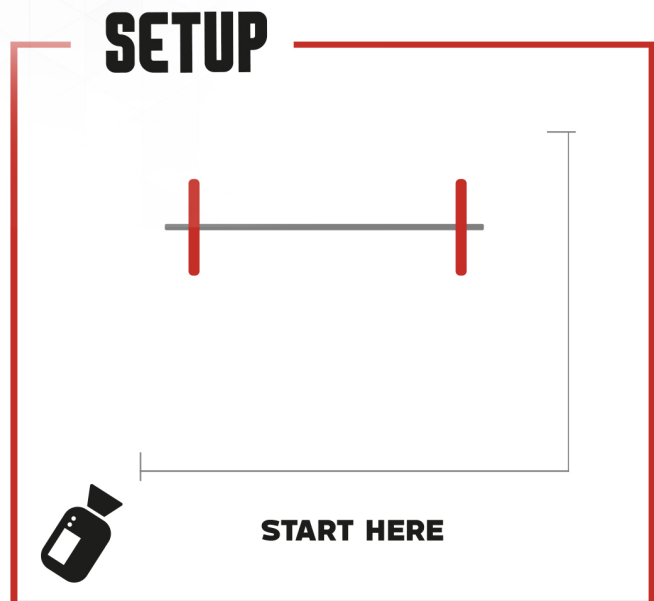


**OPEN R2**  
**RM COMPLEX**  
**1 POWER CLEAN**  
**2 HANG SQUAT CLEAN**  
**1 JERK**  
**TC: 7'**



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

Los atletas tendrán 7 minutos para establecer su máximo peso (1RM) en el complex prescrito.

- El complex deberá ejecutarse sin soltar la barra durante toda la secuencia.
- El orden del complex deberá ser respetado obligatoriamente: 1 Power Clean, 2 Hang Squat Clean y 1 Jerk.

Todos los atletas deben iniciar con barra vacía.

A partir de ese momento el atleta podrá aumentar el peso progresivamente durante sus intentos.

El atleta podrá realizar la cantidad de intentos que desee dentro del tiempo límite.

Si el atleta deja caer la barra o pierde el control durante el complex, el intento será considerado inválido.

El score será el peso máximo levantado exitosamente.

**Estándares del complex:**

**Power Clean**

- La barra debe levantarse desde el suelo hasta la posición de front rack.
- La recepción debe realizarse por encima de paralelo (sin sentadilla completa).

**Hang Squat Clean**

- La barra debe establecer claramente la posición hang (por encima de las rodillas).
- El atleta debe recibir la barra en una sentadilla completa.
- Se deben completar dos repeticiones consecutivas.

**Jerk**

- El movimiento inicia desde la posición de front rack.
- Se permite: Split Jerk, Power Jerk o Squat Jerk.
- La repetición finaliza con la barra bloqueada en overhead, con rodillas, caderas y brazos completamente extendidos y control total del peso.



### **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 R2 debe tener una duración máxima de 8 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).
- Durante todo el evento el atleta, la barra 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 **R2**

RM COMPLEX  
1 POWER CLEAN  
2 HANG SQUAT CLEAN  
1 JERK  
TC: 7'

INTENTO	PESO (LB)	VÁLIDO/ NO REP
1		
2		
3		
4		
5		

## Explicación:

- El atleta contará con 7 minutos para establecer su máximo peso en el complex prescrito.
- Cada intento deberá realizarse sin soltar la barra, respetando el siguiente orden: 1 Power Clean, 2 Hang Squat Clean y 1 Jerk.
- El atleta deberá iniciar con barra vacía, pudiendo incrementar el peso progresivamente en cada intento.
- El atleta podrá realizar múltiples intentos dentro del tiempo límite.
- Si durante la ejecución se pierde el control de la barra o se interrumpe la secuencia del complex, el intento será considerado inválido.
- El resultado final será el mayor peso levantado correctamente.

---

**CATEGORÍA**

---

**ATLETA**

---

**JUEZ**

---

**SCORE**

---