

WORKOUT #1

INDIVIDUAL (TODAS LAS CATEGORÍAS)

FOR TIME

TIME CAP: 15 MIN

40/32 SKI CALS

150M SWIM

30/24 SKI CALS

100M SWIM

20/16 SKI CALS

50M SWIM



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

MODIFICACIONES POR CATEGORÍA

MISMO EVENTO PARA TODAS LAS CATEGORÍAS INDIVIDUALES.

FLUJO

EL ATLETA INICIA DÁNDOLE LA ESPALDA A SU SKI. A LA CUENTA DE 3, 2,1, GO! PODRÁ DARSE VUELTA E INICIAR SUS CALORÍAS DE SKI, 40 PARA LOS HOMBRES Y 32 PARA LAS MUJERES. **NI ATLETA NI EL JUEZ DEBEN TOCAR LA PANTALLA PARA QUE LA MÁQUINA EMPIECE A CONTAR, SOLO CON QUE EL ATLETA INICIE A ESQUIAR SE INICIA LA PANTALLA Y EL CONTEO DE CALORÍAS.** EL ATLETA NO DEBE SOLTAR LAS MANIVELAS HASTA COMPLETAR LAS CALORÍAS INDICADAS. **UNA VEZ QUE FINALICE EL JUEZ Y SÓLO EL JUEZ DEBE REINICIAR LA PANTALLA DEL REMO MANTENIENDO PRESIONADO EL BOTÓN ENTER/STOP. ESTE PROCESO SE REPETIRÁ CADA VEZ QUE EL ATLETA FINALICE SUS CALORÍAS DE SKI.** LUEGO, PODRÁ ENTRAR A LA PISCINA E INICIAR LOS PRIMEROS 150 M. LA PISCINA TIENE UNA DISTANCIA DE 25 M. ES OBLIGATORIO MOSTRAR CONTACTO CON EL BORDE OPUESTO DE LA PISCINA AL FINALIZAR CADA TRAYECTO DE 25 M. ESTÁ PERMITIDO IMPULSARSE POR DEBAJO DEL AGUA O HACER UN GIRO DE NATACIÓN. POR SEGURIDAD DE LOS ATLETAS, ESTÁ PERMITIDO AGARRAR O TOCAR LOS BORDES LATERALES O SEPARADORES DE CARRIL EN CASO DE NECESITARLO. ESTO NO TENDRÁ PENALIDAD, IMPULSARSE DE LOS MISMOS SI TENDRÁ PENALIDAD. NO ES NECESARIO MOSTRAR EL CONTACTO EN EL BORDE EXTERIOR DE LA PISCINA A MENOS QUE ASÍ LO QUIERA EL ATLETA. AL TERMINAR 6 TRAYECTOS (3 IDAS Y VUELTAS) PODRÁ SALIR DE LA PISCINA Y CONTINUAR CON LAS REPETICIONES INDICADAS ANTERIORMENTE. 30/24 CALORÍAS, 100 M (4 TRAYECTOS O 2 IDAS Y VUELTAS), 20/16 CALORÍAS Y PARA FINALIZAR 50 M (DOS TRAYECTOS O UNA IDA Y VUELTA).

TRABAJO MÍNIMO REQUERIDO (SOLO ELITES)

PARA PODER SUMAR PUNTOS EN ESTE WORKOUT EL ATLETA DEBE LOGRAR AL MENOS LOS 100 M DE NATACIÓN QUE VIENEN LUEGO DE LAS 30 /24 CALORÍAS DE SKI ANTES DE LOS 15 MINUTOS DEL TIME CAP.

FINAL DEL EVENTO

CUANDO EL ATLETA TERMINE SUS ÚLTIMOS 50 M DE NATACIÓN (DOS TRAYECTOS DE LA PISCINA O UNA IDA Y VUELTA) DEBE SALIR DE LA PISCINA Y TOCAR EL TÓTEM QUE SE ENCUENTRA AL FRENTE DE SU SKI. CUANDO SE MUESTRE CONTACTO CLARO SE TOMARÁ EL TIEMPO.

