



CATEGORÍAS

MOVIMIENTOS	BEGINNER	ROOKIE	SCALED	AVANZADO	MASTER
	Mujer Hombre	Mujer Hombre	Mujer Hombre	Mujer Hombre	Mujer Hombre
Clean	55 / 75 lb	65 / 95 lb	85 / 115 lb	115 / 135 lb	85 / 185 lb
Snatch	45 / 65 lb	55 / 75 lb	65 / 95 lb	95 / 115 lb	65 / 115 lb
Thruster	45 / 65 lb	55 / 75 lb	65 / 95 lb	95 / 115 lb	65 / 115 lb
Deadlift	75 / 95 lb	85 / 115 lb	105 / 135 lb	135 / 185 lb	105 / 185 lb
Dumbells	10 / 12.5 kg	12.5 / 15 kg	15 / 17.5 kg	17.5 / 22.5 kg	15 / 22.5 kg
Kettlebells	8 / 12 kg	12 / 16 kg	16 / 20 kg	20 / 24 kg	16 / 24 kg
Wall Balls Shots	5 / 7 kg	6 / 9 kg	7 / 9 kg	7 / 9 kg	7 / 9 kg
Toes to Bar	NO NO	L-SIT SI	SI SI	SI SI	SI SI
Pull Ups	JUMPING	KIPPING	SI SI	SI SI	SI SI
Bar Muscle ups	NO NO	NO NO	NO NO	SI SI	NO SI
Ring Muscle ups	NO NO	NO NO	NO NO	SI SI	NO SI
Rope Climb	MITAD	SI SI	SI SI	SI SI	SI SI
Handstand Push up	NO NO	NO NO	CON ABMAT	SI SI	SI SI
Handstand Walks	NO NO	NO NO	SI SI	SI SI	SI SI
Box Jump	STEP	SI SI	SI SI	SI SI	SI SI
Double Unders	SIMPLES	SIMPLES	SI SI	SI SI	SI SI