



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

WORKOUT #1

ELITE INDIVIDUAL

3 Rondas

3:00/3:00/4:00

100M SWIM

CON EL TIEMPO RESTANTE:

MAX DUMBBELL BENCH PRESS (70/50)

1 MIN DE DESCANSO ENTRE RONDAS

NOTA: CADA ATLETA ESTÁ EN LA OBLIGACIÓN DE LLEVAR UNA TOALLA LO SUFICIENTEMENTE GRANDE PARA PODER CUBRIR LA BANCA. ESTO POR SEGURIDAD DE LOS ATLETAS A LA HORA DE ACOSTARSE ESTANDO MOJADOS.

FLUJO

EL ATLETA INICIA TOCANDO EL BENCH.

A LA CUENTA DE 3...2...1... GO! EL ATLETA PODRÁ ENTRAR A LA PISCINA PARA INICIAR LOS 100 METROS DE NATACIÓN. LA PISCINA TIENE UNA LONGITUD DE 25 METROS POR LO QUE EL ATLETA DEBE IR Y REGRESAR DOS (2) VECES PARA COMPLETAR LA DISTANCIA. EL ATLETA DEBE DEMOSTRAR CLARAMENTE QUE LLEGA AL OTRO EXTREMO DE LA PISCINA **TOCANDO EL BORDE EN LA PARTE EXTERIOR DE LA MISMA**. PODRÁ IMPULSARSE DEL BORDE, PERO UNA VEZ DENTRO DE LA PISCINA NO PODRÁ SALIR SI NO TERMINA LA DISTANCIA TOTAL.

PENALIDAD:

SI EL ATLETA PIERDE CONTACTO DEL BENCH ANTES DE LA SALIDA INDICADA, TENDRÁ UNA **PENALIDAD DE -5 REPS** EN SU PUNTAJE FINAL POR CADA VEZ QUE ESTO SUCEDA.

CUANDO TERMINE LA NATACIÓN USARÁ EL TIEMPO RESTANTE DEL INTERVALO (PRIMERA RONDA: 3 MINUTOS, SEGUNDA RONDA: 3 MINUTOS, TERCERA RONDA: 4 MINUTOS) PARA REALIZAR LA MAYOR CANTIDAD DE DOUBLE DB BENCH PRESS. SOLO SERÁN VÁLIDAS REPETICIONES QUE SEAN COMPLETADAS EN SU TOTALIDAD DENTRO DEL TIEMPO INDICADO. LAS MANCUERNAS SOLO PUEDEN APOYARSE EN LA LÁMINA DE PISO DE CAUCHO QUE ESTARÁ POR DELANTE DEL BENCH.

PENALIDAD:

SI LAS MANCUERNAS SE SALEN O SON APOYADAS POR FUERA DE LA LÁMINA, HABRÁ UNA **PENALIDAD DE -5 REPS** EN SU PUNTAJE FINAL POR CADA VEZ QUE ESTO SUCEDA.

HAY UN MINUTO DE DESCANSO ENTRE CADA INTERVALO:

INICIO/ 3:00 ON / 1:00 OFF / 3:00 ON /1:00 OFF /4:00 ON/ FINAL

PUNTAJE:

EL PUNTAJE FINAL SERÁ EL TOTAL DE REPETICIONES DEL ATLETA EN LAS TRES RONDAS DE TRABAJO.

EL **TIEBREAK** PARA ESTE WORKOUT SERÁN LAS REPETICIONES DE DOUBLE DB BENCH PRESS LOGRADAS EN EL PRIMER INTERVALO

PLANILLA

SE ESPERA QUE EL JUEZ ANOTE LA CANTIDAD DE REPETICIONES LOGRADA EN CADA INTERVALO, NO DEBEN SUMAR Y SACAR EL TOTAL. ESTO LO HARÁ MESA TÉCNICA

HABRÁ UNA SECCIÓN PARA ANOTAR PENALIDADES DE **-5 REPS** EN CASO DE QUE EL ATLETA:

- PIERDA CONTACTO DEL BENCH ANTES DE LA SALIDA OFICIAL
- TOQUE BORDES O DIVISIÓN DE CARRILES DE LA PISCINA
- APOYE LAS MANCUERNAS POR FUERA DEL PISO DE CAUCHO INDICADO

