



LX GAMES 2026

CLASIFICATORIO ONLINE

CLASIFICATORIO 1 Y 2

CLASIFICATORIO 1 - DEL MINUTO 00:00 A 06:00

AMRAP x 06:00

10 POWER CLEAN

15 BAR FACING BURPEE

20 TOES TO BAR

DESCANSO - DEL MINUTO 06:00 A 08:00

CLASIFICATORIO 2 - DEL MINUTO 08:00 A 12:00

MAX WEIGHT - T.C: 04:00

1 RM CLEAN

TIME CAP TOTAL: 12 MINUTOS

RESULTADO:

Clasificadorio 1: Repeticiones acumuladas en 6 minutos.

Clasificadorio 2: Máximo peso válido levantado.

VARIACIONES DEL WOD:

Todas las categorías ejecutan el mismo workout.

PESOS:

- Élite: **80/55 Kg**
- Intermedio y Master: **70/50 Kg**

FLOW:

Clasificadorio 1

- El atleta empieza de pie detrás de la barra, sin tocarla.
- A la señal de inicio, el atleta inicia la primera ronda del AMRAP con los 10 power clean.
- Después realiza los 15 bar facing burpee over the bar.
- Y termina la ronda en el rack con los 20 toes to bar.
- El atleta continuará trabajando en la secuencia prescrita durante 6 minutos.
- Al finalizar el AMRAP, descansará 2 minutos (del minuto 6 al 8).

Clasificadorio 2

- Durante los 2 minutos de trabajo el atleta podrá cargar la barra.
- La barra puede estar preparada con el peso inicial para el Clean.
- El atleta no puede estar en contacto con la barra antes de la ventana de trabajo.
- En el minuto 8 arranca el clasificadorio 2.
- A la señal de inicio, el atleta comienza a trabajar para encontrar un RM de Clean (cualquier modalidad).
- Tendrá 4 minutos para encontrar el peso máximo.
- Si la barra se ha despegado del suelo dentro de los 4 minutos, podrá completar el levantamiento fuera de cap.
- Al finalizar el minuto 12, el atleta DEBE validar los pesos frente a la cámara.

NOTAS:

Clasificatorio 1:

- Los atletas no pueden tener asistencia para recolocar la barra durante la ejecución del workout. Sólo el atleta puede tocar la barra.
- Los atletas no pueden tener asistencia para subir al rack.
- Las atletas femeninas utilizarán barra de 15 Kg y los atletas masculinos barra de 20 Kg.

Clasificatorio 2:

- Las atletas femeninas utilizarán barra de 15 Kg y los atletas masculinos barra de 20 Kg.
- Los atletas pueden mostrar todos los discos que se usarán antes de iniciar el levantamiento.
- Los atletas deben validar el peso máximo levantado mostrando todas las marcas de los discos utilizados.
- Los atletas deben usar una sola barra.
- Los atletas **DEBEN** anunciar el peso, delante de la cámara, antes de cada levantamiento.
- El peso debe enviarse en kilogramos (KG).
 - Si se usan libras (lbs), los atletas deben dividir las libras entre 2.2 y enviar el resultado (redondeado al número entero más cercano).
- La barra debe tener clips colocados para que el levantamiento sea válido.
- Los atletas **no** pueden tener asistencia para recolocar la barra durante la ejecución del workout.
- Los atletas pueden recibir asistencia para cambiar los pesos.
- Los atletas pueden recibir asistencia para operar la cámara al anunciar y validar los pesos.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO:

Power Clean

El movimiento consiste en mover la barra desde el suelo hasta los hombros con un movimiento fluido.

La REP comienza con la barra en el suelo y las manos en contacto con ella.

La REP termina en posición de extensión en front-rack (rodillas y caderas extendidas, barra en contacto con los hombros, codos delante del plano vertical de la barra y pies alineados).

Es obligatorio mover la barra en un movimiento fluido desde el suelo hasta el soporte frontal.

No está permitido el bouncing entre repeticiones consecutivas.

VIDEO: [POWER CLEAN](#)

Bar Facing Burpee Over the Bar

El movimiento consiste en tumbarse perpendicular al objeto, ponerse de pie y saltar por encima del objeto.

La REP comienza con el atleta tumbado boca abajo con el pecho y ambos muslos en contacto con el suelo, y mirando al objeto (cuerpo perpendicular).

La REP termina cuando los dos pies del atleta tocan el suelo al otro lado del objeto.

Es obligatorio tocar el suelo con el pecho (desde la clavícula hasta la línea superior del abdomen) y ambos muslos en cada rep;

En el burpee se permite saltar o avanzar/retroceder (step).

Es obligatorio que el atleta vuelva a apoyar ambos pies en el suelo, con las manos levantadas del suelo, antes de saltar el objeto.

Es obligatorio saltar al otro lado del objeto (ambos pies deben estar en el aire simultáneamente en algún momento del salto);

Es obligatorio saltar por encima del objeto;

No está permitido tocar el objeto durante el salto;

VIDEO: [BAR FACING BURPEE](#)

Toes to Bar

El movimiento consiste en, colgado de una barra horizontal, tocarla con ambos pies simultáneamente.

La REP comienza con el cuerpo del atleta suspendido verticalmente de la barra: con los brazos completamente extendidos (codos), los pies fuera del suelo y los talones detrás de la línea vertical de la barra.

