching the 10 inch tape line.
- During the movement:
 - both hands must touch the tape line at the 10-inch mark before the athlete may descend.
 - any part of the hands may touch the tape line
- Tape line:
 - 30 inches long, no wider than 2 inches and 10 inches from the wall

- 10 inches (25 cm) wall to outside edge of tape
- 30 inches (76cm) in length
- 2 inches (5cm) in width (no wider than this)

CLEAN

- The rep begins with:
 - the bar on the ground.
- The rep ends and is credited when:
 - the hips and knees are clearly locked out and extended with the bar racked on the shoulders and the elbows clearly in front of the bar
- During the movement:
 - the athlete may choose to do a muscle clean, power clean, squat clean or split clean.
 - both feet must return and be in line under the athlete's body while the barbell is supported in the front rack position
 - no part of the body other than the feet may touch the ground, this will count as a no-rep
- Athletes may NOT wear gymnastics grips or straps during this movement.
 - turning the grips around to the other side of the hand is permitted.

CHEST-TO-BAR PULL UPS (INTERMEDIATE, TEENS 16-18, MASTERS 40-44, MASTERS 45+)

- The rep begins with the arms fully extended and feet off the ground.
- The rep is completed and credited when the chest clearly comes into contact with the bar at or below the collarbone.
- During the movement:
 - Any style grip is permitted.
 - Wearing hand protection (gymnastics-style grips, gloves, etc.) is permitted.

PULL UPS (TEENS 13-15)

- The rep begins with the arms fully extended and feet off the ground.
- The rep is completed and credited when the chin clearly breaks the horizontal plane of the bar.
- During the movement:
 - Any style grip is permitted.
 - Wearing hand protection (gymnastics-style grips, gloves, etc.) is permitted.

EQUIPMENT

- Standard barbell
 - Men: 45lb or 20kg
 - Women: 35lb or 15kg
- Standard bumper plates
- Collars
- Pull-Up Bar
- Wall space
- Tape to mark the floor

Be sure the athlete has adequate space to safely complete all movements.
Clear the area of all extra equipment, people, or other obstructions.

Any athlete who in any way alters the equipment or movements described in this document or shown in the workout standards video may be disqualified from the competition.

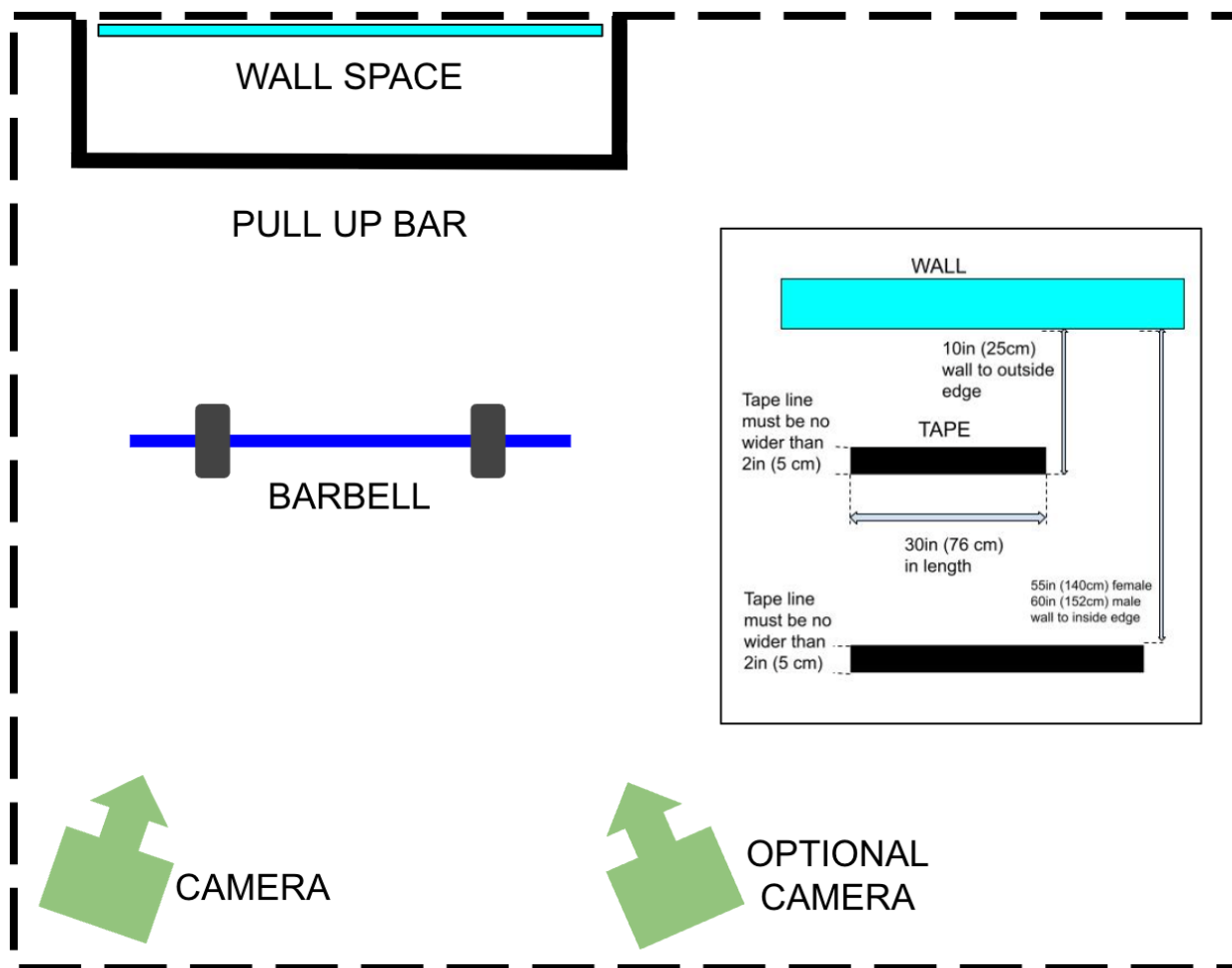
Unless otherwise stated, athletes may not receive assistance with their equipment during the workout.

