

ENGLISH

# WORKOUT TWO

**7 ROUNDS FOR TIME**

**49 DOUBLE UNDERS**

**7 X 50' SHUTTLE RUNS (25' + 25')**

**TIME CAP: 11 MINUTES**

**ALL DIVISIONS**

7 ROUNDS FOR TIME

49 Double Unders

7 x 50' Shuttle Runs (25'+25')

11 min Time Cap

## WORKOUT FLOW

- Prior to start, jump rope is on the floor and athletes begin standing tall, facing their jump rope.
- At "go", you will have 11 minutes to complete 7 rounds of:
  - 49 Double Unders and 7 Shuttle Runs (25ft down and 25ft back = 1 rep).
    - 50ft = 15.24m
    - 25ft = 7.62m
    - 5ft = 1.52m
- The score is the time to complete 7 rounds within the 11 minute time cap.
  - If time capped, the score will be the total reps completed.

## NOTES

- Gymnastics grips are NOT permitted for this workout.
- 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 11 minutes
    - 1 Double Under = 1 Rep
    - 25ft down + 25ft back Shuttle Run = 1 Rep

### EXAMPLE

- Athlete completes the seventh round of 49 DUs and 7 Shuttle Runs at 9:29.
  - Submit score of 9:29.
- Athlete is time-capped and completed the sixth round of 49 DUs plus 3 Shuttle Runs.
  - Select "did not finish workout" and submit a score of 332 reps.

## TIEBREAK

None.

## MOVEMENT STANDARDS

### DOUBLE UNDER

- The rep begins with the jump rope in the athlete's hands.
- The rep is completed and credited when the rope has passed under the feet twice for each jump.
- During the movement:
  - The rope must spin forward.
  - Only successful jumps are counted, not attempts.

### SHUTTLE RUN

- The rep begins with:
  - Both the athlete's feet clearly behind a designated line indicating the start of the 25 ft shuttle run distance
- The rep ends and is credited when:
  - Both the athlete's feet and one hand clearly touch the ground past the same designated start line
    - 3 points of contact, both feet and one hand.
    - On the last 25 ft shuttle run of each round, athletes will be allowed to run through and not touch the ground.
    - (25 ft down + 25 ft back = 1 rep)
    - (25ft = 7.62m)
- During the movement:
  - Athletes must clearly show the start and ending of each 25 ft section.
  - At the 25 ft distance, athletes must clearly show both feet and one hand touching on the other side of the designated line before performing their second 25 ft section to complete a total of 50 ft.
  - Athletes may run in any style (forward, backwards or sideways)

## EQUIPMENT

- Jump Rope
- Floor Space (25ft)
- Tape to mark the floor

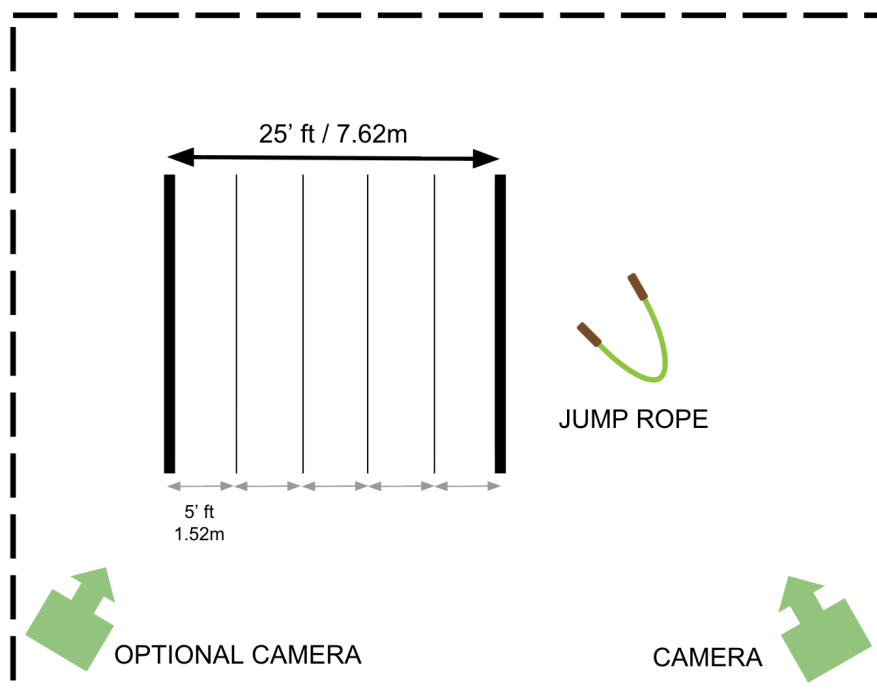
Be sure the athlete has adequate space to safely complete all movements.  
Clear the area of all extra equipment, people, or other obstructions.

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.

