



# WORKOUT #1 – EQUIPOS

## Piscina

**Categorías:** Elite / Avanzado / Intermedio

**Formato:** For Time

**Time Cap:** 16 minutos

**Lugar:** Piscina

### WORKOUT

#### 4 x 200 m Swim – Relevo

Cada atleta del equipo deberá nadar **200 metros**, en formato de relevo.

**Total: 800 m por equipo.**

### MODIFICACIONES POR CATEGORÍA

No hay modificaciones por categoría.

La distancia y formato de relevo aplica igual para Elite, Avanzado e Intermedio.

### FLUJO

El equipo iniciará con todos los atletas por fuera de la piscina debajo de las graderías, en contacto con el tótem. A la cuenta de 3, 2, 1, ¡go!, el primer atleta podrá entrar a la piscina y comenzar su tramo de 200 m (8 trayectos de 25 m). Cada atleta debe mostrar contacto claro con el borde opuesto al final de cada 25 m. El relevo al siguiente atleta podrá hacerse únicamente cuando el atleta anterior haya salido completamente de la piscina y toque el tótem. Este proceso se repetirá hasta que los 4 atletas hayan completado sus respectivos 200 m.

### FINAL DEL EVENTO

El evento termina cuando el cuarto atleta completa sus 200 m de nado, sale completamente de la piscina y toca el tótem ubicado en su carril.

Ese momento marcará el tiempo final del evento.

### PENALIDADES

Impulsarse desde los bordes laterales o separadores de carril para ganar ventaja:

**+20 segundos por infracción.**

Falsos relevos (tocar el tótem antes de tiempo o ingresar a la piscina antes de lo permitido):

**+20 segundos por infracción.**

Si el equipo no termina la distancia total dentro del Time Cap y recibe una penalidad esta se verá reflejada en la disminución de su puntaje final por 25 m por cada penalidad.



## **PUNTAJE Y PLANILLA**

El puntaje será el tiempo total que tome al equipo completar los 4 x 200 m de nado en formato relevo. Este evento no tendrá tiebreak.

Tocar el tótem cuenta como la última repetición.

## **ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO**

### **Natación:**

Cada atleta debe mostrar contacto claro con el borde al finalizar cada trayecto de 25 m.

Se puede usar cualquier estilo de nado (libre, pecho, espalda, mariposa).

Está permitido tocar o agarrar los bordes laterales o separadores por seguridad, pero no impulsarse desde ellos.

No está penalizado ponerse de pie si el atleta lo necesita, pero no se permite salir de la piscina hasta completar su distancia. Cada atleta debe completar 200 m (8 trayectos) antes de pasar el relevo.

El siguiente atleta no podrá entrar a la piscina hasta que el anterior toque el tótem fuera del agua.

## MAPA DE COMPETENCIA

