

CLASIFICATORIOS FIGHT LIKE A WOMAN 2023

El siguiente documento detalla los diferentes eventos clasificatorios con las variaciones para las distintas categorías de Fight Like A Woman 2023.

“LOLI” – EVENT 1A+B (RX):

Del 0' al 8' = 1A – For Time (60/40Kg):

- 30 Bar Facing Burpees (Synchro)
- 30 Deadlift (Split)
- 30 Hang Squat Clean (Synchro)
- 30 STOH (Split)
- 30 Bar Facing Burpees (Synchro)

Del 8' al 13' = 1B – Complete the following Complex for max load (Time CAP 5'):

- 1 Deadlift
- 1 Hang Squat Clean
- 1 STOH

FLOW = Todo el evento deberá grabarse desde un lateral para facilitar la labor de los jueces a la hora de validar la puntuación del evento. Este comienza con cada atleta a un lado de una barra. Cuando termine la cuenta atrás, empezarán a realizar los primeros Bar Facing Burpees, tumbándose cada uno en un lado de la barra y sincronizándose con el pecho en el suelo de manera simultánea. Cuando terminen sus repeticiones de Burpees, cada atleta se colocará detrás de su barra, mirándose entre sí, y continuarán el evento, repartiendo los 30 Deadlift como deseen, los 30 Hang Squat Clean de manera sincronizada y 30 STOH de nuevo repartiendo como deseen. Para concluir, volverán a utilizar la misma barra, realizando otras 30 repeticiones de Bar Facing Burpees.

A continuación, del minuto 8 al 13, la pareja dispondrá de 5 minutos para construir el complex más pesado posible. Solo podrán realizar levantamientos de uno en uno y ambos pueden ayudar en el cambio de pesos. Los cierres serán obligatorios durante las dos partes del evento.

PUNTUACIÓN = En el evento 1A será el tiempo en completarlo o la suma de las repeticiones hasta el minuto 8. En el evento 1B será la suma de Kilos del complex más pesado de cada atleta.

TIE BREAK = En caso de empate en el evento 1A, las parejas en esta situación se ordenarán en función del tiempo que tardaron en completar los 30 Hang Squat Clean. No habrá desempate en el evento 1B.

“LOLI” – EVENT 1A+B (INTERMEDIO):

Del 0’ al 8’ = 1A – For Time (50/35Kg):

- **30 Bar Facing Burpees** (Synchro)
- **30 Deadlift** (Split)
- **30 Hang Squat Clean** (Synchro)
- **30 STO**H (Split)
- **30 Bar Facing Burpees** (Synchro)

Del 8’ al 13’ = 1B – Complete the following Complex for max load (Time CAP 5’):

- **1 Deadlift**
- **1 Hang Squat Clean**
- **1 STO**H

***FLOW** = Todo el evento deberá grabarse desde un lateral para facilitar la labor de los jueces a la hora de validar la puntuación del evento. Este comienza con cada atleta a un lado de una barra. Cuando termine la cuenta atrás, empezarán a realizar los primeros Bar Facing Burpees, tumbándose cada uno en un lado de la barra y sincronizándose con el pecho en el suelo de manera simultánea. Cuando terminen sus repeticiones de Burpees, cada atleta se colocará detrás de su barra, mirándose entre sí, y continuarán el evento, repartiendo los 30 Deadlift como deseen, los 30 Hang Squat Clean de manera sincronizada y 30 STO H de nuevo repartiendo como deseen. Para concluir, volverán a utilizar la misma barra, realizando otras 30 repeticiones de Bar Facing Burpees.*

A continuación, del minuto 8 al 13, la pareja dispondrá de 5 minutos para construir el complex más pesado posible. Solo podrán realizar levantamientos de uno en uno y ambos pueden ayudar en el cambio de pesos. Los cierres serán obligatorios durante las dos partes del evento.