If working in kilograms, minimum acceptable weights are the following:

POUNDS (LB)	KILOGRAMS (KG)
65	30
95	43
105	48
135	61
155	70
185	84

FILMING STANDARDS

- **Video submission is required for athletes seeking to earn a spot via qualification.**
- Film ALL introductions of name, division and workouts so the athlete can be seen and/or heard clearly.
- Film ALL competition area measurements so the distances and/or heights can be seen clearly.
- Videos must be uncut and unedited to accurately display the performance.
- A clock or timer is required to be visible throughout the entire workout.
- Shoot the video so all exercises can be seen clearly meeting the movement standards.
- Videos shot with a fisheye lens or similar lens may be rejected.
- Failure to follow any of the video standards is subject to penalty and/or invalidation of video.



VIDEO REVIEW & PENALTY POLICY

If submitting a video for review, your submission must clearly show:

- Athlete introduction.
 - Verbal or whiteboard intro is acceptable.
- Visible clock/timer.
- Correct equipment and measurements.
- Full range of motion for all reps.

A video may be considered **INVALID** if:

- No introduction.
- The clock is not visible.
- Equipment or measurements not shown.
- Movement standards are not observable.
- There are issues with camera angle, lighting, or framing.

MINOR PENALTY

- **Less than 9%** of reps are either missing from the video or do not meet standards.
- Action:
 - The score will be adjusted by adding time, or deducting all invalid reps if time capped.
- The score remains valid.

MAJOR PENALTY

- **10% to 19%** of reps are either missing from the video or do not meet standards.
- Action:
 - The score will be adjusted by adding time, or deducting all invalid reps if time capped.
 - An additional 15% penalty deduction applied to the adjusted score.
- Score remains valid

SCORE REJECTED

- If **20% or more** of reps are either missing from the video or do not meet standards.
- Action:
 - Score will be rejected.
- Score is invalidated.