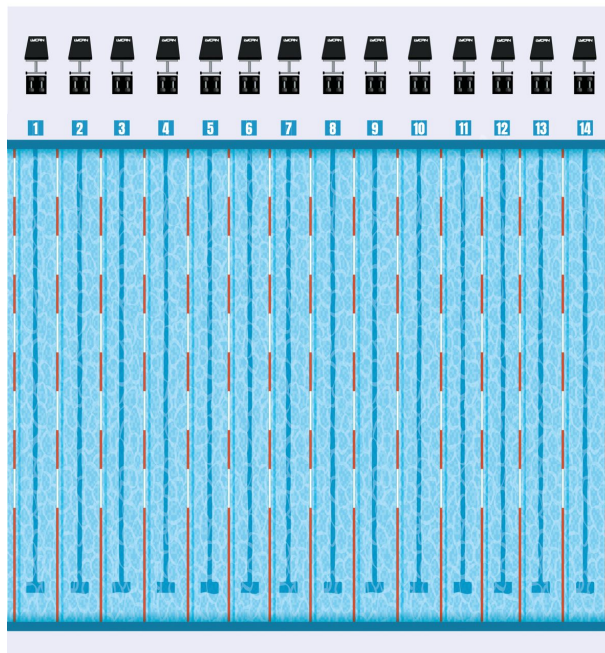
ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

- 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
- DOUBLE DB BENCH PRESS: CADA REPETICIÓN INICIA CON EL ATLETA ACOSTADO, CON SUS GLÚTEOS Y TRAPECIOS EN CONTACTO CON LA BANCA Y AMBOS BRAZOS EXTENDIDOS SOSTENIENDO LAS MANCUERNAS POR ENCIMA DE SUS HOMBROS. PUEDE HABER EXTENSIÓN LUMBAR, LO QUE QUIERE DECIR QUE LA ESPALDA BAJA NO ESTÉ TOCANDO LA BANCA EL ATLETA INICIARÁ LA FLEXIÓN DE BRAZOS PARA LLEVAR LAS DOS MANCUERNAS A CUALQUIER PARTE DE SU PECHO U HOMBROS Y MOSTRAR CONTACTO SIMULTÁNEO DE AL MENOS UNA PUNTA DE LA MANCUERNA. POR ÚLTIMO EL ATLETA DEBE REGRESAR A LA EXTENSIÓN DE SUS BRAZOS CON AMBAS MANCUERNAS POR ENCIMA DE SUS HOMBROS. EL ATLETA NO PUEDE LEVANTAR TRAPECIOS O GLÚTEOS DURANTE CADA REPETICIÓN.

MAPA PISO DE COMPETENCIA



EVENT 1





CrossFit LICENSED EVENT | 2023

WORKOUT #1

EQUIPOS

3 RONDAS

4:00/4:00/4:00

RONDA 1

50M NADO (CADA ATLETA)

EN EL TIEMPO RESTANTE:

MAX DUMBBELL BENCH PRESS ATLETA 1

1:00 MIN DESCANSO

RONDA 2

50M NADO (CADA ATLETA)

EN EL TIEMPO RESTANTE:

MAX DUMBBELL BENCH PRESS ATLETA 2

1:00 MIN REST

RONDA 3

50M NADO (CADA ATLETA)

EN EL TIEMPO RESTANTE:

MAX DUMBBELL BENCH PRESS ATLETA 3

PESOS (LIBRAS)

RX @70/50

MÁSTER / AVANZADO @50/35

INTERMEDIO @35/20

NOTA: CADA EQUIPO ESTÁ EN LA OBLIGACIÓN DE LLEVAR UNA TOALLA QUE CUBRA COMPLETAMENTE EL BENCH POR SEGURIDAD DE LOS ATLETAS UNA VEZ QUE SE ACUESTEN MOJADOS.

FLUJO

EL PRIMER ATLETA QUE VA A NADAR, INICIA TENIENDO CONTACTO CON EL BENCH.

A LA CUENTA DE 3...2...1... GO! EL PRIMER ATLETA PODRÁ SOLTAR EL BENCH Y ENTRAR A LA PISCINA PARA REALIZAR SUS 50 M DE NATACIÓN. LA PISCINA TIENE UNA DISTANCIA DE 25 M, POR LO QUE DEBE IR Y REGRESAR UNA (1) SOLA VEZ. PARA REALIZAR EL RELEVO, EL ATLETA SALIENTE DEBE SALIR EN SU TOTALIDAD DE LA PISCINA Y DARLE LA MANO AL ATLETA ENTRANTE QUIEN ESTARÁ ESPERANDO TENIENDO CONTACTO CON EL BENCH EN EL EXTERIOR DE LA PISCINA.