La REP termina con ambos pies en contacto con la barra simultáneamente, entre las manos.

Es obligatorio que los pies pasen por detrás del plano vertical de la barra en cada repetición.

Es obligatorio tocar la barra con los pies dentro de la abertura de las manos.

VIDEO: [TOES TO BAR](#)

Clean

El movimiento consiste en mover la barra desde el suelo hasta los hombros con un movimiento fluido.

La REP comienza con la barra en el suelo y las manos en contacto con ella.

La REP termina en posición de extensión en front-rack (rodillas y caderas extendidas, barra en contacto con los hombros, codos delante del plano vertical de la barra y pies alineados).

Es obligatorio mover la barra en un movimiento fluido desde el suelo hasta el soporte frontal.

Solo se permite que los pies toquen el suelo.

Los codos no deben tocar las piernas en ningún momento.

Se permite cualquier modalidad de Clean: muscle, power, squat, split.

VIDEO: [MUSCLE CLEAN](#)

VIDEO: [POWER CLEAN](#)

VIDEO: [SQUAT CLEAN](#)

VIDEO: [SPLIT CLEAN](#)

PENALIZACIONES:

- Las repeticiones faltantes o inválidas serán deducidas del resultado final.
- Mirar en dirección opuesta a la cámara en los toes to bar = **no rep.**
- Asistencia externa de otra persona durante la ejecución del workout (recolocar barra, ayuda para subir al rack,..) = **no rep**
- Sólo se juzga lo que se puede ver. Si no puede validarse claramente el standard de un movimiento por la posición del atleta = **no rep.**
- No mirar a la cámara durante los burpees = **no rep.**
- De 10 segundos añadidos al tiempo total (FOR TIME) o 3 reps menos (AMRAP) por:
 - Salidas/Inicio antes de tiempo.
 - Transiciones incorrectas.
- **NO REP:**
 - -1 rep (Reps)
 - +3 segundos (For Time)
- **Minor Penalty:** Hasta 4 no reps.
- **Major Penalty:** Se aplicará una penalización del 15% sobre el resultado del WOD (en reps o tiempo):
 - Si el atleta obtiene 5 o más no rep.
 - Si el atleta no se presenta al inicio del vídeo.
 - Si el atleta no presenta medidas y pesos.
- **Levantamiento Nulo (resultado 0):**
 - Si no se presentan claramente en la cámara los pesos usados en el RM.
 - Si el levantamiento se hace con pesos diferentes a cada lado.

- Causas para **vídeo inválido**:
 - Alterar los movimientos, el orden de los movimientos o el esquema de repeticiones.
 - No tener un reloj visible que cuente hacia arriba.
 - Enviar un vídeo alterado y/o editado.
 - Enviar el vídeo equivocado.

EQUIPAMIENTO Y MONTAJE:

- La barra debe estar al menos a 2 m de distancia del rack.
- Los atletas deben mostrar la medición de la cinta métrica en la cámara.
- El rack y la barra deben permanecer completamente visibles en todo momento.
- El área del suelo debe estar libre de objetos que puedan obstruir la visibilidad.
- Para el RM, la zona de levantamiento debe estar completamente despejada a la hora de levantar.

NORMAS DE VÍDEO Y GRABACIÓN:

- Al inicio del vídeo, el atleta debe decir su nombre y mostrar claramente la distancia entre el rack y la barra.
- Al inicio del vídeo, el atleta debe mostrar los pesos requeridos para su categoría en el workout.
- Los atletas deben marcar y medir la distancia entre el rack y la barra colocando alguna marca en el punto de 2 m.
- Los atletas deben usar una aplicación de validación de vídeo (p. ej., WodProof, WeTime, etc.) o tener un reloj visible en funcionamiento durante todo el entrenamiento.
- El reloj debe estar configurado para contar hacia arriba, comenzando en 0:00.
- Evitar colocar la cámara demasiado baja. Se recomienda situarla al menos a 1 m del suelo.
- El atleta debe permanecer completamente visible en el encuadre durante todo el entrenamiento.
- La cámara puede moverse durante el entrenamiento si es necesario, pero debe mantener una vista clara y sin obstrucciones de todos los movimientos.
- El ángulo de la cámara debe permitir una visibilidad clara del atleta sin obstrucciones.
- El atleta debe mirar en dirección a la cámara durante los movimientos gimnásticos.

- El vídeo debe ser una toma continua, sin cortes ni edición, desde el inicio hasta el final.

PROCESO DE RECLAMACIONES:

- **Período de reclamaciones:** 9 y 10 de Agosto hasta 23:59h.
 - 9 de agosto - lista de resultados no oficial.
 - 11 de Agosto lista de resultados oficial y envío de invitaciones.
- Las reclamaciones se realizarán a través de la sección de Appeals de la aplicación **Circle21**. No se aceptarán reclamaciones por ninguna otra vía.
- Los atletas solo pueden apelar su propia puntuación y actuación.
- No es posible apelar una decisión de *no rep*.
- Solo pueden apelarse cuestiones de carácter técnico.
- **Ejemplos de cuestiones que sí pueden reclamarse:**
 - Inconsistencias o errores en el *scorecard* o en los datos del *leaderboard*.
 - Inconsistencias o errores en el conteo (por ejemplo, el número total de repeticiones completadas era incorrecto).
- **Ejemplos de cuestiones que no pueden apelarse:** Decisiones del juez y llamadas de “no rep”.