SCORECARD

WORKOUT 1 ALL DIVISIONS			
	GYMNASTICS PULLING MOVEMENT (BAR MUSCLE UPS CHEST-TO-BAR PULL-UPS)	WALL WALKS	CLEANS
SET OF 1	1	2	3
SET OF 2	5	7	9
SET OF 3	12	15	18
SET OF 4	22	26	30
SET OF 5	35	40	45
SET OF 6	51	57	63
SET OF 7	70	77	84
SET OF 8	92	100	108
SET OF 9	117	126	135
SET OF 10	145	155	165
TIME TO COMPLETE			
IF TIME CAPPED, TOTAL REPS COMPLETED			

SCORES DUE WED, AUG 26 @ 8:00PM MEXICO CITY TIME VIA COMPETITION CORNER

ATHLETE NAME

ATHLETE SIGNATURE

JUDGE NAME

SCAN TO SUBMIT YOUR SCORE



SUBMISSION CHECKLIST

- ☐ Is your score correctly inputted in Competition Corner and did you submit it before the deadline of **Wednesday, August 26th @ 8pm Mexico City Time /10pm ET?**
- ☐ Is your video playable, publicly viewable and free of copyright issues?
- ☐ Did you show or state your name, division and workout being performed, for this workout?
- ☐ Is a clock in the frame or on the recording app **CLEARLY** visible?
- ☐ Are your measurements/weights **CLEARLY** shown and stated in video?
- ☐ Are your movements **CLEARLY & VISIBLY** performed to standards as stated by WZA?
- ☐ Is your video clear of obstructions?
- ☐ Are you submitting the correct video for this specific workout?

WORKOUT UNO

FOR TIME

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

BAR MUSCLE UPS

WALL-WALKS

CLEANS

TIME CAP: 18 MINUTES

ELITE	RX MASTERS 35-39	MASTERS 40-44	INTERMEDIATE TEENS 16-18 MASTERS 45+	TEENS 13-15
FOR TIME 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Bar Muscle Ups Wall-Walks Cleans (185/135 lbs) 18 min Time Cap	FOR TIME 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Bar Muscle Ups Wall-Walks Cleans (155/105 lbs) 18 min Time Cap	FOR TIME 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Chest-to-bar Wall-Walks Cleans (155/105 lbs) 18 min Time Cap	FOR TIME 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Chest-to-bar Wall-Walks Cleans (135/95 lbs) 18 min Time Cap	FOR TIME 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Pull Ups Wall-Walks Cleans (95/65 lbs) 18 min Time Cap

FLUJO DEL WORKOUT

- Antes de iniciar, los atletas se colocan de pie, erguidos, detrás de la barra de dominadas.
- A la señal de "go", completan 1 movimiento de jalón de gimnasia según su división, 1 **wall walk** y 1 **clean**.
 - Elite, RX, Masters 35-39: **Bar Muscle Up**
 - Intermediate, Teens 16-18, Masters 40-44 y 45+: **Chest to Bar**
 - Teens 13-15: **Pull Ups**
- Después, 2 movimientos de jalón de gimnasia, 2 **wall walks** y 2 **cleans**.
- Después, 3 movimientos de jalón de gimnasia, 3 **wall walks** y 3 **cleans**.
- Continúan de esta forma, sumando 1 repetición a cada movimiento, hasta la última ronda de 10 movimientos de jalón de gimnasia, 10 **wall walks** y 10 **cleans**.
- El score es el tiempo para completar el trabajo prescrito dentro del Time Cap.
 - Si se llega al Time Cap, el score será el total de repeticiones completadas.

NOTAS

- Se permiten grips de gimnasia para este Workout.
 - Los grips no deben envolver la barra olímpica durante los cleans.
 - Se recomienda ampliamente girar los grips o quitárselos.
- Los atletas NO pueden recibir asistencia con su equipo.

SCORE

- El score de este Workout es el tiempo que toma completarlo, o el total de repeticiones completadas dentro del Time Cap.
 - Si se llega al Time Cap, el score será el total de repeticiones completadas en 18 minutos.
 - 1 **Bar Muscle Up** = 1 repetición
 - 1 **Wall Walk** = 1 repetición
 - 1 **Clean** = 1 repetición

Ejemplo

- El atleta completa la ronda de 10 BMU, 10 WW y 10 Cleans en 16:25.
 - Envía el score de 16:25.
- El atleta llega al Time Cap y completó la ronda de 9 más 1 Bar Muscle Up.
 - Selecciona "no terminó el Workout" y envía un score de 136 repeticiones.

