

ENGLISH

WORKOUT FIVE

FOR TIME**18 CHEST TO BAR PULL UPS****18 DB THRUSTERS (50/35)****15 CHEST TO BAR PULL UPS****15 DB THRUSTERS****12 CHEST TO BAR PULL UPS****12 DB THRUSTERS****TIME CAP: 7 MINUTES**

WORKOUT FLOW

- Prior to start, athletes begin standing tall behind the pull up bar.
- At the start of the clock, the athlete will complete the required number of 18 gymnastic pulling reps.
 - Elite, RX, Masters 35-39: Chest to Bar Pull Ups
 - Intermediate, Teens 13-15, Teens 16-18, Masters 40-44, and 45+: Pull Ups
- Once complete, the athlete will transition to the dumbbells to perform the required set of 18 dumbbell thrusters.
- Once complete, the athlete will head back to the pull-up rig to perform the required number of 15 gymnastic pulling reps.
- Once complete, the athlete will transition to the dumbbells to perform the required set of 15 dumbbell thrusters.
- Once complete, the athlete will head back to the pull-up rig to perform the required number of 12 gymnastic pulling reps.
- Once complete, the athlete will transition to the dumbbells to perform the required set of 12 dumbbell thrusters.

TIEBREAK

None.

MOVEMENT STANDARDS

CHEST TO BAR PULL-UPS (ELITE, RX, MASTERS 35-39)

- 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 (INTERMEDIATE, TEENS 13-15, TEENS 16-18, MASTERS 40-44, MASTERS 45+)

EQUIPMENT

- Pull up bar
- Two (2) Dumbbells at the appropriate weight for the athletes' division*

*If using an adjustable dumbbell, the largest plates allowed are standard-sized 10-lb (5-kg) metal change plates (9 inches in diameter). In addition, when the dumbbells are at rest, the top of the handle cannot be less than 2.5 inches off the ground. Kettlebells, fat bells, or other non-traditional dumbbells are not allowed.

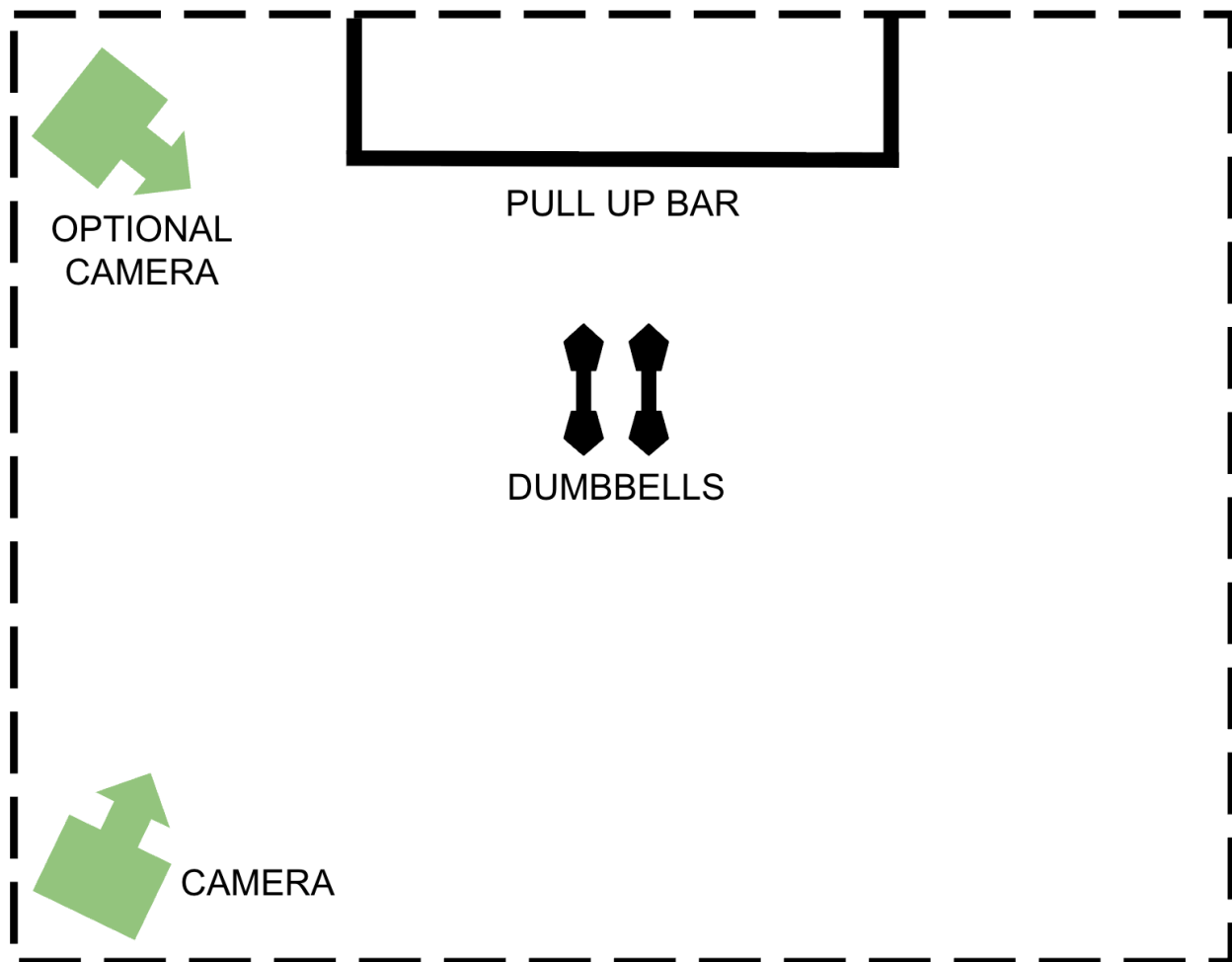
Be sure the athlete has adequate space to safely complete all movements.
Clear the area of all extra equipment, people, or other obstructions.

