

ENGLISH

WORKOUT THREE

20 MIN AMRAP**21/18 CAL ROW****15 TOES TO BAR****9 SQUAT SNATCHES (155/105)****TIME CAP: 20 MINUTES**

ELITE	RX MASTERS 35-39 MASTERS 40-44 MASTERS 45+	INTERMEDIATE TEENS 16-18	TEENS 13-15
20 MIN AMRAP	20 MIN AMRAP	20 MIN AMRAP	20 MIN AMRAP
21/18 Cal Row	21/18 Cal Row	21/18 Cal Row	15/12 Cal Row
15 Toes to Bar	15 Toes to Bar	15 Toes to Bar	10 Toes to Bar
9 Squat Snatches	9 Squat Snatches	9 Squat Snatches	5 Squat Snatches
(155/105 lbs)	(135/95 lbs)	(95/65 lbs)	(75/55 lbs)
20 min Time Cap	20 min Time Cap	20 min Time Cap	20 min Time Cap

WORKOUT FLOW

- Prior to start, athletes may begin seated on the rower, with their hands off the handle.
- At “go”, complete the designated calories on the rower: 21 for males, 18 for females (only Teens 13-15: 15 for males, 12 for females).
- Then head to the pull up bar to perform 15 toes to bar (only Teens 13-15: 10 toes to bar).
- At completion, head to the barbell and complete 9 squat snatches (only Teens 13-15: 5 squat snatches).
- Continue with this triplet of calorie row, toes to bar and squat snatches for 20 minutes, completing as many rounds as possible
- The score is total reps completed in 20 minutes.

NOTES

- Gymnastics grips are permitted for this workout.
 - The grips must not wrap around the barbell or the rower handle.
 - It is highly recommended to turn the grips around or take them off.
- Athletes may receive assistance to reset the rower monitor to zero.

SCORE

- The score for this workout is the total number of reps completed in 20 minutes.
 - 1 Calorie Row = 1 Rep
 - 1 Toes to Bar = 1 Rep
 - 1 Squat Snatch = 1 Rep

EXAMPLE

- *Male athlete completes 5 rounds and 7 toes to bar.*
 - *Submit score of 253 reps.*
- *Female athlete completes 5 rounds and 7 toes to bar.*
 - *Submit score of 235 reps.*

TIEBREAK

None.

MOVEMENT STANDARDS

CALORIE ROW

- The rep begins with the athlete on the rower, hands not touching the handle, and the screen set to zero.
- The rep is completed and credited when the monitor shows the prescribed calories with the athlete seated on the rower.
- During the movement:
 - Athletes must remain on the rower until the display reads the work required.
 - Gymnastics grips may NOT be wrapped around the handle.
- Athletes may receive assistance when resetting the screen to zero.

TOES-TO-BAR

- The rep begins with the athlete hanging from the pull-up bar with arms extended and heels behind the pull-up bar.
- The rep is completed and credited when both feet clearly contact the bar between the hands at the same time.
- During the movement:
 - Overhand, underhand, or mixed grips are all permitted.
 - Any part of the feet may make contact with the bar.
 - The heels must be brought back behind the pull-up bar.
- Wearing hand protection (gymnastics-style grips, gloves, etc.) is permitted.

SQUAT SNATCH

- The rep begins with:
 - the bar on the ground, collars on the outside of the plates.
- The rep ends and is credited when:
 - The barbell is supported overhead, with the hips, knees, and arms clearly extended and the barbell clearly directly over or slightly behind the middle of the body with the feet in line
- During the movement:
 - the athlete must pass through a full squat, where the hip crease is clearly below the knees before reaching full extension.
 - 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 around the barbell.

EQUIPMENT

- Concept2 Rower
- Pull up bar
- Standard barbell
 - Men: 45lb or 20kg
 - Women: 35lb or 15kg
- Standard bumper plates
- Collars

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.