***PUNTUACIÓN** = En el evento 1A será el tiempo en completarlo o la suma de las repeticiones hasta el minuto 8. En el evento 1B será la suma de Kilos del complex más pesado de cada atleta.*

***TIE BREAK** = En caso de empate en el evento 1A, las parejas en esta situación se ordenarán en función del tiempo que tardaron en completar los 30 Hang Squat Clean. No habrá desempate en el evento 1B.*

“LOLI” – EVENT 1A+B (SCALED):

Del 0’ al 8’ = 1A – For Time (40/25Kg):

- **30 Bar Facing Burpees (Synchro)**
- **30 Deadlift (Split)**
- **30 Hang Squat Clean (Synchro)**
- **30 STO (Split)**
- **30 Bar Facing Burpees (Synchro)**

Del 8’ al 13’ = 1B – Complete the following Complex for max load (Time CAP 5’):

- **1 Deadlift**
- **1 Hang Squat Clean**
- **1 STO**

***FLOW** = Todo el evento deberá grabarse desde un lateral para facilitar la labor de los jueces a la hora de validar la puntuación del evento. Este comienza con cada atleta a un lado de una barra. Cuando termine la cuenta atrás, empezarán a realizar los primeros Bar Facing Burpees, tumbándose cada uno en un lado de la barra y sincronizándose con el pecho en el suelo de manera simultánea. Cuando terminen sus repeticiones de Burpees, cada atleta se colocará detrás de su barra, mirándose entre sí, y continuarán el evento, repartiendo los 30 Deadlift como deseen, los 30 Hang Squat Clean de manera sincronizada y 30 STO de nuevo repartiendo como deseen. Para concluir, volverán a utilizar la misma barra, realizando otras 30 repeticiones de Bar Facing Burpees.*

A continuación, del minuto 8 al 13, la pareja dispondrá de 5 minutos para construir el complex más pesado posible. Solo podrán realizar levantamientos de uno en uno y ambos pueden ayudar en el cambio de pesos. Los cierres serán obligatorios durante las dos partes del evento.

***PUNTUACIÓN** = En el evento 1A será el tiempo en completarlo o la suma de las repeticiones hasta el minuto 8. En el evento 1B será la suma de Kilos del complex más pesado de cada atleta.*

***TIE BREAK** = En caso de empate en el evento 1A, las parejas en esta situación se ordenarán en función del tiempo que tardaron en completar los 30 Hang Squat Clean. No habrá desempate en el evento 1B.*

“LOLI” – EVENT 1A+B (GIRLS SCALED):

Del 0’ al 8’ = 1A – For Time (25Kg):

- **30 Bar Facing Burpees (Synchro)**
- **30 Deadlift (Split)**
- **30 Hang Squat Clean (Synchro)**
- **30 STOH (Split)**
- **30 Bar Facing Burpees (Synchro)**

Del 8’ al 13’ = 1B – Complete the following Complex for max load (Time CAP 5’):

- **1 Deadlift**
- **1 Hang Squat Clean**
- **1 STOH**

***FLOW** = Todo el evento deberá grabarse desde un lateral para facilitar la labor de los jueces a la hora de validar la puntuación del evento. Este comienza con cada atleta a un lado de una barra. Cuando termine la cuenta atrás, empezarán a realizar los primeros Bar Facing Burpees, tumbándose cada uno en un lado de la barra y sincronizándose con el pecho en el suelo de manera simultánea. Cuando terminen sus repeticiones de Burpees, cada atleta se colocará detrás de su barra, mirándose entre sí, y continuarán el evento, repartiendo los 30 Deadlift como deseen, los 30 Hang Squat Clean de manera sincronizada y 30 STOH de nuevo repartiendo como deseen. Para concluir, volverán a utilizar la misma barra, realizando otras 30 repeticiones de Bar Facing Burpees.*

A continuación, del minuto 8 al 13, la pareja dispondrá de 5 minutos para construir el complex más pesado posible. Solo podrán realizar levantamientos de una en una y ambas pueden ayudar en el cambio de pesos. Los cierres serán obligatorios durante las dos partes del evento.