PENALIDAD:

SI EL ATLETA ENTRANTE DEJA DE TENER CONTACTO ANTES DE TOCAR LA MANO DEL ATLETA SALIENTE, TENDRÁ **PENALIZACIÓN DE - 5 REPS** POR CADA VEZ QUE ESTO SUCEDA.

UNA VEZ QUE LOS 3 ATLETAS COMPLETEN EL NADO, CUALQUIERA DE LOS TRES ATLETAS PODRÁ INICIAR A SUMAR LA MAYOR CANTIDAD DE BENCH PRESS POSIBLES CON EL TIEMPO RESTANTE DEL INTERVALO. SOLO UN ATLETA PODRÁ TENER CONTACTO CON LAS MANCUERNAS EN CADA RONDA, SUS

COMPAÑEROS NO PODRÁN ASISTIR EN ESTE MOVIMIENTO EN NINGÚN MOMENTO. CUANDO LAS MANCUERNAS ESTÉN EN EL PISO, SOLO PODRÁN ESTAR APOYADAS EN LA LÁMINA DE PISO DE CAUCHO QUE ESTARÁ AL FRENTE DEL BENCH.

PENALIDAD:

CADA VEZ QUE LAS MANCUERNAS SALGAN DE LA LÁMINA, HABRÁ UNA **PENALIDAD DE -5 REPS** EN EL PUNTAJE FINAL.

HAY UN MINUTO DE DESCANSO ENTRE CADA INTERVALO:

INICIO/ 4:00 ON / 1:00 OFF / 4:00 ON /1:00 OFF /4:00 ON/ FINAL

LOS ATLETAS PODRÁN NADAR CADA INTERVALO EN EL ORDEN QUE QUIERAN Y ESCOGER CUAL DE LOS TRES ATLETAS HACE LA MAYOR CANTIDAD DE BENCH PRESS EN CADA INTERVALO. LO IMPORTANTE ES QUE CADA INTERVALO TODOS DEBEN NADAR Y SOLO UNO PODRÁ SUMAR REPETICIONES DE BP. CADA ATLETA DEBE TENER SU PROPIA RONDA DE BP, ES OBLIGATORIO.

PLANILLA

SE ESPERA QUE EL JUEZ ANOTE LA CANTIDAD DE REPETICIONES LOGRADA EN CADA INTERVALO, NO DEBEN SUMAR Y SACAR EL TOTAL. ESTO LO HARÁ MESA TÉCNICA

HABRÁ UNA SECCIÓN PARA ANOTAR PENALIDADES EN CASO DE:

- EL RELEVO SEA MAL ENTREGADO PERDIENDO CONTACTO DE LA BANCA ANTES DE TIEMPO
- TOCAR LOS BORDES O SEPARADORES DE CARRILES DE LA PISCINA
- PONER LAS MANCUERNAS POR FUERA DEL PISO DE CAUCHO INDICADO

EL TIEBREAK PARA ESTE WORKOUT SERÁN LAS REPETICIONES DE DOUBLE DB BENCH PRESS LOGRADAS EN EL PRIMER INTERVALO

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 METROS (IDA Y VUELTA) REPRESENTAN UNA REPETICIÓN. TODOS LOS ESTILOS DE NADO SON ACEPTADOS
- DOUBLE DB BENCH PRESS: CADA REPETICIÓN INICIA CON EL ATLETA ACOSTADO, CON SUS GLÚTEOS Y TRAPECIOS EN CONTACTO CON LA BANCA Y AMBOS BRAZOS EXTENDIDOS SOSTENIENDO LAS MANCUERNAS POR ENCIMA DE SUS HOMBROS. PUEDE HABER EXTENSIÓN LUMBAR, LO QUE QUIERE DECIR QUE LA ESPALDA BAJA NO ESTÉ TOCANDO LA BANCA EL ATLETA INICIARÁ LA FLEXIÓN DE BRAZOS PARA LLEVAR LAS DOS MANCUERNAS A CUALQUIER PARTE DE SU PECHO U HOMBROS Y MOSTRAR CONTACTO SIMULTÁNEO DE AL MENOS UNA PUNTA DE LA MANCUERNA. POR ÚLTIMO EL ATLETA DEBE REGRESAR A LA EXTENSIÓN DE SUS BRAZOS CON AMBAS MANCUERNAS POR ENCIMA DE SUS HOMBROS. EL ATLETA NO PUEDE LEVANTAR TRAPECIOS O GLÚTEOS DURANTE CADA REPETICIÓN.

MAPA DEL PISO DE COMPETENCIA



Oronot LICENSED EVENT | 2023

EVENT 1