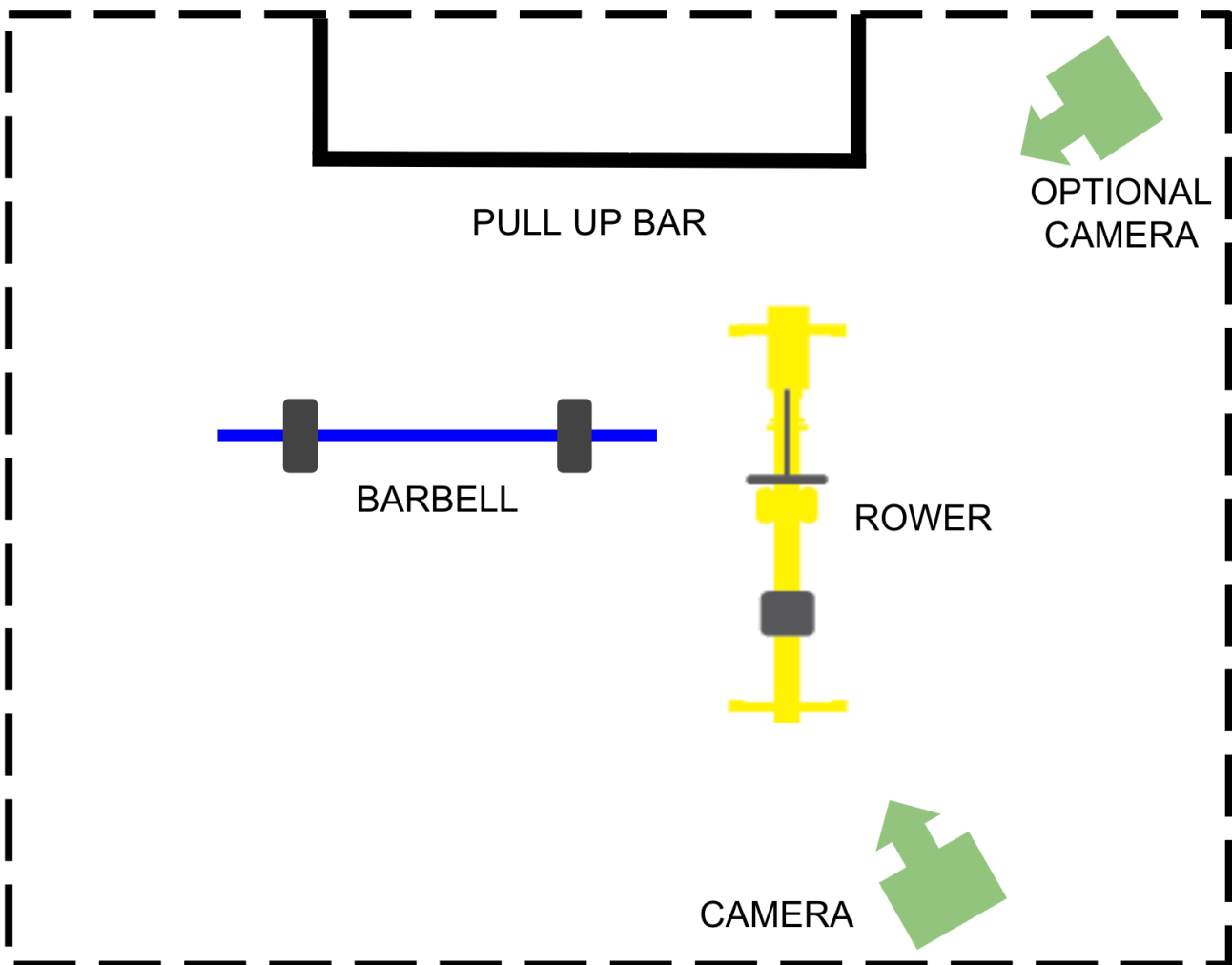
Unless otherwise stated, athletes may not receive assistance with their equipment during the workout.

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

POUNDS (LB)	KILOGRAMS (KG)
55	25
65	30
75	34
95	43
105	48
135	61
155	70

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 deducting all invalid reps.
- The score remains valid.

MAJOR PENALTY

- **10% to 19%** of reps are either missing from the video or do not meet standards.
- Action:
 - Score will be adjusted by deducting all invalid reps.
 - An additional 15% penalty will 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.

SCORECARDS

WORKOUT 3 ALL MALE DIVISIONS (except Teens 13-15)			
	21 CALORIE ROW	15 TOES TO BAR	9 SQUAT SNATCHES
ROUND 1	21	15	45
ROUND 2	66	81	90
ROUND 3	111	126	135
ROUND 4	156	171	180
ROUND 5	201	216	225
ROUND 6	246	261	270
ROUND 7	291	306	315
ROUND 8	336	351	360
TOTAL REPS COMPLETED			

WORKOUT 3 ALL FEMALE DIVISIONS (except Teens 13-15)			
	18 CALORIE ROW	15 TOES TO BAR	9 SQUAT SNATCHES
ROUND 1	18	33	42
ROUND 2	60	75	84
ROUND 3	102	117	126
ROUND 4	144	159	168
ROUND 5	186	201	210
ROUND 6	228	243	252
ROUND 7	270	285	294
ROUND 8	312	327	336
TOTAL REPS COMPLETED			

ONLINE QUALIFIER WORKOUT 3



WORKOUT 3 | TEENS 13-15 MALE

	15 CALORIE ROW	10 TOES TO BAR	5 SQUAT SNATCHES
ROUND 1	15	25	30
ROUND 2	45	55	60
ROUND 3	75	85	90
ROUND 4	105	115	120
ROUND 5	135	145	150
ROUND 6	165	175	180
ROUND 7	195	205	210
ROUND 8	225	235	240
TOTAL REPS COMPLETED			

