

PARAMETROS NACIONAL 2025																	
ALTO RENDIMIENTO																	
	ABIERTA		JUNIORS		JUNIORS		MÁSTERS		MASTERS		MASTERS		MASTERS		MASTERS		
	18 y más		(12/13-14/15-16)		(17-18/19-20/21-22)		30-34/35-39		40-44		45-49		50-54		55-59/60-64/65+		
MOVIMIENTO	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	
SNATCH	185	135	75	55	95	65	135	95	115	75	95	65	75	55	65	45	
CLEAN	225	165	95	65	115	75	155	105	135	95	115	75	95	65	95	65	
CLEAN AND JERK	225	165	95	65	115	75	135	95	115	75	95	65	95	65	65	45	
SHOULDER TO OH	205	135	95	65	115	75	135	95	115	75	95	65	95	65	65	45	
DEADLIFT	315	205	135	95	155	105	225	155	205	145	185	125	155	105	135	95	
THRUSTER	165	115	75	55	95	65	135	95	115	75	95	65	75	55	65	45	
OVERHEAD SQUAT	185	135	75	55	95	65	135	95	115	75	95	65	75	55	65	45	
RING MUSCLE UP	SI	SI	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
BAR MUSCLE UP	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
PULL OVERS	SI	SI	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
STRICT HSPU	SI	SI	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
HSPU	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
HANDSTAND WALK	SI	SI	NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
SINGLE UNDERS	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
DOUBLE UNDERS	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
SINGLE CROSSOVERS	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
PISTOL SQUATS	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
PULLUPS	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
CHEST TO BAR PULLUPS	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	
ROPE CLIMB	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	
LEG LESS ROPE CLIMB	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
TOES TO BAR	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
DUMBBELL	70	50	35	25	35	25	50	35	50	35	35	25	35	25	25	15	
DOUBLE CROSSOVERS	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
WALL BALLS	20	14	14	10	14	10	20	14	20	14	20	14	14	10	14	10	
INICIACIÓN DEPORTIVA																	
	ABIERTA		JUNIORS		JUNIORS		MASTERS		MASTERS		MASTERS		MASTERS		MASTERS		
			(12/13-14/15-16)		(17-18/19-20/21-22)		30-34/35-39		40-44		45-49		50-54		55-59/60-64/65+		
MOVIMIENTO	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	
SNATCH	115	75	65	45	75	55	115	75	95	65	75	55	65	45	55	35	
CLEAN	135	95	75	55	95	65	135	95	115	75	95	65	75	55	65	55	
CLEAN AND JERK	135	95	75	55	95	65	115	75	95	65	75	55	65	45	55	35	
SHOULDER TO OH	115	75	75	55	95	65	115	75	95	65	75	55	65	45	55	35	
DEADLIFT	225	155	115	75	135	95	225	155	185	125	155	115	135	95	95	75	
THRUSTER	115	75	55	45	75	55	115	75	95	65	75	55	65	45	55	35	
OVERHEAD SQUAT	115	75	55	45	75	55	115	75	95	65	75	55	65	45	55	35	
RING MUSCLE UP	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
BAR MUSCLE UP	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
PULL OVERS	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
STRICT HSPU	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
HSPU	SI	SI	HRPU	HRPU	HRPU	HRPU	SI	SI	SI	SI	HRPU	HRPU	HRPU	HRPU	HRPU	HRPU	
HANDSTAND WALK	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
SINGLE UNDERS	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
DOUBLE UNDERS	SI	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
SINGLE CROSSOVERS	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
PISTOL SQUATS	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
PULLUPS	SI	SI	JUMPING	JUMPING	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	JUMPING	JUMPING	JUMPING	JUMPING	