DESEMPATE

Ninguno.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

BAR MUSCLE UP (ELITE, RX, MASTERS 35-39)

- La repetición comienza con:
 - los brazos completamente extendidos y los pies fuera del suelo.
- La repetición termina y se acredita cuando:
 - los brazos están completamente extendidos (lockout) mientras el atleta está en posición de soporte por encima de la barra, y los hombros están sobre o al frente de la barra.
- Durante el movimiento:
 - se permite hacer kipping en el **muscle-up**, pero no se permiten pullovers, giros hacia el soporte (rolls to support) ni glide kips.
 - ninguna parte del pie puede subir por encima de la altura de la barra durante el kip.
 - los atletas deben pasar por alguna porción de un fondo antes de llegar a la posición de bloqueo.
 - solo las manos, y ninguna otra parte del brazo, pueden tocar la barra de dominadas para ayudar al atleta a completar la repetición.
 - descansar deliberadamente en la parte superior no está permitido; esto contará como no-rep y el atleta deberá bajar de la barra y tocar el suelo para comenzar de nuevo.
 - no se permite apoyar las caderas en la barra.
 - no se permite soltar las manos de la barra para sacudirlas.
 - se permite ajustar el agarre en la parte superior.

WALL WALK

- Configuración
 - Marca una línea con cinta para señalar la línea de inicio/fin.
 - Mide desde la pared hasta el borde de la cinta más cercano a la pared.
 - Para mujeres, la distancia de la pared a la cinta es de 55 pulgadas.
 - Para hombres, la distancia es de 60 pulgadas.
 - Esta primera línea será la línea de inicio y fin para cada repetición.
 - Coloca una segunda línea de cinta que deje 10 pulgadas de espacio entre el borde lejano de la cinta y la pared.
 - La línea de cinta colocada a 10 pulgadas de la pared debe medir 30 pulgadas de largo y NO MÁS de 2 pulgadas de ancho.
- La repetición comienza con:
 - el atleta acostado, con el pecho, los muslos y los pies tocando el suelo.
 - Ambas manos deben estar tocando la línea de inicio/fin.
- La repetición termina y se acredita cuando:
 - el atleta regresa a la posición inicial, acostado con el pecho, los muslos y los pies tocando el suelo, y ambas manos tocando la línea de inicio/fin, después de haber tocado la línea de cinta a 10 pulgadas.
- Durante el movimiento:
 - ambas manos deben tocar la línea de cinta en la marca de 10 pulgadas antes de que el atleta pueda descender.
 - cualquier parte de las manos puede tocar la línea de cinta.

- Línea de cinta:
 - 30 pulgadas de largo, no más de 2 pulgadas de ancho y a 10 pulgadas de la pared.
 - 10 pulgadas (25 cm) de la pared al borde exterior de la cinta.
 - 30 pulgadas (76 cm) de largo.
 - 2 pulgadas (5 cm) de ancho (no más que esto).

CLEAN

- La repetición comienza con:
 - la barra en el suelo.
- La repetición termina y se acredita cuando:
 - las caderas y las rodillas están claramente extendidas (lockout), con la barra en la posición de rack sobre los hombros y los codos claramente al frente de la barra.
- Durante el movimiento:
 - el atleta puede elegir hacer un muscle clean, power clean, squat clean o split clean.
 - ambos pies deben regresar y alinearse debajo del cuerpo del atleta mientras la barra está sostenida en la posición de rack frontal.
 - ninguna parte del cuerpo, salvo los pies, puede tocar el suelo; esto contará como no-rep.
- Los atletas NO pueden usar grips de gimnasia ni straps durante este movimiento.
 - se permite girar los grips hacia el otro lado de la mano.

CHEST-TO-BAR PULL UPS (INTERMEDIATE, TEENS 16-18, MASTERS 40-44, MASTERS 45+)

- La repetición comienza con los brazos completamente extendidos y los pies fuera del suelo.
- La repetición se completa y acredita cuando el pecho entra claramente en contacto con la barra, a la altura de la clavícula o por debajo de esta.
- Durante el movimiento:
 - Se permite cualquier estilo de agarre.
 - Se permite el uso de protección para las manos (grips estilo gimnasia, guantes, etc.).

PULL UPS (TEENS 13-15)

- La repetición comienza con los brazos completamente extendidos y los pies fuera del suelo.
- La repetición se completa y acredita cuando la barbilla claramente cruza el plano horizontal de la barra.
- Durante el movimiento:
 - Se permite cualquier estilo de agarre.
 - Se permite el uso de protección para las manos (grips estilo gimnasia, guantes, etc.).

