FEBRUARY CHALLENGE

CrossFit LICENSED EVENT | 2025

V EDICIÓN LEÓN

31 DE ENERO, 1 Y 2 DE FEBRERO 2025

EVENTOS LEÓN 2025

EVENTO1

THE GRIPNCH

PAREJAS / EQUIPOS

FOR TIME. CAP 9'

- **60 DUAL DUMBBELL BENCH PRESS** 2X30/20KG (MIENTRAS P2 BAR HANGED)
- **8X10M SYNCHRO BEARHUG CARRY** 70/50KG
- **30 SYNCHRO BARBELL HANG SQUAT SNATCH** 50/35KG

PESOS

- **RX HH:**
DB 2X30KG
BARRA 2X50KG
SACOS 70/50KG
- **RX MIXTO:**
COMO ESTÁ PRESCRITO
- **MÁSTER HH:**
DB 2X30KG
BARRA 2X50KG
SACOS 70/50KG
- **MÁSTER MIXTO:**
DB COMO ESTÁ PRESCRITO
BARRA 50/35KG
SACOS 70/50KG
- **INTERMEDIO HH:**
DB 2X25KG
BARRA 2X40KG
SACOS 50/30KG
- **INTERMEDIO MIXTO:**
DB 2X25KG + 2X15KG
BARRA 40/25KG
SACOS 50/30KG
- **ESCALADO HH:**
DB 2X20KG
BARRA 2X40KG
SACO 50/30KG
- **ESCALADO MIXTO:**
DB 2X20KG + 2X12,5KG
BARRA 40/24KG
SACOS 50/30KG

CATEGORÍAS ESCALADAS

- **INTERMEDIO:**
AUMENTAN LOS TRAMOS DE BEARHUG CARRY A 10
- **ESCALADO:**
REALIZA HANG POWER SNATCH EN LUGAR DE HANG SQUAT SNATCH

PUNTUACIÓN

TIEMPO TOTAL AL TERMINAR EL EVENTO O REPETICIONES CONSEGUIDAS EN EL MINUTO 9'

FLUIR DEL EVENTO

Los atletas comienzan en el cono marcador de pista situado al final de su calle.
Corren hacia el banco situado en el primer tramo de la pista (más cercano al rack) donde realizarán bench press. Para que la pareja pueda sumar bench press, el integrante que no trabaja en el banco, deberá estar colgado en la barra de dominadas más próxima al banco sin tocar con los pies ni estructura ni suelo. Podrán realizar los cambios que la pareja estime hasta terminar las 60 repeticiones. Al finalizarlas, avanzarán para completar de manera sincronizada los tramos de bearhug carry. La repetición contará cuando los dos atletas pasen la línea de los 10m con ambos pies de manera simultánea, existiendo un momento claro donde ambos la han sobrepasado. Al completar los tramos de bearhug carry, avanzarán hasta el final de la pista donde realizarán uno de espaldas al otro, mirando hacia el final de la pista, sus snatch sincronizados. Al finalizar los snatch, ambos componentes deberán cruzar la línea roja del final de su pista para terminar el evento.

ACLARACIONES

– El integrante femenino utilizará siempre las mancuernas de menos peso el masculino las de más peso y estarán colocadas unas a un extremo del banco y otras al otro.

– En parejas masculinas dispondrán al igual que en mixtas de una barra de 20kg y otra de 15kg con los pesos establecidos.

FOR TIME. CAP 7'

- **30 WORM SQUATS**
- **30 SYNCHRO 4 TOES TO BAR**
- **30 SYNCHRO 4 BURPEES OVER THE WORM**
- **30 WORM SQUATS**

CATEGORÍAS ESCALADAS

- **RX:**
COMO ESTÁ PRESCRITO
- **INTERMEDIO:**
20 TOES TO BAR
- **ESCALADO:**
20 TOES TO BAR Y 20 WORM SQUATS

PUNTUACIÓN

TIEMPO TOTAL AL TERMINAR EL EVENTO O REPETICIONES CONSEGUIDAS EN EL MINUTO 7.