PENALIDADES:

- SOLTAR LAS MANIVELAS DEL SKI POR DEBAJO DEL PLANO HORIZONTAL DE LOS HOMBROS **+ 20 SEGUNDOS EN EL PUNTAJE FINAL**
- UTILIZAR LOS BORDES LATERALES O SEPARADORES DE CARRIL PARA IMPULSARSE Y GANAR VENTAJA. POR SEGURIDAD DE LOS ATLETAS, ESTÁ PERMITIDO AGARRAR O TOCAR LOS BORDES LATERALES O SEPARADORES DE CARRIL EN CASO DE NECESITARLO. ESTO NO TENDRÁ PENALIDAD, IMPULSARSE DE LOS MISMOS SI TENDRÁ PENALIDAD. **+ 20 SEGUNDOS EN EL PUNTAJE FINAL**

PUNTAJE Y PLANILLA:

EL PUNTAJE SERÁ EL TIEMPO QUE LE TOMA AL ATLETA COMPLETAR LA LISTA DE MOVIMIENTOS PREVIAMENTE MENCIONADA.

ESTE WORKOUT NO TENDRÁ CRITERIO DE DESEMPATE O TIEBREAK.

[CLICK AQUÍ PARA VER PLANILLAS EVENTO 1](#)

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

- NATACIÓN: EL ATLETA DEBE MOSTRAR CONTACTO CLARO DE SU MANO CON EL BORDE EXTERIOR DE LA PISCINA PARA PODER REGRESAR. NO DEBE HABER CONTACTO DEL ATLETA CON LOS BORDES LATERALES O SEPARADORES DE CARRIL, ESTO SERÁ PENALIZADO. ES UNA PISCINA PROFUNDA POR LO QUE PONERSE DE PIE NO ES FÁCIL, PERO NO VA A SER PENALIZADO Y ES PERMITIDO. **CADA 50 M (IDA Y VUELTA) REPRESENTAN UNA REPETICIÓN.** TODOS LOS ESTILOS DE NADO SON ACEPTADOS
- SKI: AGARRANDO AMBAS MANIVELAS Y MOVIÉNDOLAS DE FORMA SIMULTÁNEA EL ATLETA DEBE ESQUIAR HASTA COMPLETAR LA CANTIDAD DE CALORÍAS SOLICITADAS. NO PODRÁ SOLTAR LAS MANIVELAS HASTA TERMINAR LAS CALORÍAS INDICADAS. SOLTAR LAS MANIVELAS POR DEBAJO DEL PLANO HORIZONTAL DE LOS HOMBROS TENDRÁ PENALIDAD. SE RECOMIENDA SOLTAR LAS MANIVELAS CON TOTAL CONTROL. **NI ATLETA NI EL JUEZ DEBEN TOCAR LA PANTALLA PARA QUE LA MÁQUINA EMPIECE A CONTAR, SOLO CON QUE EL ATLETA INICIE A ESQUIAR SE INICIA LA PANTALLA Y EL CONTEO DE CALORÍAS. UNA VEZ QUE FINALICE EL JUEZ Y SÓLO EL JUEZ DEBE REINICIAR LA PANTALLA DEL REMO MANTENIENDO PRESIONADO EL BOTÓN ENTER/STOP.** ESTE PROCESO SE REPETIRÁ CADA VEZ QUE EL ATLETA FINALICE SUS CALORÍAS DE SKI. PANTALLA SKI *(NOTAR QUE LAS CALORÍAS SE ENCUENTRAN EN LA PARTE INFERIOR IZQUIERDA).*



MAPA PISO DE COMPETENCIA

INDIVIDUALES

FOR TIME

40/32 SKI CALORIES
150 M SWIM
30/24 SKI CALORIES
100 M SWIM
20/16 SKI CALORIES
50 M SWIM

TIME CAP : 15 MIN

EQUIPOS

FOR TIME

ATHLETES 1-2
ATHLETE 1- 40/32 SKI CALORIES
ATHLETE 1-2- 100 M SWIM (SYNCHRONIZED)
ATHLETE 2- 40/32 SKI CALORIES
ATHLETE 1-2- 100 M SWIM (SYNCHRONIZED)
ATHLETES 3-4
ATHLETE 3- 40/32 SKI CALORIES
ATHLETE 3-4- 100 M SWIM (SYNCHRONIZED)
ATHLETE 4- 40/32 SKI CALORIES
ATHLETE 3-4- 100 M SWIM (SYNCHRONIZED)

TIME CAP : 20 MIN

WORKOUT 1



CrossFit LICENSED EVENT | 2024