## 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 2   ALL DIVISIONS            |                  |                                           |     |     |     |     |     |     |
|--------------------------------------|------------------|-------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                                      | 49 DOUBLE UNDERS | 7 SHUTTLE RUNS<br>(25FT DOWN + 25FT BACK) |     |     |     |     |     |     |
| ROUND 1                              | 49               | 50                                        | 51  | 52  | 53  | 54  | 55  | 56  |
| ROUND 2                              | 105              | 106                                       | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 |
| ROUND 3                              | 161              | 162                                       | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 |
| ROUND 4                              | 217              | 218                                       | 219 | 220 | 221 | 222 | 223 | 224 |
| ROUND 5                              | 273              | 274                                       | 275 | 276 | 277 | 278 | 279 | 280 |
| ROUND 6                              | 329              | 330                                       | 331 | 332 | 333 | 334 | 335 | 336 |
| ROUND 7                              | 385              | 386                                       | 387 | 388 | 389 | 390 | 391 | 392 |
| 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 DOS

ESPAÑOL

7 RONDAS FOR TIME

**49 DOUBLE UNDERS**

**7 X 50' SHUTTLE RUNS (25'+25')**

TIME CAP: 11 MINUTES

TODAS LAS DIVISIONES

7 RONDAS FOR TIME

49 Double Unders

7 x 50' Shuttle Runs (25'+25')

11 min Time Cap

## FLUJO DEL WORKOUT

- Antes de iniciar, la cuerda para saltar está en el suelo y los atletas se colocan de pie, erguidos, frente a su cuerda.
- A la señal de "go", tendrás 11 minutos para completar 7 rondas de:
  - 49 **Double Unders** y 7 **Shuttle Runs** (25 pies de ida y 25 pies de vuelta = 1 repetición).
    - 50 pies = 15.24m
    - 25 pies = 7.62m
    - 5 pies = 1.52m
- El score es el tiempo para completar las 7 rondas dentro del Time Cap de 11 minutos.
  - Si se llega al Time Cap, el score será el total de repeticiones completadas.

## NOTAS

- Los grips de gimnasia NO están permitidos para este Workout.
- 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 11 minutos.
    - 1 **Double Under** = 1 repetición
    - 25 pies de ida + 25 pies de vuelta de **Shuttle Run** = 1 repetición

### *Ejemplo*

- El atleta completa la séptima ronda de 49 DUs y 7 Shuttle Runs en 9:29.
  - Envía el score de 9:29.
- El atleta llega al Time Cap y completó la sexta ronda de 49 DUs más 3 Shuttle Runs.
  - Selecciona "no terminó el Workout" y envía un score de 332 repeticiones.

## DESEMPATE

Ninguno.

## ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

### DOUBLE UNDER

- La repetición comienza con la cuerda en las manos del atleta.
- La repetición se completa y acredita cuando la cuerda ha pasado por debajo de los pies dos veces en un mismo salto.
- Durante el movimiento:
  - La cuerda debe girar hacia adelante.
  - Solo se cuentan los saltos exitosos, no los intentos.

### SHUTTLE RUN

- La repetición comienza con:
  - Ambos pies del atleta claramente detrás de una línea designada que indica el inicio de la distancia de 25 pies del **Shuttle Run**.
- La repetición termina y se acredita cuando:
  - Ambos pies del atleta y una mano tocan claramente el suelo, pasando la misma línea de inicio designada.
    - 3 puntos de contacto: ambos pies y una mano.
    - En el último tramo de 25 pies de cada ronda, se permitirá a los atletas cruzar la línea sin tocar el suelo con la mano.
    - (25 pies de ida + 25 pies de vuelta = 1 repetición)
    - (25 pies = 7.62m)
- Durante el movimiento:
  - Los atletas deben mostrar claramente el inicio y el final de cada tramo de 25 pies.
  - A los 25 pies de distancia, los atletas deben mostrar claramente ambos pies y una mano tocando del otro lado de la línea designada, antes de realizar su segundo tramo de 25 pies para completar un total de 50 pies.
  - Los atletas pueden correr en cualquier estilo (hacia adelante, hacia atrás o de lado).

## EQUIPO

- Cuerda para saltar
- Espacio en el piso (25 pies)
- Cinta para marcar el piso

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

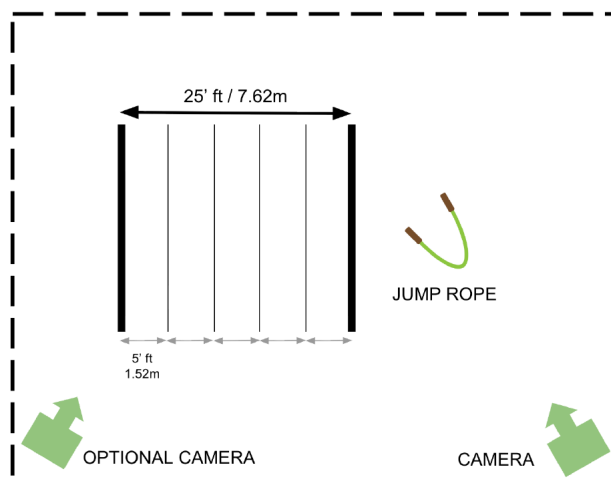
Despeja el área de todo equipo adicional, personas u otras obstrucciones.

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.

## 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 2 | TODAS LAS DIVISIONES

|                                                            | 49 DOUBLE UNDERS | 7 SHUTTLE RUNS<br>(25FT DOWN + 25FT BACK) |     |     |     |     |     |     |
|------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ronda 1                                                    | 49               | 50                                        | 51  | 52  | 53  | 54  | 55  | 56  |
| Ronda 2                                                    | 105              | 106                                       | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 |
| Ronda 3                                                    | 161              | 162                                       | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 |
| Ronda 4                                                    | 217              | 218                                       | 219 | 220 | 221 | 222 | 223 | 224 |
| Ronda 5                                                    | 273              | 274                                       | 275 | 276 | 277 | 278 | 279 | 280 |
| Ronda 6                                                    | 329              | 330                                       | 331 | 332 | 333 | 334 | 335 | 336 |
| Ronda 7                                                    | 385              | 386                                       | 387 | 388 | 389 | 390 | 391 | 392 |
| 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?