FLUIR DEL EVENTO

Los atletas comienzan en el cono marcador de pista situado al final de su calle.
Al inicio completan los primeros worm squats en el gusano que estará situado en el primer tramo e la pista (más cercano al rack la mitad de los equipos y segundo tramo para la otra mitad, facilitando el flujo de atletas). Tras completar los squats, avanzan el gusano hasta el siguiente segmento antes de completar los toes to bar. Los toes to bar deben ser sincronizados los 4 atletas, en barras enfrentadas. Al completarse, realizarán los burpees over the wom, de manera lateral al gusano. Tras finalizarlos, avanzan el gusano al siguiente tramo para poder realizar los úlimos worm squats. Al terminar los últimos squats, los 4 integrantes deberán pasar la línea roja de final de pista para finalizar su evento.

PAREJAS / EQUIPOS

EVENTO2

UN PASEO POR EL BERNESGA

CARRERA 4000M

PUNTUACIÓN

SUMA DE LOS TIEMPOS DE TODOS LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO Y LA PAREJA.

ACLARACIONES

TODOS LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO/PAREJA DEBEN LLEVAR SU DORSAL DURANTE LA CARRERA.

SI UNO DE LOS INTEGRANTES NO LLEVA EL DORSAL ESE EQUIPO PUNTUARÁ CERO EN ESE EVENTO.

EVENTO3

SQUAT IS YOUR FATHER

PAREJAS

FOR TIME. CAP 10'

- **60 WALLBALLS 12/9KG** (PASÁNDOSELA)
- **30 SYNCHRO TOES TO BAR**
- **15+15M PRESUNTO FLIPS**
- **45 WORM SQUATS**

PESOS

- **RX HH:**
BALÓN DE 12KG
- **RX MIXTO:**
BALÓN DE 9KG
- **MÁSTER H-H:**
IGUAL QUE RX HH
- **MÁSTER MIXTO:**
IGUAL QUE RX MIXTO
- **INTERMEDIO HH:**
BALÓN DE 9KG
- **INTERMEDIO MIXTO:**
BALÓN DE 6KG
- **ESCALADO HH:**
BALÓN DE 6KG
- **ESCALADO MIXTO:**
BALÓN DE 6KG

CATEGORÍAS ESCALADAS

- **RX:**
COMO ESTÁ PRESCRITO
- **MÁSTER:**
COMO ESTÁ PRESCRITO
- **INTERMEDIO:**
24 TOES TO BAR
- **ESCALADO:**
20 TOES TO BAR Y 36 WORM SQUATS

PUNTUACIÓN

TIEMPO TOTAL AL TERMINAR EL EVENTO O REPETICIONES CONSEGUIDAS EN EL MINUTO 10.

FLUIR DEL EVENTO

Los atletas comienzan en el cono marcador de pista situado al final de su calle.
Avanzan hacia el balón y completan sus wallballs en su diana correspondiente. Al finalizar los wallballs completarán los toes to bar, colocándose en la barra más próxima a su calle mirando hacia el final de su calle de manera obligatoria. Tras los toes to bar, comenzarán los presunto flips. El presunto estará colocado tocando la línea del primer tramo, y para completar los 15, deberán llegar a tocar la línea situada a 15m (3 segmentos de 5m) y al volver realizar exactamente lo mismo. Una vez terminados los flips, realizar los worm squats en el gusano situado en el último segmento de su calle. Al finalizar y para terminar su evento, ambos atletas deberán cruzar la línea roja de la misma.

ACLARACIONES

– Los componentes masculinos siempre deberán tocar la diana alta y los femeninos la diana baja.

– El peso del presunto será sorpresa para todas las categorías.

