



LX GAMES 2026

CLASIFICATORIO ONLINE

CLASIFICATORIO 3 Y 4

FOR TIME

1000M ROW
50 THRUSTER
30 CHEST TO BAR

TIME CAP: 10 MINUTOS

RESULTADO:

Clasificadorio 3: Tiempo en completar los 1000 metros de remo.

Clasificadorio 4: Tiempo total en completar el WOD o repeticiones acumuladas en 10 minutos.

VARIACIONES DEL WOD:

Todas las categorías ejecutan el mismo workout.

PESOS:

Todas las categorías mismo peso: **43/30 Kg**

FLOW:

- El atleta puede empezar sentado en el remo, con las piernas completamente estiradas y las manos fuera de las palas del remo.
- A la señal de inicio, el atleta coge las palas del remo y empieza a acumular los 1000 metros correspondientes.
- Completados todos los metros, se mueve a la barra para realizar las 50 repeticiones de thruster.
- Y para finalizar, realiza 30 chest to bar.
- El tiempo se registrará cuando el atleta termine la última repetición de chest to bar.

NOTAS:

- 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.
- La pantalla del remo no se toca en ningún momento durante el workout.
- El atleta puede ajustar el remo en cualquier momento, antes o durante el workout, pero sólo el atleta sin asistencia externa de otra persona.
- Las atletas femeninas utilizarán barra de 15 Kg y los atletas masculinos barra de 20 Kg.
- Sólo puede usarse remo Concept o Rogue, ningún otro remo será aceptado.
- Para el resultado del clasificatorio 3, se cogerá el tiempo del cronómetro una vez la pantalla marque los 1.000 metros correspondientes. No se coge el tiempo de la pantalla del remo.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO:

Row (Metros)

El atleta rema en una máquina de remo estacionaria, con un objetivo definido.

El contador debe estar a 0 (cero) antes de comenzar el ejercicio; esto es responsabilidad del atleta.

La REP empieza con el atleta sentado en el remo con las manos fuera de las palas.

La REP termina con el atleta sentado en el remo y el objetivo designado en la pantalla. Pueden sacar los pies de los apoyos antes de terminar pero no podrán levantarse.

Es obligatorio remar sentado con ambos pies en contacto con las plataformas del ergómetro.

Thruster

El movimiento consiste en realizar una sentadilla y, con un movimiento fluido, continuar empujando la barra por encima de la cabeza.

La REP comienza en la parte inferior de la sentadilla, rompiendo el paralelo (caderas por debajo del plano horizontal de las rodillas), con la barra en contacto con los hombros y los codos delante de ellos. Se permite una entrada en Squat Clean, aunque no es obligatoria, para la primera repetición de cada serie.

La REP finaliza con una triple extensión de rodillas, caderas y codos, con la barra por encima de la cabeza o ligeramente detrás.

Es obligatorio mover la barra con un movimiento fluido (sin parar durante el movimiento).

No está permitido flexionar las rodillas después de que la barra se separe de los hombros (el push jerk no está permitido).

No está permitido tocar las piernas con los brazos/codos durante la repetición.

VIDEO: [THRUSTER](#)

Chest to Bar

El movimiento consiste en, colgado de una barra horizontal, impulsarse hacia arriba hasta que el pecho haga contacto con la barra.

La REP comienza con el cuerpo suspendido verticalmente de la barra, con los codos extendidos y los pies fuera del suelo.

La REP termina con el pecho (zona del torso desde la clavícula hasta la línea abdominal superior) en contacto con la barra.

Solo se permite tocar la estructura con las manos y el pecho durante el movimiento. Se permite cualquier modalidad: estricto, kipping, butterfly.

VIDEO:

[STRICT CHEST TO BAR](#)

[KIPPING CHEST TO BAR](#)

[BUTTERFLY CHEST TO BAR](#)

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.**
- 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.
- Si el atleta u otra persona toca la pantalla del remo durante el workout.
- 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 y el remo deben 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, la barra y el remo deben permanecer completamente visibles en todo momento.
- El área del suelo debe estar libre de objetos que puedan obstruir la visibilidad.

NORMAS DE VÍDEO Y GRABACIÓN:

- Al inicio del vídeo, el atleta debe decir su nombre y mostrar claramente la distancia entre el rack, la barra y el remo.
- Al inicio del vídeo, el atleta debe mostrar la pantalla del remo a 0 configurada en metros.
- 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/remo 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 de barra y gimnásticos.
- El vídeo debe ser una toma continua, sin cortes ni edición, desde el inicio hasta el final.
- Los metros en la pantalla del remo deben ser visibles y legibles en el vídeo.
 - La cámara puede moverse durante el entrenamiento para mostrar la pantalla del remo, pero el atleta debe permanecer siempre en el encuadre y el movimiento no puede interferir con el conteo del resto de movimientos.

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”.