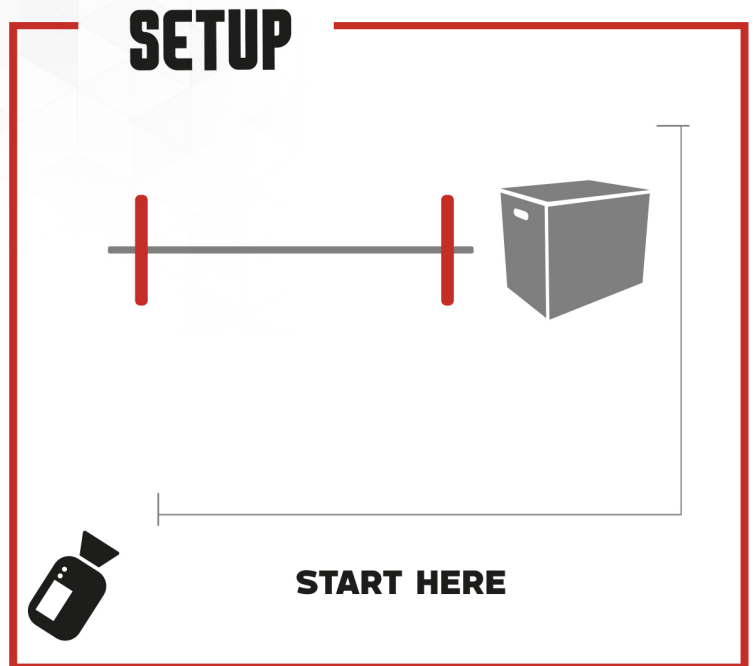


**OPEN R1  
AMRAP 8'  
9 THRUSTERS  
6 BURPEES BOX JUMP OVER**



**Reglas generales (ver video explicativo):**

El atleta deberá completar la mayor cantidad de rondas y repeticiones posibles del trabajo prescrito dentro de un tiempo límite de 8 minutos.

- El score final será el total de repeticiones completadas. Ejemplo: 4 rondas + 5 thrusters = 65 repeticiones.
- Se registrará el tiempo en el que el atleta complete su última ronda completa. Este tiempo será utilizado para desempatar resultados.

**Restándares de movimientos:**

**Thruster**

- La barra inicia en posición de front rack.
- El atleta debe realizar una sentadilla completa.
- La cadera debe pasar claramente por debajo de la línea de la rodilla.
- La repetición finaliza con rodillas, caderas y brazos completamente extendidos.
- La barra debe quedar alineada sobre la mitad del cuerpo con los codos bloqueados.
- No está permitido realizar jerk ni push press separado del movimiento.

**Burpee Box Jump Over**

- Pecho y muslos deben hacer contacto con el suelo en cada repetición.
- El salto sobre la caja debe realizarse con ambos pies.
- No es obligatorio extender la cadera sobre la caja.
- El descenso debe realizarse en step-down.
- El atleta puede saltar frontal o lateralmente.
- Se permite girar sobre la caja.

**Altura de Caja**

Hombres: 24 pulgadas  
Mujeres: 20 pulgadas

**BARRA OLÍMPICA ESTÁNDAR:**  
HOMBRES: 20KG/ 45 LIBRAS  
MUJERES: 15KG/ 35 LIBRAS  
**PESOS POR CATEGORÍA**

Principiantes	Intermedios	RX
Hombres: 75 lb Mujeres: 55 lb	Hombres: 95 lb Mujeres: 65 lb	Hombres: 135 lb Mujeres: 95 lb

### Reglas para validación de video:

- El video deberá grabarse en una sola toma continua, sin cortes, ediciones o pausas durante la ejecución del evento,
- El video del Open R1 debe tener una duración máxima de 9 minutos.
- Antes de iniciar el workout, el atleta deberá presentarse claramente frente a la cámara, indicando: nombre completo, categoría y número de evento que está realizando
- Previo al inicio del evento se deberá mostrar claramente el peso utilizado (discos y barra) y la altura del cajón.
- Durante todo el evento el atleta, la barra, el cajón y el área de trabajo deberán permanecer visibles dentro del encuadre de la cámara.
- La cámara deberá colocarse en un ángulo diagonal o lateral, permitiendo observar claramente: el rango de movimiento de los ejercicios, la extensión completa en cada repetición, los extremos de la barra cuando sea necesario.
- Repeticiones ejecutadas fuera del encuadre, o donde no se pueda verificar el estándar del movimiento, podrán ser consideradas NO REP.

### Penalizaciones:

- Si durante la revisión del video se detectan repeticiones que no cumplan con los estándares de movimiento, estas serán penalizadas o anuladas según corresponda.
- En caso de acumular múltiples repeticiones inválidas, la organización podrá aplicar penalizaciones de tiempo o invalidar el score del evento.

### Categorías:

Redención 2026 contará con tres categorías de competencia: Principiantes, Intermedios y RX. La única categoría individual será Principiantes.

Las categorías Intermedios y RX competirán en formato de parejas, distribuidas de la siguiente manera:

Intermedios: Hombre/ Hombre - Mujer/ Mujer

RX: Hombre/ Mujer

### Sistema de score para parejas (Intermedios y RX):

Cada atleta realizará los eventos individualmente.

El score del equipo será:

- Open R1: repeticiones atleta A + repeticiones atleta B
- Open R2: peso atleta A + peso atleta B

### Criterio de la organización:

Redención se reserva el derecho de validar, penalizar o invalidar cualquier intento que no cumpla con los estándares establecidos.

# SCORE CARD **R1**

**AMRAP 8'**  
**9 THRUSTERS**  
**6 BURPEES BOX JUMP OVER**

R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10
9	24	39	54	69	84	99	114	129	144
15	30	45	60	75	90	105	120	135	150

**Explicación:**

- El atleta deberá completar la mayor cantidad de rondas y repeticiones posibles del trabajo prescrito dentro de un tiempo límite de 8 minutos.
- El score final será el total de repeticiones completadas al finalizar el tiempo.
- En caso de no completar una ronda, se contabilizarán las repeticiones parciales.
- Se registrará el tiempo en el que el atleta finalice su última ronda completa, el cual será utilizado como criterio de desempate.
- El movimiento inicia con la barra en posición de front rack.
- El atleta deberá realizar una sentadilla completa, con la cadera por debajo de la línea de la rodilla.
- La repetición finaliza con la barra por encima de la cabeza, con brazos, caderas y rodillas completamente extendidos.
- El movimiento debe ser continuo, no está permitido realizar jerk o push press separado del thruster.
- El atleta deberá realizar un burpee completo, con pecho y muslos en contacto con el suelo.
- El salto sobre la caja debe realizarse con ambos pies.
- No es obligatorio extender completamente la cadera sobre la caja.
- El atleta debe descender en step-down.
- Se permite saltar de forma frontal o lateral.

---

---

---

---

---

CATEGORÍA  
ATLETA  
JUEZ  
SCORE