EQUIPO

- Barra estándar
 - Hombres: 45 lb o 20 kg
 - Mujeres: 35 lb o 15 kg
- Discos de bumper estándar
- Seguros de barra (collars)
- Barra de dominadas
- Espacio de pared
- Cinta para marcar el piso

Asegúrate de que el atleta tenga el espacio adecuado para completar todos los movimientos de forma segura.

Despeja el área de todo equipo adicional, personas u otras obstrucciones.

Cualquier atleta que altere de cualquier forma el equipo o los movimientos descritos en este documento, o mostrados en el video de estándares del Workout, podrá ser descalificado de la competencia.

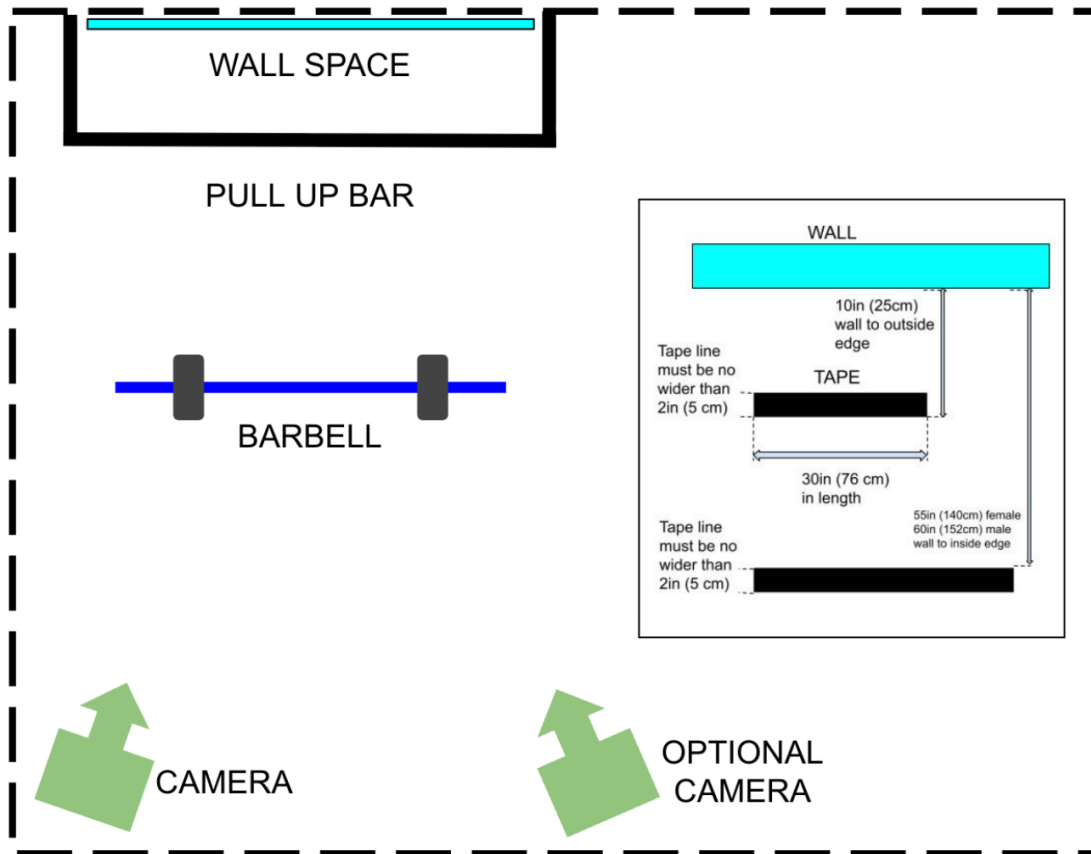
A menos que se indique lo contrario, los atletas no pueden recibir asistencia con su equipo durante el Workout.

