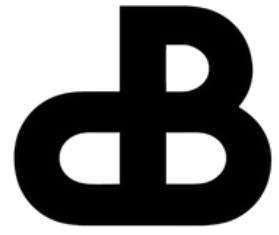




SPONSORED BY:



BLACKBOX

# QUALIFIER 26.1 A & B

From 02/02/26 until 15/02/26

Programmed by:



**DIVISION:** STANDARD  
**CATEGORY:** ALL TEAMS

## QUALIFIER 26.1

### QUALIFIER 26.1 A - EVERY 2' FOR 4 SETS:

**From 0:00 to 2:00:**

**2 ROUNDS OF:**

10 Front squats (40/25kg)

10 Pull-ups

**From 2:00 to 4:00:**

**2 ROUNDS OF:**

12 Front squats (40/25kg)

12 Toes to bar

**From 4:00 to 6:00:**

**1 ROUND OF:**

28 Front squats (40/25kg)

28 Chest to bar pull-ups

**From 6:00 to 8:00:**

**1 ROUND OF:**

32 Front squats (40/25kg)

Max. Double unders in remaining time

### QUALIFIER 26.1 B - FOR MAX WEIGHT

From minute 8 to minute 13: find the heavy rep of complex:

1 Squat clean + 4 Front squats

<b>SET 1</b>	<b>From 0:00 to 2:00</b>		<b>SET 2</b>	<b>From 2:00 to 4:00</b>	
	10 Front squats	10		12 Front squats	12
	10 Pull-ups	20		12 Toes to bar	24
	10 Front squats	30		12 Front squats	36
	10 Pull-ups	40		12 Toes to bar	48
<b>TOTAL REPS SET 1</b>		<b>TOTAL REPS SET 2</b>			
<b>SET 3</b>	<b>From 4:00 to 6:00</b>		<b>SET 4</b>	<b>From 6:00 to 8:00</b>	
	28 Front squats	28		32 Front squats	32
	28 Chest to bar pull-ups	56		Max. Double unders	
<b>TOTAL REPS SET 3</b>		<b>TOTAL REPS SET 4</b>			

**MAX. WEIGHT:**

ATHLETE \_\_\_\_\_

TEAM NAME \_\_\_\_\_

TOTAL REPS \_\_\_\_\_

MAX. WEIGHT \_\_\_\_\_



Programmed by



## QUALIFIER 26.1 A & B

From 02/02/26 until 15/02/26

### FLOW DEL WORKOUT:

- El workout empieza con el atleta situado frente a la barra de halterofilia.
- Tras la cuenta atrás, en el "GO", el atleta arranca la primera ronda de 10 Front Squats con 40/25 kg.
- Después se desplaza a la barra de dominadas para realizar 10 Pull-ups.
- Posteriormente, el atleta realiza nuevamente 10 Front Squats y 10 Pull-ups.
- En caso de conseguir realizar las dos rondas antes de que terminen los 2 minutos de tiempo establecidos, el atleta descansará hasta que se agoten.
- En el siguiente bloque de 2 minutos, el atleta empieza llevando a cabo 12 Front Squats con 40/25 kg.
- Seguidamente, el atleta se desplaza a la barra de dominadas para realizar 12 Toes to bar.
- Posteriormente, el atleta realiza nuevamente otra ronda de 12 Front Squats y 12 Toes to bar antes de que terminen los 2 minutos establecidos.
- En caso de conseguir realizar las dos rondas antes de que terminen los 2 minutos de tiempo establecidos, el atleta descansará hasta que se agoten.
- En el siguiente bloque de 2 minutos, el atleta empieza llevando a cabo 28 Front Squats con 40/25 kg.
- Seguidamente, el atleta se desplaza a la barra de dominadas para realizar 28 Chest to bar pull-ups.
- En caso de conseguir realizar la ronda completa antes de que terminen los 2 minutos de tiempo establecidos, el atleta descansará hasta que se agoten.
- En el último bloque de 2 minutos, el atleta empieza llevando a cabo 32 Front Squats con 40/25 kg.
- Finalmente, realizará el máximo de Double unders en el tiempo restante hasta terminar el último bloque de 2 minutos.
- Una vez terminados los 4 bloques de 2 minutos, el atleta dispondrá de 5 minutos para conseguir realizar un complex de 1 Squat Clean + 4 Front Squats con el máximo de peso posible.

### NOTAS IMPORTANTES:

- El cronómetro **NO SE DETIENE** en la realización del workout 26.1 A y 26.1 B.
- Los atletas **PUEDEN RECIBIR AYUDA** para cambiar la carga.
- **NO** pueden usarse distintas barras para el workout.
- Es **OBLIGATORIO** el uso de cierres para fijar los discos en la barra de halterofilia.
- Para el workout 26.1 A, el atleta debe realizar cada uno de los 4 sets de 2 minutos, siendo su resultado el total de repeticiones realizadas en el sumatorio de todos los bloques.
- En el workout 26.1 B es **OBLIGATORIO** anunciar el peso que se va a levantar previamente a dicho levantamiento.
- El resultado del workout 26.1 B es el último peso levantado correctamente.
- Si el atleta levanta la barra antes de terminar el tiempo total de 13 minutos, puede realizar un último intento del complex fuera del tiempo estipulado.