EQUIPOS

FOR TIME. CAP 9'

- **50 SYNCHRO PARTNER HANG POWER SNATCH** (DB 30/20KG +BARRA 60/40KG)
- **16X10M SYNCHRO PARTNER BEARHUG CARRY** 70/50KG
- **30 SYNCHRO 4 OHS** (2 BARRA 60/40KG + 2 DBS 30/20KG)

PESOS

- **RX:**
COMO ESTÁ PRESCRITO
- **INTERMEDIO:**
BARRAS 50/35KG
MANCUERNAS 25/15KG
- **ESCALADO**
BARRAS 40/25KG
MANCUERNAS 20/12,5KG

CATEGORÍAS ESCALADAS

- **RX:**
COMO ESTÁ PRESCRITO
- **INTERMEDIO:**
COMO ESTÁ PRESCRITO
- **ESCALADO:**
BEARHUG CARRY 50/30

PUNTUACIÓN

TIEMPO TOTAL AL TERMINAR EL EVENTO O REPETICIONES CONSEGUIDAS EN EL MINUTO 9'

FLUIR DEL EVENTO

Los atletas comienzan en el cono marcador de pista situado al final de su calle. Corren hacia las barras y mancuernas situadas en el último tramo de la pista (más alejado al rack) donde realizarán sus snatch sincronizados. Podrán realizar los cambios que el equipo estime hasta terminar las 50 repeticiones. Los 4 componentes estarán en línea mirando todos a al final de la pista, estando las mancuernas delante y las barras detrás. Al finalizarlos, avanzarán para completar de manera sincronizada en parejas los tramos de bearhug carry. Las parejas se mantienen de inicio a fin de los bearhug carry, solo pudiendo cambiar la pareja cada tramo de 10+10m. La repetición contará cuando los dos atletas pasen la línea de los 10m con ambos pies de manera simultánea, existiendo un momento claro donde ambos la han sobrepasado. Al completar los tramos de bearhug carry, avanzarán hasta el final de la pista donde realizarán en
el mismo formato que los snatch, sus Overhead squats sincronizados. Al finalizar los Overhead squats, todos componentes deberán cruzar la línea roja del final de su pista para terminar el evento.

ACLARACIONES

– Cada equipo tendrá una barra de 20kg y una de 15kg con los pesos asignados

EVENT04

HÉRCULES CONOCE A HADES

PAREJAS

- **EMOM 2': MÁXIMAS ECHO CALS** (1' CADA INTEGRANTE)

SEGUIDO DE:

- **4' PARA MÁXIMA DE SHOULDER PRESS DESDE SUELO**
- **4' PARA MÁXIMA DE CLEAN**

PUNTUACIÓN

ESTE EVENTO CONTARÁ DOBLE.
PUNTUACIÓN 1: CALORÍAS CONSEGUIDAS TOTALES.
PUNTUACIÓN 2: SUMA DE KILOS CONSEGUIDOS EN LOS DOS MOVIMIENTOS.

FLUIR DEL EVENTO

Los atletas comienzan el evento ya montados en la bici. El evento comienza con un EMOM de 2' en el que el atleta 1 (a elección de la pareja) realiza máximas calorías en el primer minuto y tras él, el atleta 2 realiza las máximas calorías en el segundo minuto. Sin descanso, se abre una ventana de 4' para que los dos atletas buscan el peso máximo para una repetición de shoulder press desde el suelo (cargando la barra como quieran y realizando un press estricto de hombro). Tras la ventana de 4' para el shoulder presss se abre otra de otros 4' para para que los dos atletas buscan el peso máximo para una repetición de clean.

ACLARACIONES

– Consulta los estándares de movimiento para asegurarte de qué puedes hacer y qué no en el shoulder press y el clean.
– Ambos atletas pueden ayudarse a cambiar discos cómo y cuándo quieran.
– Estará permitido subir y bajar de peso en la barra.

EQUIPOS

- **EMOM 4': MÁXIMAS CALS ECHO** (1' CADA INTEGRANTE)

SEGUIDO DE:

- **4' PARA MÁXIMA DE PRESS ESTRICTO DESDE EL SUELO**
- **4' PARA MÁXIMA CLEAN DESDE EL SUELO**

PUNTUACIÓN

ESTE EVENTO CONTARÁ DOBLE.
PUNTUACIÓN 1: CALORÍAS CONSEGUIDAS TOTALES.
PUNTUACIÓN 2: SUMA DE KILOS CONSEGUIDOS EN LOS DOS MOVIMIENTOS.

