

ENGLISH

WORKOUT FOUR

@00:00 AMRAP IN 5:00

30 DEADLIFTS (275/185)

MAX REPS BAR FACING BURPEES

- REST 1:00 -

@06:00 AMRAP IN 5:00

30 BAR FACING BURPEES

MAX REPS DEADLIFTS

TIME CAP: 11 MINUTES

ELITE	RX MASTERS 35-39	INTERMEDIATE MASTERS 40-44 MASTERS 45+ TEENS 16-18	TEENS 13-15
@00:00 AMRAP IN 5:00 30 Deadlifts Max Reps Bar Facing Burpees - Rest 1:00 - @06:00 AMRAP IN 5:00 30 Bar Facing Burpees Max Reps Deadlifts (275/185 lbs) 11 min Time Cap	@00:00 AMRAP IN 5:00 30 Deadlifts Max Reps Bar Facing Burpees - Rest 1:00 - @06:00 AMRAP IN 5:00 30 Bar Facing Burpees Max Reps Deadlifts (255/175 lbs) 11 min Time Cap	@00:00 AMRAP IN 5:00 30 Deadlifts Max Reps Bar Facing Burpees - Rest 1:00 - @06:00 AMRAP IN 5:00 30 Bar Facing Burpees Max Reps Deadlifts (225/155 lbs) 11 min Time Cap	@00:00 AMRAP IN 5:00 30 Deadlifts Max Reps Bar Facing Burpees - Rest 1:00 - @06:00 AMRAP IN 5:00 30 Bar Facing Burpees Max Reps Deadlifts (185/135 lbs) 11 min Time Cap

WORKOUT FLOW

- Prior to start, athletes stand tall with your back to the barbell.
- At “go”, you will have a working window of 5 minutes in which you will complete 30 deadlifts.
- In the remaining time, complete as many reps as possible of bar facing burpees.
- At the 5 minute mark, you must rest 1 minute (5:00-6:00)
- At 6:00 your second working window will begin, and you will have 5 minutes to complete 30 bar facing burpees.
- In the remaining time, complete as many reps as possible of deadlifts.
- The score is the total reps accumulated in both AMRAPs.

NOTES

- Gymnastics grips are NOT permitted.
- Athletes may NOT receive assistance with their equipment.

SCORE

- The score for this workout is the total reps accumulated in both AMRAPs
 - 1 Deadlift = 1 Rep
 - 1 Bar Facing Burpee = 1 Rep

EXAMPLE

- Athlete completes 30 deadlifts and 23 burpees in the first AMRAP, and 30 burpees and 15 deadlifts in the second AMRAP.
 - Submit score of 98 reps.

TIEBREAK

None.

MOVEMENT STANDARDS

DEADLIFTS

- The rep begins with:
 - the barbell on the ground
- The rep ends and is credited when:
 - The athletes hips and knees are fully extended, and shoulders are behind the barbell
- During the movement:
 - the hands must be outside the knees
 - sumo deadlifts are NOT allowed
 - deliberately bouncing the barbell is NOT allowed
- Athletes may NOT wear gymnastics grips or straps during this movement.

BAR-FACING BURPEES

- Athletes must use a barbell with standard plates, no less than 17.5-inch diameter
- The rep begins with:
 - The athlete's chest and thighs touching the ground while facing the bar, their body clearly within the plates on the barbell
- The rep ends and is credited when:
 - Both feet have touched the ground on the opposite side of the barbell
- During the movement:
 - Incidental contact with the bar is ok, however advantageously touching the bar to help get over is NOT permitted.

EQUIPMENT

- Standard barbell
 - Men: 45lb or 20kg
 - Women: 35lb or 15kg
- Standard bumper plates (no less than 17.5 inch diameter)
- 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.