### EQUIPAMIENTO:

- Barra, discos, cierres para la barra.
- Barra de dominadas.
  - Usar tape en la barra y calleras al mismo tiempo **NO** está permitido.

## QUALIFIER 26.1 A & B

From 02/02/26 until 15/02/26

### ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO:

#### FRONT SQUAT

- La repetición comienza con la barra en contacto con el suelo.
- Cualquier variación de Clean para cargar la barra sobre los hombros es aceptada.
- Está permitido realizar un Squat Clean en la primera repetición, siendo válida ésta rep para el recuento total de Front Squats a realizar.
- El pliegue de la cadera del atleta debe estar claramente debajo de la parte superior de las rodillas en la posición inferior de la sentadilla. Cualquier repetición dudosa en este aspecto puede ser considerada NO REP.
- La barra debe permanecer en la posición de front rack.
- NO es necesario que las manos permanezcan en la barra durante la realización del movimiento.
- La repetición se acredita cuando la cadera y las rodillas del atleta alcanzan la extensión completa mientras la barra está sostenida en la posición de front rack.



#### PULL-UP

- La repetición empieza con el atleta colgándose de la barra con los brazos en total extensión y los pies totalmente despegados del suelo.
- Se permite agarre por encima de la barra, por debajo o mixto.
- Se permite dominadas estrictas, kipping o butterfly siempre que se cumpla con los requisitos.
- La repetición se considerará válida cuando la barbilla supere claramente la altura horizontal de la barra de dominadas.
- Se permite usar tape en la barra o calleras (o similar), pero no ambos a la vez.



Programmed by



## QUALIFIER 26.1 A & B

From 02/02/26 until 15/02/26



### TOES TO BAR

- La repetición comienza con los brazos en total extensión y llevando los talones detrás de la línea perpendicular de la barra de dominadas.
- Se permite el agarre por encima de la barra, por debajo o mixto.
- La repetición se considerará válida cuando ambos pies toquen la barra de forma simultánea. Solo está permitido hacer contacto con los dedos o el empeine del pie.



## QUALIFIER 26.1 A & B

From 02/02/26 until 15/02/26

### CHEST-TO-BAR PULL-UP

- La repetición empieza con el atleta colgándose de la barra con los brazos en total extensión y los pies totalmente despegados del suelo.
- Se permite agarre por encima de la barra, por debajo o mixto.
- Se permite dominadas estrictas, kipping o butterfly siempre que se cumpla con los requisitos.
- La repetición se considerará válida cuando el pecho contacte claramente con la barra por debajo de la altura de la clavícula.
- Se permite usar tape en la barra o calleras (o similar), pero no ambos a la vez.



### DOUBLE UNDERS

- La comba debe pasar dos veces por debajo de los pies en cada salto.
- La comba debe girar hacia adelante para que la repetición sea válida.
- Solo cuentan los saltos exitosos, no los intentos fallidos.



## QUALIFIER 26.1 A & B

From 02/02/26 until 15/02/26

### SQUAT CLEAN

- La repetición comienza con la barra en contacto con el suelo.
- La barra debe ascender hasta apoyarse en los hombros mientras el atleta realiza una sentadilla para recibirla en posición de front rack.
- El pliegue de la cadera del atleta debe estar claramente debajo de la parte superior de las rodillas en la posición inferior de la sentadilla. Cualquier repetición dudosa en este aspecto puede ser considerada NO REP.
- La barra debe permanecer en la posición de front rack.
- NO es necesario que las manos permanezcan en la barra durante la realización del movimiento.
- La repetición se acredita cuando la cadera y las rodillas del atleta alcanzan la extensión completa mientras la barra está sostenida en la posición de front rack.



## REGLAS DE ENVÍO DE VÍDEO:

- Previamente a realizar el workout, el atleta debe presentarse, diciendo su nombre, nombre de su equipo y el workout que va a realizar.
- Previamente a realizar el workout, el atleta debe grabar todo el material que vaya a utilizar durante la realización de dicho workout.
- Los vídeos deben de ser subidos sin cortes y sin ningún tipo de edición.
- El atleta debe asegurarse de que se vea un reloj ascendente durante toda la grabación, desde el minuto 0 hasta el 13.
- El atleta debe asegurarse de que los estándares de movimiento puedan apreciarse en el vídeo.
- Evita utilizar vídeos con ojo de pez o lentes semejantes. El vídeo podría ser rechazado.
- Evita utilizar música con copyright. El vídeo podría ser rechazado al subirse a internet.