



EVENTO INDIVIDUAL #5

Plaza Jubileo

ELITE

For Time

Buy-In:

1,000 m Pro Runner

Into:

12-10-8-6

Ring Muscle-Ups

Back Squats (275 lb / 185 lb)

Time Cap: 15 minutos

MASTERS

For Time

Buy-In:

1,000 m Pro Runner

Into:

12-10-8-6

Ring Muscle-Ups

Back Squats (245 lb / 165 lb)

Time Cap: 15 minutos

TEENS

For Time

Buy-In:

1,000 m Pro Runner

Into:

12-10-8-6

Ring Muscle-Ups

Back Squats (225 lb / 155 lb)

Time Cap: 15 minutos

MODIFICACIONES POR CATEGORÍA

- **Elite:** Back Squats con 275 lb (hombres) / 185 lb (mujeres).
- **Masters:** Back Squats con 245 lb (hombres) / 165 lb (mujeres).
- **Teens:** Back Squats con 225 lb (hombres) / 155 lb (mujeres).

FLUJO

El atleta iniciará de pie detrás de la Pro Runner al final del piso de competencia. A la cuenta de **3, 2, 1, ¡go!**, el atleta podrá subir a la trotadora y comenzar los **1,000 m de corrida**. Para



iniciar el conteo, el atleta debe mover la banda y presionar el botón **START** hasta que el tiempo comience a correr en la pantalla. No podrá sostenerse de las barandas para impulsar la banda, salvo por un máximo de 3 segundos al inicio o en caso de pérdida de equilibrio por seguridad. El atleta no debe bajarse hasta que el juez indique que ha completado los 1,000 m.

Tras finalizar el buy-in, el atleta avanzará a los anillos para realizar **12 Ring Muscle-Ups (mirando a gradería Compensar)**, luego se dirigirá a la barra para completar **12 Back Squats (mirando a gradería Compensar)** con el peso correspondiente a su categoría. La barra estará ubicada en los jerk blocks, y el atleta podrá sacarla directamente para iniciar las sentadillas. Una vez finalizada sus sentadillas procederá a avanzar el totem. El atleta repetirá este proceso para las rondas de **10, 8 y 6 repeticiones** de cada movimiento, en el mismo orden y moviendo el tótem respectivamente.

Una vez completados los últimos **6 Back Squats**, el atleta deberá correr al tótem ubicado al inicio de su carril y tocarlo para marcar el final del evento. Si en cualquier momento del workout, la barra se cae de los jerk blocks, el atleta deberá colocarla de nuevo para poder continuar su progreso.

FINAL DEL EVENTO

El evento finaliza cuando el atleta completa los últimos **6 Back Squats**, regresa la barra al rack con control y toca el tótem al inicio de su carril. En este momento, se registrará el tiempo como puntaje final.

PENALIDADES

- **Sostenerse de las barandas de la Pro Runner para impulsar la banda (excepto los primeros 3 segundos o por seguridad):** +20 segundos en el puntaje final por cada infracción.

PUNTAJE Y PLANILLA

El puntaje será el tiempo que le tome al atleta completar el buy-in de 1,000 m en la Pro Runner y las rondas de movimientos indicadas. Este workout no tendrá criterio de desempate o tiebreak.

Tocar el tótem al final del workout cuenta como una repetición.



ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Pro Runner:

- El atleta debe iniciar el movimiento de la banda y presionar el botón **START** hasta que el tiempo comience a correr en la pantalla.
- No puede sostenerse de las barandas para impulsar la banda, salvo por un máximo de 3 segundos al inicio o para recuperar el equilibrio por seguridad.
- El atleta debe permanecer en la Pro Runner hasta que el juez indique que ha completado los **1,000 m.**

Ring Muscle-Ups:

- Cada repetición comienza con el atleta completamente colgado de los anillos, con los codos completamente extendidos y sin contacto con el suelo.
- El atleta debe realizar una transición completa, pasando los hombros por encima del plano de las anillas, y finalizar con una extensión completa de los codos en la posición de soporte y hombros por delante de los anillos
- Butterfly Muscle-Ups no son permitidos.
- Glide Kip no será permitido, el atleta debe realizar un dip en cada repetición.

Back Squats:

- La barra debe sacarse del jerk block y colocarse sobre los hombros del atleta, en la parte trasera (posición de back squat).
- Cada repetición comienza con el atleta en posición de pie, con rodillas y caderas completamente extendidas.
- El atleta debe descender hasta romper el paralelo (la cadera por debajo del plano horizontal de la rodilla) y luego regresar a la posición inicial con extensión completa de rodillas y caderas en control.
- La barra debe permanecer en contacto con los hombros durante todo el movimiento.
- Si la barra cae al suelo por alguna razón, el atleta debe asegurarse que la misma vuelva al jerk block luego de completar sus movimientos. Para terminar el evento, la barra tiene que estar encima de los jerk blocks.



MAPA PISO DE COMPETENCIA

ELITE

FOR TIME

BUY IN:
1.000 M PRO RUNNER
INFO:
12-10-8-6
RING MUSCLE UPS
BACK SQUATS (275/185 LBS)

TIME CAP: 15 MIN

MASTERS

FOR TIME

BUY IN:
1.000 M PRO RUNNER
INFO:
12-10-8-6
RING MUSCLE UPS
BACK SQUATS (245/165 LBS)

TIME CAP: 15 MIN

TEENS

FOR TIME

BUY IN:
1.000 M PRO RUNNER
INFO:
12-10-8-6
RING MUSCLE UPS
BACK SQUATS (225/155 LBS)

TIME CAP: 15 MIN

WORKOUT 5 INDIVIDUALES