WORKOUT 3 | TEENS 13-15 FEMALE

	12 CALORIE ROW	10 TOES TO BAR	5 SQUAT SNATCHES
ROUND 1	12	22	27
ROUND 2	39	49	54
ROUND 3	66	76	81
ROUND 4	93	103	108
ROUND 5	120	130	135
ROUND 6	147	157	162
ROUND 7	174	184	189
ROUND 8	201	211	216
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 TRES

ESPAÑOL

20 MIN AMRAP

21/18 CAL ROW
15 TOES TO BAR
9 SQUAT SNATCHES (155/105)

TIME CAP: 20 MINUTES

ELITE	RX MASTERS 35-39 MASTERS 40-44 MASTERS 45+	INTERMEDIATE TEENS 16-18	TEENS 13-15
20 MIN AMRAP	20 MIN AMRAP	20 MIN AMRAP	20 MIN AMRAP
21/18 Cal Row	21/18 Cal Row	21/18 Cal Row	15/12 Cal Row
15 Toes to Bar	15 Toes to Bar	15 Toes to Bar	10 Toes to Bar
9 Squat Snatches	9 Squat Snatches	9 Squat Snatches	5 Squat Snatches
(155/105 lbs)	(135/95 lbs)	(95/65 lbs)	(75/55 lbs)
20 min Time Cap	20 min Time Cap	20 min Time Cap	20 min Time Cap

FLUJO DEL WORKOUT

- Antes de iniciar, los atletas pueden colocarse sentados en el rower, con las manos fuera del handle.
- A la señal de "go", completa las calorías designadas en el rower: 21 para hombres, 18 para mujeres (solo Teens 13-15: 15 para hombres, 12 para mujeres).
- Después dirígete a la barra de dominadas para realizar 15 **toes to bar** (solo Teens 13-15: 10 toes to bar).
- Al terminar, dirígete a la barra y completa 9 **squat snatches** (solo Teens 13-15: 5 squat snatches).
- Continúa con este triplete de **Calorie Row**, **Toes to Bar** y **Squat Snatches** durante 20 minutos, completando tantas rondas como sea posible.
- El score es el total de repeticiones completadas en 20 minutos.

NOTAS

- Los grips de gimnasia están permitidos para este Workout.
 - Los grips no deben envolver la barra olímpica durante los snatches ni el handle del rower.
 - Se recomienda ampliamente girar los grips o quitárselos.
- Los atletas pueden recibir asistencia para reiniciar el monitor del rower a cero.

SCORE

- El score de este Workout es el número total de repeticiones completadas en 20 minutos.
 - 1 **Calorie Row** = 1 repetición
 - 1 **Toes to Bar** = 1 repetición
 - 1 **Squat Snatch** = 1 repetición

Ejemplo

- El atleta (hombre) completa 5 rondas y 7 toes to bar.
 - Envía el score de 253 repeticiones.
- La atleta (mujer) completa 5 rondas y 7 toes to bar.
 - Envía el score de 235 repeticiones.

DESEMPATE

Ninguno.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

CALORIE ROW

- La repetición comienza con el atleta en el **rower**, sin las manos tocando el handle, y la pantalla en cero.
- La repetición se completa y acredita cuando el monitor muestra las calorías prescritas con el atleta sentado en el rower.
- Durante el movimiento:
 - Los atletas deben permanecer en el rower hasta que la pantalla muestre el trabajo requerido.
 - Los grips de gimnasia NO pueden envolver el handle.
- Los atletas pueden recibir asistencia al reiniciar la pantalla a cero.

TOES-TO-BAR

- La repetición comienza con el atleta colgado de la barra de dominadas, con los brazos extendidos y los talones detrás de la barra.
- La repetición se completa y acredita cuando ambos pies tocan claramente la barra entre las manos al mismo tiempo.
- Durante el movimiento:
 - Se permite cualquier tipo de agarre: prono, supino o mixto.
 - Cualquier parte de los pies puede hacer contacto con la barra.
 - Los talones deben regresar detrás de la barra de dominadas.
- Se permite el uso de protección para las manos (grips estilo gimnasia, guantes, etc.).

SQUAT SNATCH

- La repetición comienza con:
 - la barra en el suelo, con los seguros (collars) por fuera de los discos.
- La repetición termina y se acredita cuando:
 - la barra está sostenida sobre la cabeza, con las caderas, rodillas y brazos claramente extendidos, y la barra claramente sobre o ligeramente detrás de la mitad del cuerpo, con los pies alineados.
- Durante el movimiento:
 - el atleta debe pasar por una sentadilla completa, donde el pliegue de la cadera esté claramente por debajo de las rodillas antes de alcanzar la extensión completa.
 - ninguna parte del cuerpo, salvo los pies, puede tocar el suelo; esto contará como no-rep.
- Los atletas NO pueden usar grips de gimnasia en la barra.