FLUIR DEL EVENTO

Los atletas comienzan el evento ya montados en la bici. El evento comienza con un EMOM de 4' en el que el atleta 1 (a elección de la pareja) realiza máximas calorías en el primer minuto, tras él, el atleta 2 realiza las máximas calorías en el segundo minuto, tras él, el atleta 3 realiza las máximas calorías en el tercer minuto y tras él, el atleta 4 realiza las máximas calorías en el cuarto minuto (pasando obligatorio los 4 atletas por la bici). Sin descanso, se abre una ventana de 4' para que los cuatro atletas buscan el peso máximo para una repetición de shoulder press desde el suelo (cargando la barra como quieran y realizando un press estricto de hombro). Tras la ventana de 4' para el shoulder presss se abre otra de otros 4' para para que los cuatro atletas buscan el peso máximo para una repetición de clean.

ACLARACIONES

– Consulta los estándares de movimiento para asegurarte de qué puedes hacer y qué no en el shoulder press y el clean.
– Todos los atletas pueden ayudarse a cambiar discos cómo y cuándo quieran.
– Estará permitido subir y bajar de peso en la barra.

EVENTO5

EL VENAO

PAREJAS / EQUIPOS

FOR TIME. CAP 10'

- **15 SYNCHRO SLAMBALL CLEAN** 70/50KG
- **40M SYNCHRO ONE KB GOBLET WALKING LUNGES** 32/24KG
- **60M HSWALK** (P2 SANDBAG OVER THE SHOULDER HOLD)
- **15 SYNCHRO SLAMBALL CLEAN** 70/50KG

PESOS

- **RX HH:**
COMO ESTÁ PRESCRITO
- **RX MIXTO:**
COMO ESTÁ PRESCRITO
- **MÁSTER HH:**
COMO ESTÁ PRESCRITO
- **MÁSTER MIXTO:**
12 REPS SLAMBALL CLEAN
- **INTERMEDIO HH:**
SLAMBALL 70/50KG, KETTLEBELL 24/20KG
- **INTERMEDIO MIXTO:**
SLAMBALL 50/30KG, KETTLEBELL 24/20KG
- **ESCALADO HH:**
SLAMBALL 50/30KG, KETTLEBELL 20/16KG
- **ESCALADO MIXTO:**
SLAMBALL 50/30KG, KETTLEBELL 20/16KG

CATEGORÍAS ESCALADAS

- **RX:**
COMO ESTÁ PRESCRITO
- **MÁSTER:**
COMO ESTÁ PRESCRITO
- **INTERMEDIO:**
EN LUGAR DE HANDSTAND WALK, REALIZAN 100M EN RELEVOS DE 20M DE DUAL DUMBBELLS OVERHEAD CARRY 2X25/15KG.
- **ESCALADO:**
EN LUGAR DE HANDSTAND WALK, REALIZAN 100M EN RELEVOS DE 20M DE DUAL DUMBBELLS OVERHEAD CARRY 2X20/12,5KG.

PUNTUACIÓN

TIEMPO TOTAL AL TERMINAR EL EVENTO O REPETICIONES CONSEGUIDAS EN EL MINUTO 10

FLUIR DEL EVENTO

Los atletas comienzan en el cono marcador de pista situado al final de su calle. Avanzan hacia los slamballs que estará situados en el último tramo de su pista (más lejano al rack). Realizan sus slamball clean sincronizados. Tras ello, comienzan sus zancadas. Deberán completar obligatorio unbroken tramos de 10m, aunque recorran en el mismo sentido 20m. al finalizar las zancadas, comenzarán con los tramos de hswalk o en categorías escaladas con sus OH carry. Cada tramo de 5m deberá ser unbroken y podrán relevarse en tramos de 10m pero mientras un componente suma metros, el otro aguantará el slamball over the shoulder. Al finalizar los tramos establecidos con los requisitos pertinentes, volverán al final de la pista para completar sus últimos slamball clean sincronizados. Tras ello, ambos atletas cruzarán la línea roja para finalizar el evento.

