



WORKOUT #3 – EQUIPOS

Campo de Fútbol

Categorías: Elite / Avanzado / Intermedio

Formato: For Time

Time Cap:

Elite: 20 minutos

Avanzado: 18 minutos

Intermedio: 16 minutos

WORKOUT

BUY-IN:

40 m Synchro Worm Lunges

EQUIPOS ELITE

120 Ski Calories

60 Box Jump Over (20") – Step Down

20 Rope Climbs

EQUIPOS AVANZADO

100 Ski Calories

60 Box Jump Over (20") – Step Down obligatorio

15 Rope Climbs

EQUIPOS INTERMEDIO

80 Ski Calories

60 Box Jump Over (20") – Step Down obligatorio

10 Rope Climbs

CASH OUT:

40 m Synchro Worm Lunges

CONDICIÓN DURANTE ESTA SECCIÓN:

Un solo atleta trabaja a la vez. Los otros tres atletas deben mantener el gusano en el aire (posición de carga). Repeticiones divididas libremente

MODIFICACIONES POR CATEGORÍA

Variación en calorías del ski y número de rope climbs.

Box Jump Over y Lunges sincronizados se mantienen iguales.

Intermedio tiene menor volumen total.



FLUJO

A la cuenta de 3, 2, 1, ¡go!, el equipo comienza con los 40 m de Synchro Worm Lunges. Una vez completados (cuando el atleta que se encuentre en la parte delantera del gusano cruce con ambos pies la línea final y todo el equipo muestre control), pueden iniciar la parte central del workout. Solo **un atleta puede trabajar a la vez** durante esta parte. **El gusano debe permanecer cargado por los otros 3 atletas** mientras el compañero trabaja.

Si el equipo suelta el gusano, el atleta que está sumando repeticiones tendrá que detenerse, ninguna repetición realizada mientras el gusano esté en el piso será válida.

El orden y la distribución de tareas es libre. Al completar los movimientos asignados, todo el equipo se prepara para los últimos 40 m de Synchro Worm Lunges. **PARA EL REGRESO AL MENOS UN ATLETA (EL QUE ESTÁ EN LA PARTE DE ATRÁS DEBE ESTAR POR DETRÁS DE LA LÍNEA)** Esta distancia terminará cuando los atletas dejen el gusano nuevamente donde lo encontraron (mitad del gusano por delante y mitad por detrás de la línea de saque de banda dos atletas por delante y dos por detrás de la línea).

FINAL DEL EVENTO

El evento termina cuando el equipo finaliza los 40 m de Synchro Worm Lunges y **uno de los atletas toca el tótem** al frente del carril. En ese momento se registrará el tiempo final del evento.

Tener contacto con el tótem cuenta como una repetición adicional.

PENALIDADES

Soltar manivelas del ski por debajo de los hombros +20 segundos por infracción.

PUNTAJE Y PLANILLA

El puntaje será el **tiempo total** que tome al equipo completar todas las tareas designadas (buy-in, parte central, cash out). Este workout **no tendrá tiebreak**. Tocar el tótem cuenta como la última repetición.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Synchro Worm Lunges:

Todos los atletas deben cargar el gusano en el mismo hombro. El equipo debe realizar pasos de tijera sincronizados. La repetición se valida cuando los atletas extienden completamente antes del siguiente paso. No es necesario juntar los pies en cada paso. En la última repetición del segmento, los pies del primer atleta deben cruzar completamente la línea final. Si hay desincronización evidente, se marcará como no REP y el equipo debe retroceder hasta donde el JUEZ considere necesario. No es permitido contacto de manos con el cuerpo del atleta durante este avance.

**Ski Calories:**

El atleta debe completar las calorías asignadas según la categoría. No está permitido soltar las manivelas por debajo del plano de los hombros. Ni el atleta ni el juez deben tocar la pantalla; ya que iniciará automáticamente.

Box Jump Over (20"):

Se requiere salto con ambos pies y contacto claro con la parte superior de la caja. El atleta debe bajar con **step down** (descenso pie a pie), no está permitido saltar hacia abajo. Las manos no deben tocar la caja ni el cuerpo durante el salto. El atleta debe pasar completamente al lado opuesto para acreditar la repetición.

Rope Climbs:

El atleta puede iniciar con un salto. Se permite el uso de piernas para asistencia. La repetición se valida cuando hay contacto claro con la parte superior de la estructura. El descenso puede ser realizado con o sin asistencia de las piernas del atleta.

MAPA PISO DE COMPETENCIA

ELITE

FOR TIME
BUY IN:
 40 MTS SYNCHRO WORM LUNGES
INTO:
 120 SKI CALORIES
 60 BOX JUMPS OVER (20') (STEP DOWN)
 20 ROPE CLIMBS
(SPLIT AS WANTED, 1 ATHLETE WORKING, 3 ATHLETES HOLDING WORM)
CASH OUT:
 40 MTS SYNCHRO WORM LUNGES
TIME CAP 20' MIN.

AVANZADO

FOR TIME
BUY IN:
 40 MTS SYNCHRO WORM LUNGES
INTO:
 100 SKI CALORIES
 60 BOX JUMPS OVER (20') (STEP DOWN)
 15 ROPE CLIMBS
(SPLIT AS WANTED, 1 ATHLETE WORKING, 3 ATHLETES HOLDING WORM)
CASH OUT:
 40 MTS SYNCHRO WORM LUNGES
TIME CAP 18' MIN.

INTERMEDIO

FOR TIME
BUY IN:
 40 MTS SYNCHRO WORM LUNGES
INTO:
 80 SKI CALORIES
 60 BOX JUMPS OVER (20') (STEP DOWN)
 10 ROPE CLIMBS
(SPLIT AS WANTED, 1 ATHLETE WORKING, 3 ATHLETES HOLDING WORM)
CASH OUT:
 40 MTS SYNCHRO WORM LUNGES
TIME CAP 16' MIN.

WORKOUT 3 EQUIPOS