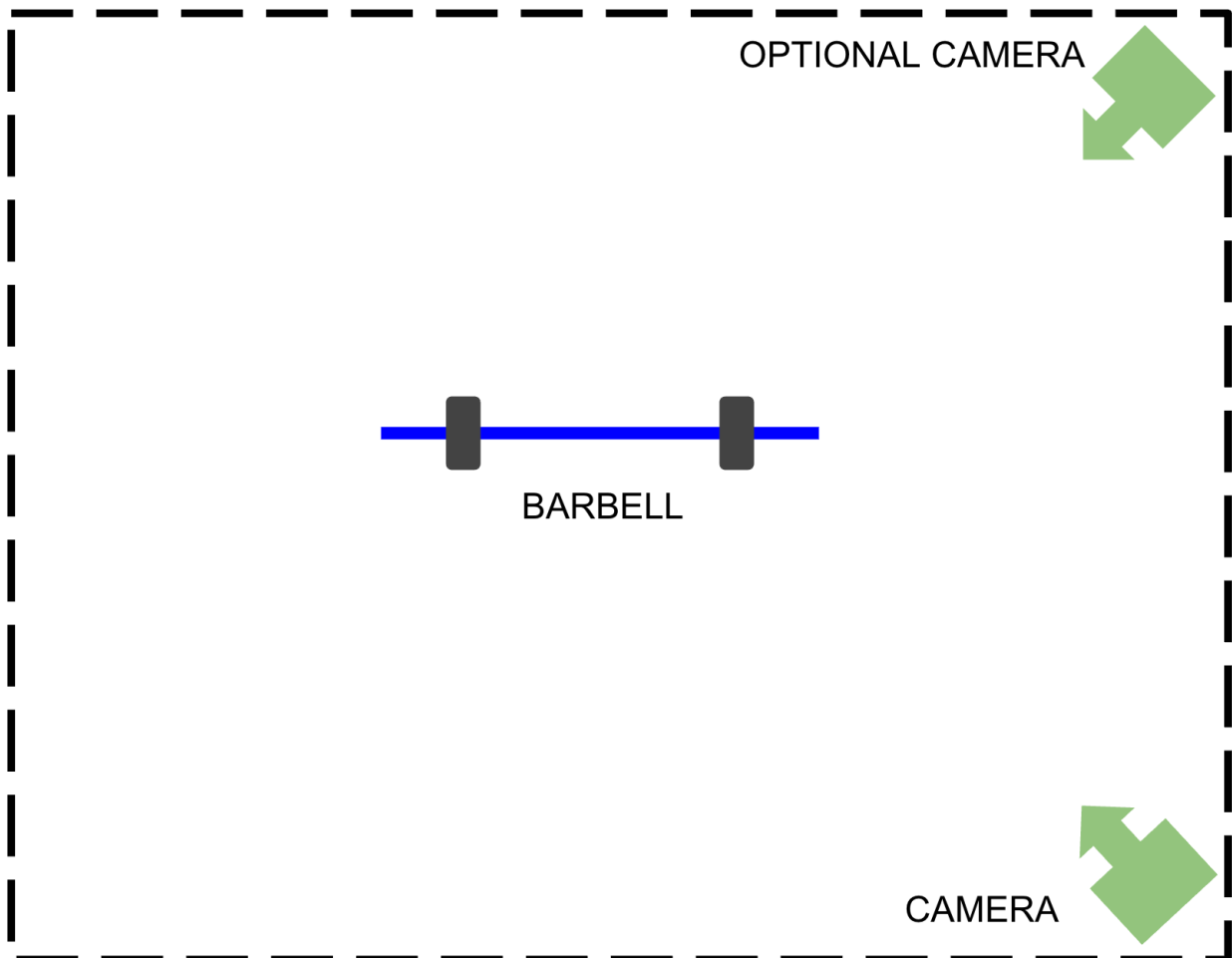
Unless otherwise stated, athletes may not receive assistance with their equipment during the workout.

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

POUNDS (LB)	KILOGRAMS (KG)
135	61
155	70
175	79
185	84
225	102
255	116
275	125

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:
 - 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.

SCORECARD

WORKOUT 4 ALL DIVISIONS				
5 MINUTE AMRAP (00:00 - 05:00)				
30 DEADLIFTS	30	IN REMAINING TIME :	MAX REPS BAR FACING BURPEES	¿?
1 MINUTE REST (05:00 - 06:00)				
5 MINUTE AMRAP (06:00 - 11:00)				
30 BAR FACING BURPEES	30	IN REMAINING TIME :	MAX REPS DEADLIFTS	¿?
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 CUATRO

ESPAÑOL

@00:00 AMRAP IN 5:00

30 DEADLIFTS (275/185)

MAX REPS BAR FACING BURPEES

- REST 1:00 -

@06:00 AMRAP IN 5:00

30 BAR FACING BURPEES

MAX REPS DEADLIFTS

TIME CAP: 11 MINUTES

ELITE	RX MASTERS 35-39	INTERMEDIATE MASTERS 40-44 MASTERS 45+ TEENS 16-18	TEENS 13-15
@00:00 AMRAP IN 5:00	@00:00 AMRAP IN 5:00	@00:00 AMRAP IN 5:00	@00:00 AMRAP IN 5:00
30 Deadlifts Max Reps Bar Facing Burpees	30 Deadlifts Max Reps Bar Facing Burpees	30 Deadlifts Max Reps Bar Facing Burpees	30 Deadlifts Max Reps Bar Facing Burpees
- Rest 1:00 -	- Rest 1:00 -	- Rest 1:00 -	- Rest 1:00 -
@06:00 AMRAP IN 5:00	@06:00 AMRAP IN 5:00	@06:00 AMRAP IN 5:00	@06:00 AMRAP IN 5:00
30 Bar Facing Burpees Max Reps Deadlifts	30 Bar Facing Burpees Max Reps Deadlifts	30 Bar Facing Burpees Max Reps Deadlifts	30 Bar Facing Burpees Max Reps Deadlifts
(275/185 lbs)	(255/175 lbs)	(225/155 lbs)	(185/135 lbs)
11 min Time Cap	11 min Time Cap	11 min Time Cap	11 min Time Cap

FLUJO DEL WORKOUT

- Antes de iniciar, los atletas se colocan de pie, erguidos, de espaldas a la barra.
- A la señal de "go", tendrás una ventana de trabajo de 5 minutos en la cual completarás 30 **deadlifts**.
- En el tiempo restante, completa tantas repeticiones como sea posible de **bar facing burpees**.
- Al llegar al minuto 5, deberás descansar 1 minuto (5:00-6:00).
- A los 6:00, comenzará tu segunda ventana de trabajo, y tendrás 5 minutos para completar 30 bar facing burpees.
- En el tiempo restante, completa tantas repeticiones como sea posible de deadlifts.
- El score es el total de repeticiones acumuladas en ambos AMRAPs.