ACLARACIONES

- Obligatorio chica 10m HSWalk o 20m de OH carry.

FOR TIME-AMRAP 10'

- **4X10M PARTNER PRESUNTO FLIPS** (DURANTE ESTE EJERCICIO NO SE TOCA EL REMO)
- **4X10M 3 SYNCHRO KB OH WALKING LUNGES** 32/24/20KG
- **30 SYNCHRO 3 BURPEES FACING THE LINE**
- **20 PARTNER RMU-BMU**
- *AT THE SAME TIME: **ROW: MAX METERS**

CATEGORÍAS ESCALADAS

- **RX:**
COMO ESTÁ PRESCRITO
- **INTERMEDIO:**
KETTLEBELLS 24/20/16KG, 30 SYNCHRO 3 CHEST TO BAR.
- **ESCALADO:**
KETTLEBELLS 24/20/16KG, 30 SYNCHRO 3 PULL UPS.

PUNTUACIÓN

DOS PUNTUACIONES:
PUNTUACIÓN 1: METROS DE REMO CONSEGUIDOS
PUNTUACIÓN 2: TIEMPO EN TERMINAR EL EVENTO O REPETICIONES CONSEGUIDAS HASTA EL MINUTO 10.

FLUIR DEL EVENTO

los 4 atletas comienzan el evento en el cono marcador de pista. Corren hacia el presunto para realizar en relevos de parejas sus 4x10m, relevándose cada 10m. tras finalizarlos un componente ya podrá montarse en el remo que estará situado al final de la pista (segmento más alejado del rack). Mientras el compañero que el equipo estime y pudiéndose relevar a su elección, los otros 3 componentes del equipo deben sincronizar 4x10m one KB Overhead walking lunges, pudiendo cambiar la kb de compañero cada 10m. Tras ello, 30 burpees sincronizados facing the line y tras ello las repeticiones de gimnásticos sincronizados (2 personas en categorías máster y RX y 3 personas en categorías escaladas). Una vez finalizados los gimnásticos, el equipo habrá terminado una parte del evento (tiempo final en terminar los 4 elementos, pero deberá seguir sumando metros en el remo hasta cumplir los 10'.

ACLARACIONES

- La chica del equipo debe realizar al menos 1 gimnástico.
- El peso del presunto será sorpresa para todas las categorías.

EVENTO FINAL

OLD SCHOOL

PAREJAS

FOR TIME. CAP 14'

- 6 ROPE CLIMBS (RELEVOS DE 1 CUERDA)
- A1: 20+20M SLED DRAG MIENTRAS A2: 25 GHD SIT UPS
- A2: 20+20M SLED DRAG MIENTRAS A1: 25 GHD SIT UPS
- 20 SYNCHRO C2B
- 10 SYNCHRO BMU
- 20 WORM CLEAN AND JERKS
- A1: 50 HEAVY DOUBLE UNDERS
- A2: 50 HEAVY DOUBLE UNDERS

PESOS

- **SLED DRAG: SECRETO PARA TODAS LAS CATEGORÍAS**

PUNTUACIÓN

TIEMPO TOTAL AL FINALIZAR EL EVENTO O REPETICIONES CONSEGUIDAS EN ELMINUTO 14.

ACLARACIONES

El sled deberá superar con las primeras ruedas la linea antes de girar.
• Los chest to bar y pull ups deberán realizar en la barra más cercana a la línea de meta mirando hacia el público (en la misma los dos atletas)
• Los BMU se realizarán uno de espaldas al otro en las dos barras de la misma calle.