***PUNTUACIÓN** = En el evento 1A será el tiempo en completarlo o la suma de las repeticiones hasta el minuto 8. En el evento 1B será la suma de Kilos del complex más pesado de cada atleta.*

***TIE BREAK** = En caso de empate en el evento 1A, las parejas en esta situación se ordenarán en función del tiempo que tardaron en completar los 30 Hang Squat Clean. No habrá desempate en el evento 1B.*

“MANUELA” – EVENT 2 (RX):

AMRAP 12’ (2x22,5/15Kg):

4 Rounds (Buy In):

- **25 C2B** (Partner = Wall Handstand Hold)
- **25 HSPU** (Partner = Dead Hang)

Then In The Remaining Time AMRAP of:

- **2 Devil Press**
- **4 Double Db Hang Snatch**
- **6 Double Db Thruster**

FLOW = Todo el evento deberá grabarse desde un ángulo oblicuo al rack y la pared para facilitar la labor de los jueces a la hora de validar la puntuación del evento. Este comienza con ambos atletas debajo de la barra. Cuando termine la cuenta atrás, uno de los dos atletas se colocará en posición de Wall Handstand Hold, para poder dar acceso al compañero a sumar repeticiones de C2B, que se podrán intercambiar los roles cuando lo consideren. Tras completar las 25 repeticiones, uno de los dos atletas se colgará de la barra, mientras su compañero realizará HSPU. Durante las 4 rondas de gimnásticos, se podrán hacer tantos cambios como se quieran, pero siempre uno de los dos debe permanecer en una posición isométrica para que el compañero pueda sumar repeticiones del WOD. Tras completar las 4 rondas iniciales, los atletas pasarán a una ventana de Bonus, donde deberán realizar máximas repeticiones de los movimientos descritos. En esta parte, un atleta realizará una ronda completa de los 3 movimientos mientras el compañero descansa, para dar el relevo al final de la misma.

Será requisito indispensable, que cada miembro de la pareja complete como MÍNIMO un 25% de repeticiones de C2B (25 C2B).

PUNTUACIÓN = Total de repeticiones completadas durante los 12 minutos.

TIE BREAK = En caso de empate, las parejas en esta situación se ordenarán en función del tiempo que tardaron en completar la segunda ronda de C2B y HSPU.

“MANUELA” – EVENT 2 (INTERMEDIO):

AMRAP 12’ (2x20/12,5Kg):

4 Rounds (Buy In):

- **20 Pull Ups** (Partner = Wall Handstand Hold)
- **20 Abmat HSPU** (Partner = Dead Hang)

Then In The Remaining Time AMRAP of:

- **2 Devil Press**
- **4 Double Db Hang Snatch**
- **6 Double Db Thruster**

FLOW = Todo el evento deberá grabarse desde un ángulo oblicuo al rack y la pared para facilitar la labor de los jueces a la hora de validar la puntuación del evento. Este comienza con ambos atletas debajo de la barra. Cuando termine la cuenta atrás, uno de los dos atletas se colocará en posición de Wall Handstand Hold, para poder dar acceso al compañero a sumar repeticiones de Pull Ups, que se podrán intercambiar los roles cuando lo consideren. Tras completar las 20 repeticiones, uno de los dos atletas se colgará de la barra, mientras su compañero realizará Abmat HSPU. Durante las 4 rondas de gimnásticos, se podrán hacer tantos cambios como se quieran, pero siempre uno de los dos debe permanecer en una posición isométrica para que el compañero pueda sumar repeticiones del WOD. Tras completar las 4 rondas iniciales, los atletas pasarán a una ventana de Bonus, donde deberán realizar máximas repeticiones de los movimientos descritos. En esta parte, un atleta realizará una ronda completa de los 3 movimientos mientras el compañero descansa, para dar el relevo al final de la misma.

Será requisito indispensable, que cada miembro de la pareja complete como MÍNIMO un 25% de repeticiones de Pull Ups (20 Pull Ups).

PUNTUACIÓN = Total de repeticiones completadas durante los 12 minutos.

