REQUISITOS POR CATEGORIA

Categoría Elite - Equipos

Movimiento	Hombres	Mujeres
Power Snatch *	175	115
Power Clean *	225	155
Clean & Jerk *	225	155
Shoulder to Overhead *	225	155
Dead lift *	435	285
Thruster *	185	135
Overhead Squat *	185	135
Muscle up **	5	3
HSPU Strict**	8	2
Double Unders **	50	50
Pistol **	10	10
C2B Pull up **	15	5
Bar Muscle up **	5	2
Ring Dip **	15	5
Legless Rope Climb***	2	1
Rope Climb ***	4	2
Handstand walk **	10m	10m
Swim	✓	✓

* Indica un peso que puedes levantar con seguridad en una repetición.
** Indica el mínimo número de repeticiones que debes ser capaz de hacer unbroken.
*** Indica el mínimo número de repeticiones que debes ser capaz de hacer en 1 mn.

REQUISITOS POR CATEGORIA

Categoría Avanzados Equipos

Movimiento	Hombres	Mujeres
Power Snatch *	125	85
Power Clean *	175	105
Clean & Jerk *	175	105
Shoulder to Overhead *	175	105
Dead lift *	315	205
Thruster *	135	95
Overhead Squat *	135	95
Muscle up **	1	-
HSPU Strict**	2	-
Double Unders **	30	30
Pistol **	5	3
C2B Pull up **	5	2
Bar Muscle up **	1	-
Ring Dip **	10	2
Legless Rope Climb***	-	-
Rope Climb ***	2	1
Handstand walk **	5m	3m
Swim	✓	✓

* Indica un peso que puedes levantar con seguridad en una repetición.
** Indica el mínimo número de repeticiones que debes ser capaz de hacer unbroken.
*** Indica el mínimo número de repeticiones que debes ser capaz de hacer en 1 mn.

REQUISITOS POR CATEGORIA

Categoría Intermedios Equipos

Movimiento	Hombres	Mujeres
Power Snatch *	95	65
Power Clean *	115	75
Clean & Jerk *	115	75
Shoulder to Overhead *	115	75
Dead lift *	255	125
Thruster *	95	65
Overhead Squat *	95	65
Muscle up **	-	-
HSPU Strict**	-	-
Double Unders **	-	-
Pistol **	-	-
Pull up **	5	-
Bar Muscle up **	-	-
Ring Dip **	5	2
Legless Rope Climb***	-	-
Rope Climb ***	2	1
Handstand walk **	-	-
Swim	✓	✓

* Indica un peso que puedes levantar con seguridad en una repetición.
** Indica el mínimo número de repeticiones que debes ser capaz de hacer unbroken.
*** Indica el mínimo número de repeticiones que debes ser capaz de hacer en 1 mn.