Si se trabaja en kilogramos, los pesos mínimos aceptables son los siguientes:

LIBRAS (LB)	KILOGRAMOS (KG)
65	30
95	43
105	48
135	61
155	70
185	84

ESTÁNDARES DE FILMACIÓN

- *Se requiere el envío de video para los atletas que buscan obtener un lugar por clasificación.*
- Filma TODAS las introducciones de nombre, división y Workouts, de modo que el atleta pueda verse y/o escucharse con claridad.
- Filma TODAS las medidas del área de competencia, de modo que las distancias y/o alturas puedan verse con claridad.
- Los videos deben estar sin cortes ni ediciones, para mostrar con precisión el desempeño.
- Se requiere que un reloj o cronómetro sea visible durante todo el Workout.
- Graba el video de manera que todos los ejercicios puedan verse con claridad, cumpliendo los estándares de movimiento.
- Los videos grabados con lente ojo de pez (fisheye) o similar podrán ser rechazados.
- El incumplimiento de cualquiera de los estándares de video está sujeto a penalización y/o invalidación del video.



REVISIÓN DE VIDEO Y POLÍTICA DE PENALIZACIONES

Si envías un video para revisión, tu envío debe mostrar claramente:

- Introducción del atleta.
 - Se acepta introducción verbal o en pizarrón (whiteboard).
- Reloj/cronómetro visible.
- Equipo y medidas correctas.
- Rango de movimiento completo en todas las repeticiones.

Un video podrá considerarse **INVÁLIDO** si:

- No hay introducción.
- El reloj no es visible.
- El equipo o las medidas no se muestran.
- Los estándares de movimiento no se pueden observar.
- Hay problemas con el ángulo de cámara, la iluminación o el encuadre.

PENALIZACIÓN MENOR

- **Menos del 9%** de las repeticiones faltan en el video o no cumplen los estándares.
- Acción:
 - El score se ajustará agregando tiempo, o descontando todas las repeticiones inválidas si se llegó al Time Cap.
- El score permanece válido.

PENALIZACIÓN MAYOR

- **Del 10% al 19%** de las repeticiones faltan en el video o no cumplen los estándares.
- Acción:
 - El score se ajustará agregando tiempo, o descontando todas las repeticiones inválidas si se llegó al Time Cap.
 - Se aplica una deducción adicional del 15% al score ajustado.
- El score permanece válido.

SCORE RECHAZADO

- Si el **20% o más** de las repeticiones faltan en el video o no cumplen los estándares.
- Acción:
 - El score será rechazado.
- El score queda invalidado.

TARJETA DE PUNTUACIÓN (SCORECARD)

WORKOUT 1 | TODAS LAS DIVISIONES

	MOVIMIENTO DE JALÓN DE GIMNASIA (BAR MUSCLE UPS CHEST-TO-BAR PULL-UPS)	WALL WALKS	CLEANS
Set de 1	1	2	3
Set de 2	5	7	9
Set de 3	12	15	18
Set de 4	22	26	30
Set de 5	35	40	45
Set de 6	51	57	63
Set de 7	70	77	84
Set de 8	92	100	108
Set de 9	117	126	135
Set de 10	145	155	165
Tiempo para completar			
Si se llega al Time Cap, total de repeticiones completadas			

SCORES SE ENTREGAN EL MIÉRCOLES 26 DE AGOSTO A LAS 8:00 PM HORA DE LA CIUDAD DE MÉXICO, VÍA COMPETITION CORNER

NOMBRE DEL ATLETA

FIRMA DEL ATLETA

NOMBRE DEL JUEZ

ESCANEA PARA
ENVIAR TU SCORE



LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EL QUALIFIER

- ☐ ¿Tu score está correctamente registrado en Competition Corner y lo enviaste antes de la fecha límite del **miércoles 26 de agosto a las 8pm hora de la Ciudad de México / 10pm ET**?
- ☐ ¿Tu video se puede reproducir, es visible públicamente y está libre de problemas de derechos de autor?
- ☐ ¿Mostraste o mencionaste tu nombre, división y el Workout que estás realizando, para este Workout?
- ☐ ¿Se ve **CLARAMENTE** un reloj en el encuadre o en la app de grabación?
- ☐ ¿Tus medidas/pesos se muestran y mencionan **CLARAMENTE** en el video?
- ☐ ¿Tus movimientos se realizan **CLARA y VISIBLEMENTE** conforme a los estándares indicados por WZA?
- ☐ ¿Tu video está libre de obstrucciones?
- ☐ ¿Estás enviando el video correcto para este Workout específico?