FLUIR DEL EVENTO

El evento comienza con la pareja en el cono final marcador de la calle. Ambos atletas irán hacia su cuerda, donde realizarán en relevos de 1 repetición 3 cuerdas cada uno relevándose cada repetición. El atleta que no realiza la cuerda puede esperar justo al lado de la cuerda. Tras las cuerdas y al mismo tiempo deben realizar atleta 1 20+20 metros de sled drag y atleta 2 25 GHD sit ups. Tras ello, cambian los roles y repiten lo mismo (20+20m sled drag atleta 2 y 25 GHD atleta 1). Se desplazan al rack y realizan los gimnásticos. Una vez terminados, realizan los worm clean (mitad de repeticiones en el cuadro donde está el gusano, avanzan el gusano al siguiente y completan los restantes). Al finalizar, terminan con los saltos a la comba en relevo (solo habrá 1 comba).

CATEGORÍAS ESCALADAS

- **RX:**
COMO ESTÁ PRESCRITO. COMO ESTÁ PRESCRITO. LLEVAN CHALECO LOS DOS INTEGRANTES HASTA QUE TERMINAN LOS CHEST TO BAR. EN ESE MOMENTO UN SOLO INTEGRANTE PUEDE QUITARSE EL CHALECO. EL QUE SE QUEDA CON EL CHALECO DEBE COMPLETAR EL RESTO DEL EVENTO CON EL CHALECO SIN PODERLO INTERCAMBIAR.
- **MÁSTER:**
SOLO 1 DE LOS 2 LLEVA CHALECO DESDE EL INICIO
- **INTERMEDIO:**
SIN CHALECOS SOLO 20 CHEST TO BAR, SIN BMU Y 30 HEAVY DOUBLE UNDERS
- **ESCALADO:**
SIN CHALECO, 20 PULL UPS EN LUGAR DE CHEST TO BAR, 16 WORM CLEAN AND JERKS,
PLANCHA ISOMÉTRICA FRONTAL EN LUGAR DE GHD Y 50+50 DOUBLE UNDERS SIN LASTRE.

EQUIPOS

FOR TIME. CAP 14'

EN ESTE EVENTO IRÁ CON CHALECO UN COMPAÑERO DE LOS CUATRO Y TENDRÁ QUE LLEVARLO DE INICIO A FIN

- 8+8 PARTNER SYNCHRO ROPE CLIMB
- 15 WORM CLEAN
- 6X12 PARTNER SYNCHRO BOX JUMP OVER 50/60CM
- 10 WORM CLEAN AND JERK
- 75 GHD SIT UPS (MIENTRAS 3 SUJETAN GUSANO)
- 20 WORM THRUSTERS

CATEGORÍAS ESCALADAS

- **RX:**
COMO ESTÁ PRESCRITO
- **INTERMEDIO:**
12 WORM CLEAN, 8 WORM CLEAN AND JERK Y 15 THRUSTERS. SIN CHALECO
- **ESCALADO:**
6+6 ROPE CLIMBS, 10 WORM CLEAN, 8 WORM CLEAN AND JERK Y 15 THRUSTERS. 50 GHD SIT UPS SIN CHALECO

PUNTUACIÓN

TIEMPO TOTAL AL FINALIZAR EL EVENTO O REPETICIONES CONSEGUIDAS EN EL MINUTO 14.

FLUIR DEL EVENTO

el equipo comenzará en el cono marcador final de pista. Iniciarán el evento con las cuerdas sincronizadas). Tras ello realizarán sus cargadas en el gusano. Al final de las cargadas avanzarán el gusano al siguiente tramo. Realizarán 6 relevos de box jump over en parejas. Realizarán los worm clean and jerk y volverán a avanzar el gusano. Se desplazarán al GHD para realizar los GHD sit ups pudiendo cambiar de compañero cuando quieran en cualquier momento mientras los otros 3 compeñeros sujetan el gusano sobre el hombro. Para finalizar el evento deberán completar los worm thrusters y sin desplazar el gusano podrán tirarlo y cruzar la linea final de su calle.

ACLARACIONES

- Chico siempre saltará 60cm y chica 50cm en el cajón excepto categoría escalada que ambos saltan en 50cm.
- Las parejas de las cuerdas se respetarán hasta el final de las mismas, al igual que las de los box jump over, pero podrán ser diferentes en las cuerdas y en los saltos al cajón.