NOTAS

- Los grips de gimnasia NO están permitidos.
- Los atletas NO pueden recibir asistencia con su equipo.

SCORE

- El score de este Workout es el total de repeticiones acumuladas en ambos AMRAPs.
 - 1 **Deadlift** = 1 repetición
 - 1 **Bar Facing Burpee** = 1 repetición

Ejemplo

- El atleta completa 30 deadlifts y 23 burpees en el primer AMRAP, y 30 burpees y 15 deadlifts en el segundo AMRAP.
 - Envía el score de 98 repeticiones.

DESEMPATE

Ninguno.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

DEADLIFTS

- La repetición comienza con:
 - la barra en el suelo.
- La repetición termina y se acredita cuando:
 - las caderas y rodillas del atleta están completamente extendidas, y los hombros están detrás de la barra.
- Durante el movimiento:
 - las manos deben estar por fuera de las rodillas.
 - los sumo deadlifts NO están permitidos.
 - rebotar deliberadamente la barra NO está permitido.
- Los atletas NO pueden usar grips de gimnasia ni straps durante este movimiento.

BAR-FACING BURPEES

- Los atletas deben usar una barra con discos estándar, de no menos de 17.5 pulgadas de diámetro.
- La repetición comienza con:
 - el pecho y los muslos del atleta tocando el suelo mientras mira hacia la barra, con el cuerpo claramente dentro de los discos de la barra.
- La repetición termina y se acredita cuando:
 - ambos pies han tocado el suelo del lado opuesto de la barra.
- Durante el movimiento:
 - El contacto incidental con la barra está permitido; sin embargo, tocar la barra de forma ventajosa para ayudarse a pasar sobre ella NO está permitido.

EQUIPO

- Barra estándar
 - Hombres: 45 lb o 20 kg
 - Mujeres: 35 lb o 15 kg
- Discos de bumper estándar (no menos de 17.5 pulgadas de diámetro)
- 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.

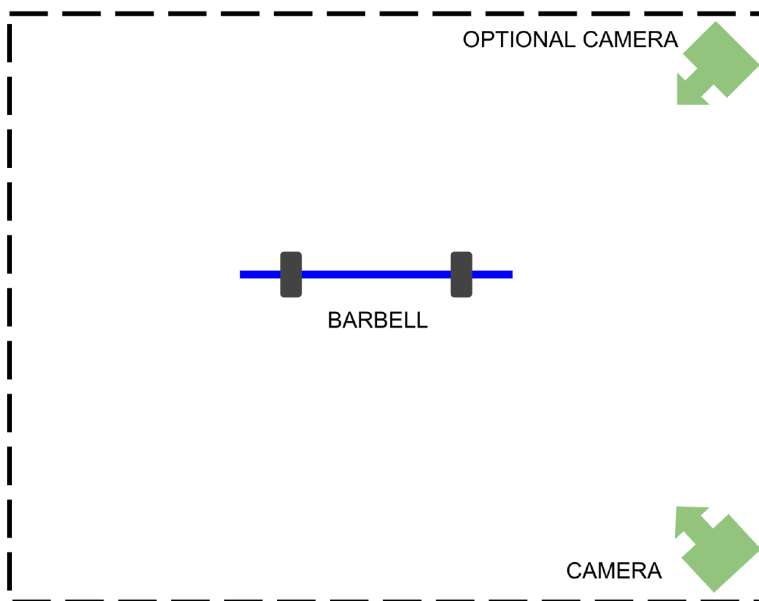
A menos que se indique lo contrario, los atletas no pueden recibir asistencia con su equipo durante el Workout.

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

LIBRAS (LB)	KILOGRAMOS (KG)
135	61
155	70
175	79
185	84
225	102
255	116
275	125

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.

TARJETA DE PUNTUACIÓN (SCORECARD)

WORKOUT 4 TODAS LAS DIVISIONES				
5 MINUTE AMRAP (00:00 - 05:00)				
30 DEADLIFTS	30	EN EL TIEMPO RESTANTE:	MAX REPS BAR FACING BURPEES	¿?
1 MINUTE REST (05:00 - 06:00)				
5 MINUTE AMRAP (06:00 - 11:00)				
30 BAR FACING BURPEES	30	EN EL TIEMPO RESTANTE:	MAX REPS DEADLIFTS	¿?
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?