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

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

SCORECARDS

WORKOUT 5 ELITE, RX, MASTERS 35-39	
18 CHEST TO BAR PULL UPS	18
18 DUMBBELL THRUSTERS	36
15 CHEST TO BAR PULL UPS	51
15 DUMBBELL THRUSTERS	66
12 CHEST TO BAR PULL UPS	78
12 DUMBBELL THRUSTERS	90
TIME TO COMPLETE	
IF TIME CAPPED, TOTAL REPS COMPLETED	

WORKOUT 5

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 CINCO

ESPAÑOL

FOR TIME

18 CHEST TO BAR PULL UPS

18 DB THRUSTERS (50/35)

15 CHEST TO BAR PULL UPS

15 DB THRUSTERS

12 CHEST TO BAR P

FLUJO DEL WORKOUT

- Antes de iniciar, los atletas comienzan de pie, erguidos, detrás de la barra de dominadas.
- Al iniciar el cronómetro, el atleta completará el número requerido de 18 repeticiones de jalón de gimnasia.
 - Elite, RX, Masters 35-39: **Chest to Bar Pull Ups**
 - Intermediate, Teens 13-15, Teens 16-18, Masters 40-44 y 45+: **Pull Ups**
- Una vez completado, el atleta pasará a las mancuernas para realizar el set requerido de 18 **DB Thrusters**.
- Una vez completado, el atleta regresará al rig de dominadas para realizar el número requerido de 15 repeticiones de jalón de gimnasia.
- Una vez completado, el atleta pasará a las mancuernas para realizar el set requerido de 15

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

CHEST TO BAR PULL-UPS (ELITE, RX, MASTERS 35-39)

- 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 (INTERMEDIATE, TEENS 1

EQUIPO

- Barra de dominadas
- Dos (2) mancuernas con el peso apropiado para la división del atleta*

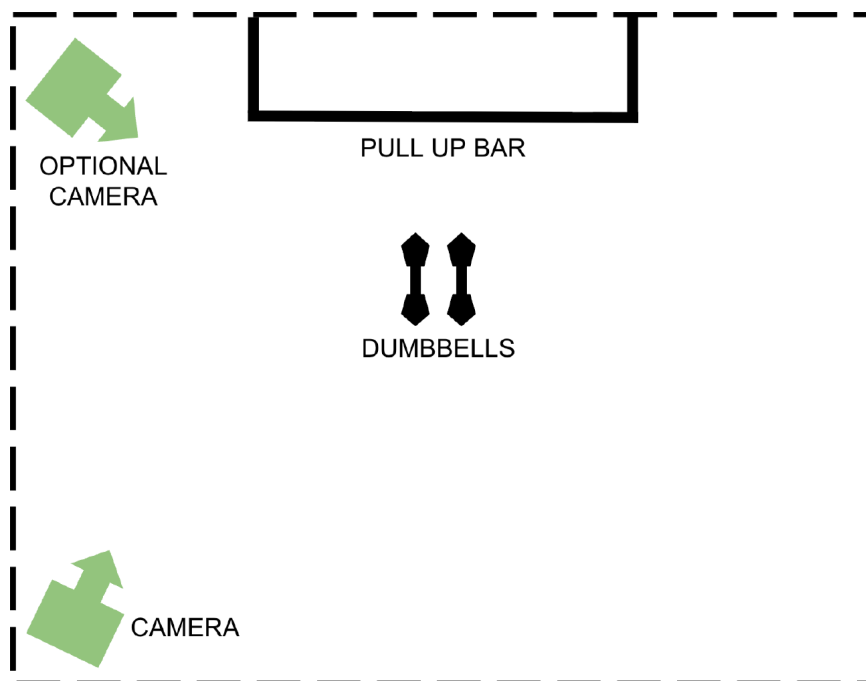
*Si se utiliza una mancuerna ajustable, las placas más grandes permitidas son placas de cambio metálicas estándar de 10 lb (5 kg) (9 pulgadas de diámetro). Además, cuando la mancuerna está en reposo, la parte superior del mango no puede estar a menos de 2.5 pulgadas del suelo. No se permiten kettlebells, fat bells u otras mancuernas no tradicionales.

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.</

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

TARJETAS DE PUNTUACIÓN (SCORECARDS)

WORKOUT 5 | ELITE, RX, MASTERS 35-39

18 CHEST TO BAR PULL UPS	18
18 DB THRUSTERS	36
15 CHEST TO BAR PULL UPS	51
15 DB THRUSTERS	66
12 CHEST TO BAR PULL UPS	78
12 DB THRUSTERS	90
TIEMPO PARA COMPLETAR	
SI SE LLEGA AL TIME CAP, TOTAL DE REPETICIONES COMPLETADAS	

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?
- ☐