EQUIPO

- Remo Concept2
- Barra de dominadas
- Barra estándar
 - Hombres: 45 lb o 20 kg
 - Mujeres: 35 lb o 15 kg
- Discos de bumper estándar
- Seguros de barra (collars)

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.

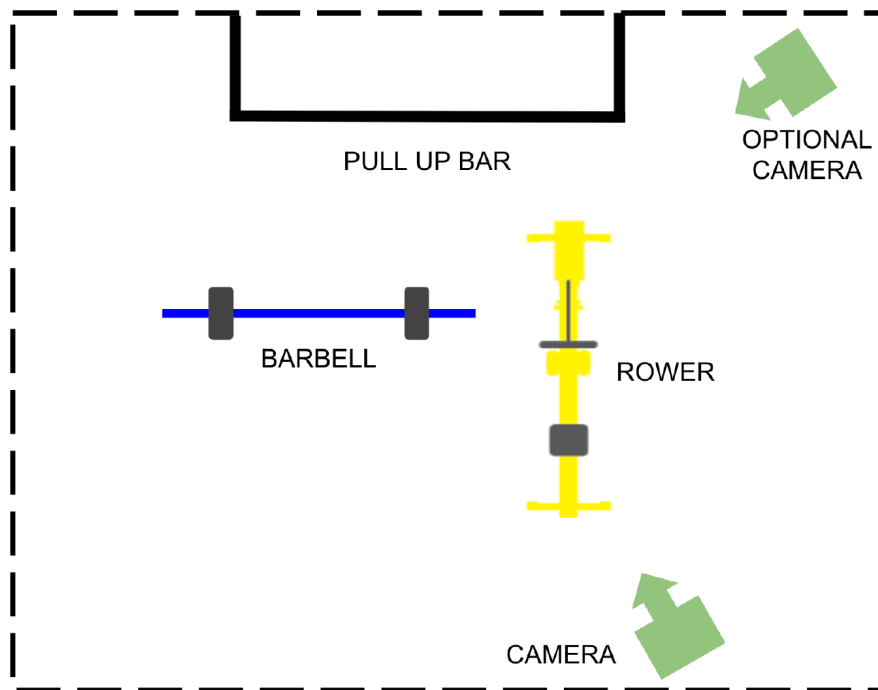
A menos que se indique lo contrario, los atletas no pueden recibir asistencia con su equipo durante el Workout.

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

LIBRAS (LB)	KILOGRAMOS (KG)
55	25
65	30
75	34
95	43
105	48
135	61
155	70

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 descontando todas las repeticiones inválidas.
- 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 descontando todas las repeticiones inválidas.
 - Se aplicará una penalización 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.

TARJETAS DE PUNTUACIÓN (SCORECARDS)

WORKOUT 3 | TODAS LAS DIVISIONES MASCULINAS (EXCEPTO TEENS 13-15)

	21 CALORIE ROW	15 TOES TO BAR	9 SQUAT SNATCHES
Ronda 1	21	15	45
Ronda 2	66	81	90
Ronda 3	111	126	135
Ronda 4	156	171	180
Ronda 5	201	216	225
Ronda 6	246	261	270
Ronda 7	291	306	315
Ronda 8	336	351	360
Total de repeticiones completadas			

WORKOUT 3 | TODAS LAS DIVISIONES FEMENILES (EXCEPTO TEENS 13-15)

	18 CALORIE ROW	15 TOES TO BAR	9 SQUAT SNATCHES
Ronda 1	18	33	42
Ronda 2	60	75	84
Ronda 3	102	117	126
Ronda 4	144	159	168
Ronda 5	186	201	210
Ronda 6	228	243	252
Ronda 7	270	285	294
Ronda 8	312	327	336
Total de repeticiones completadas			

ONLINE QUALIFIER WORKOUT 3



WORKOUT 3 | TEENS 13-15 MASCULINO

	15 CALORIE ROW	10 TOES TO BAR	5 SQUAT SNATCHES
Ronda 1	15	25	30
Ronda 2	45	55	60
Ronda 3	75	85	90
Ronda 4	105	115	120
Ronda 5	135	145	150
Ronda 6	165	175	180
Ronda 7	195	205	210
Ronda 8	225	235	240
Total de repeticiones completadas			

WORKOUT 3 | TEENS 13-15 FEMENINO

	12 CALORIE ROW	10 TOES TO BAR	5 SQUAT SNATCHES
Ronda 1	12	22	27
Ronda 2	39	49	54
Ronda 3	66	76	81
Ronda 4	93	103	108
Ronda 5	120	130	135
Ronda 6	147	157	162
Ronda 7	174	184	189
Ronda 8	201	211	216
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?