OHANA BOX

Competencia

ANIVERSARIO

2026

PARÁMETROS BEGINNER

Movimiento	Beginner (M/H)
Snatch	35/45 lb
Clean & Jerk	55/65 lb
Thruster	55/65 lb
Deadlift	85/135 lb
DB's	15 lb
Pie a Barra	Rodilla a Pecho
Pull up	Ring row
Box Jump	Step (50 cm)
Salto Cuerda	SU
HSPU	HRPU
MedBall	5kg
KTB	8 kg
Row/Air Bike	Si
Mov. Sorpresa	Si

@OHANA.BOX

OHANA BOX

Competencia

ANIVERSARIO

2026

PARÁMETROS ROOKIE

Movimiento	Rookie (M/H)
Snatch	55/75 lb
Clean & Jerk	65/85 lb
Thruster	65/85 lb
Deadlift	105/155 lb
DB's	25 lb
Pie a Barra	Half T2B
Pull up	Kipping PU
Box Jump	Jump (50/60 cm)
Salto Cuerda	SU
HSPU	Déficit PU
MedBall	5/7 kg
KTB	12 kg
Row/Air Bike	Si
Mov. Sorpresa	Si

@OHANA.BOX

OHANA BOX

Competencia

ANIVERSARIO

2026

PARÁMETROS SCALED

Movimiento	Scaled (M/H)
Snatch	65/95 lb
Clean & Jerk	75/115 lb
Thruster	75/115 lb
Deadlift	125/175 lb
DB's	35 lb
Pie a Barra	T2B
Pull up	PU
Box Jump	Jump (50/60 cm)
Salto Cuerda	DU
HSPU	Kipping
MedBall	7/9kg
KTB	16 kg
Row/Air Bike	Si
Mov. Sorpresa	Si

@OHANA.BOX

OHANA BOX

Competencia

ANIVERSARIO

2026

PARÁMETROS RX

Movimiento	RX Individual (H)
Snatch	155 lb
Clean & Jerk	185 lb
Thruster	155 lb
Deadlift	275 lb
DB's	45 lb
Pie a Barra	Pull Over
Pull up	C2B / Muscle Up
Box Jump	Jump (75 cm)
Salto Cuerda	DU
HSPU	Strict
MedBall	9kg
KTB	24 kg
Row/Air Bike	Sí
Mov. Sorpresa	Si

@OHANA.BOX