TIE BREAK = En caso de empate, las parejas en esta situación se ordenarán en función del tiempo que tardaron en completar la segunda ronda de Pull Ups y Abmat HSPU.

“MANUELA” – EVENT 2 (SCALED):

AMRAP 12’ (2x17,5/10Kg):

4 Rounds (Buy In):

- **15 Pull Ups** (Partner = Wall Handstand Hold)
- **15 Abmat HSPU** (Partner = Dead Hang)

Then In The Remaining Time AMRAP of:

- **2 Devil Press**
- **4 Double Db Hang Snatch**
- **6 Double Db Thruster**

FLOW = Todo el evento deberá grabarse desde un ángulo oblicuo al rack y la pared para facilitar la labor de los jueces a la hora de validar la puntuación del evento. Este comienza con ambos atletas debajo de la barra. Cuando termine la cuenta atrás, uno de los dos atletas se colocará en posición de Wall Handstand Hold, para poder dar acceso al compañero a sumar repeticiones de Pull Ups, que se podrán intercambiar los roles cuando lo consideren. Tras completar las 15 repeticiones, uno de los dos atletas se colgará de la barra, mientras su compañero realizará Abmat HSPU. Durante las 4 rondas de gimnásticos, se podrán hacer tantos cambios como se quieran, pero siempre uno de los dos debe permanecer en una posición isométrica para que el compañero pueda sumar repeticiones del WOD. Tras completar las 4 rondas iniciales, los atletas pasarán a una ventana de Bonus, donde deberán realizar máximas repeticiones de los movimientos descritos. En esta parte, un atleta realizará una ronda completa de los 3 movimientos mientras el compañero descansa, para dar el relevo al final de la misma.

Será requisito indispensable, que cada miembro de la pareja complete como MÍNIMO un 25% de repeticiones de Pull Ups (15 Pull Ups).

PUNTUACIÓN = Total de repeticiones completadas durante los 12 minutos.

TIE BREAK = En caso de empate, las parejas en esta situación se ordenarán en función del tiempo que tardaron en completar la segunda ronda de Pull Ups y Abmat HSPU.

“MANUELA” – EVENT 2 (GIRLS SCALED):

AMRAP 12’ (2x10Kg):

4 Rounds (Buy In):

- **15 Pull Ups** (Partner = Wall Handstand Hold)
- **15 Abmat HSPU** (Partner = Dead Hang)

Then In The Remaining Time AMRAP of:

- **2 Devil Press**
- **4 Double Db Hang Snatch**
- **6 Double Db Thruster**

FLOW = Todo el evento deberá grabarse desde un ángulo oblicuo al rack y la pared para facilitar la labor de los jueces a la hora de validar la puntuación del evento. Este comienza con ambas atletas debajo de la barra. Cuando termine la cuenta atrás, una de las dos atletas se colocará en posición de Wall Handstand Hold, para poder dar acceso a la compañera a sumar repeticiones de Pull Ups, que se podrán intercambiar los roles cuando lo consideren. Tras completar las 15 repeticiones, una de las dos atletas se colgará de la barra, mientras su compañera realizará Abmat HSPU. Durante las 4 rondas de gimnásticos, se podrán hacer tantos cambios como se quieran, pero siempre una de las dos debe permanecer en una posición isométrica para que la compañera pueda sumar repeticiones del WOD. Tras completar las 4 rondas iniciales, las atletas pasarán a una ventana de Bonus, donde deberán realizar máximas repeticiones de los movimientos descritos. En esta parte, una atleta realizará una ronda completa de los 3 movimientos mientras la compañera descansa, para dar el relevo al final de la misma.

Será requisito indispensable, que cada miembro de la pareja complete como MÍNIMO un 25% de repeticiones de Pull Ups (15 Pull Ups).

PUNTUACIÓN = Total de repeticiones completadas durante los 12 minutos.

TIE BREAK = En caso de empate, las parejas en esta situación se ordenarán en función del tiempo que tardaron en completar la segunda ronda de Pull Ups y Abmat HSPU.