



EVENTO INDIVIDUAL #7

Plaza Jubileo

ELITE, MASTERS & TEENS

For Time

2 Rondas:

30 Toes to Bar

6 x 6 m Handstand Walk

Into:

2 Rondas:

20 Toes to Bar

2 x 6 m Handstand Walk Over & Back Ramp

Time Cap: 15 minutos

MODIFICACIONES POR CATEGORÍA

- Mismo evento para todas las categorías (Elite, Masters, Teens).

FLUJO

El atleta en la pared de gradería general haciendo contacto con la misma. A la cuenta de **3, 2, 1, ¡go!**, el atleta podrá dirigirse a la estructura para comenzar con **30 Toes to Bar**, realizados mirando hacia la gradería platino. Una vez completados, avanzará al área de Handstand Walk para realizar **6 segmentos de 6 m**. Cada segmento debe iniciarse con ambas manos claramente detrás de la línea inicial (sin tocarla) y finalizar con ambas manos claramente más allá de la línea final (sin tocarla) antes de poner los pies en el suelo.

Tras completar las 2 rondas de 30 Toes to Bar y 6 x 6 m Handstand Walk, el atleta pasará a las siguientes 2 rondas: **20 Toes to Bar**, realizados de la misma manera, seguidos de **2 segmentos de 6 m Handstand Walk Over & Back Ramp**. Para estos segmentos, el atleta debe superar la rampa en cada trayecto, iniciando y finalizando cada segmento de 6 m de la misma forma (manos detrás y más allá de las líneas sin tocarlas). Está permitido que los dedos salgan por los bordes laterales de la rampa, y no es obligatorio tocar todos los escalones. EN ESTA SECCIÓN DEL WORKOUT, el inicio del handstand walk se debe realizar por la rampa y bajando por las escaleras; por tanto, el segundo segmento inicia por las zona de las escaleras y baja por la rampa, iniciando cada segmento con las manos detrás de la línea demarcada y termina pasando claramente las manos después de la linea final.

El evento finaliza cuando el atleta completa el último segmento de Handstand Walk Over & Back Ramp en la segunda ronda y toca el tótem ubicado al inicio de su carril.



FINAL DEL EVENTO

El evento finaliza cuando el atleta completa el último segmento de **2 x 6 m Handstand Walk Over & Back Ramp** en la segunda ronda y toca el tótem al inicio de su carril. En este momento, se registrará el tiempo como puntaje final.

PUNTAJE Y PLANILLA

El puntaje será el tiempo que le tome al atleta completar las 4 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

Toes to Bar:

- Cada repetición comienza con el atleta completamente colgado de la barra, con los codos completamente extendidos y sin contacto con el suelo.
- El atleta debe elevar ambos pies simultáneamente para que toquen la barra dentro del agarre de las manos, pasando primero por detrás del plano vertical de la barra.
- La repetición se acredita cuando ambos pies hacen contacto simultáneo con la barra por dentro de sus manos.
- Se permite cualquier tipo de balanceo o kipping para asistir el movimiento.

Handstand Walk:

- Cada segmento de 6 m debe iniciarse con ambas manos claramente detrás de la línea inicial, sin contacto con la misma.
- El atleta debe caminar en posición de pino hasta que ambas manos crucen claramente la línea final, sin contacto con la línea, antes de poner los pies en el suelo.
- Si el atleta cae durante un segmento, debe regresar al inicio del segmento y comenzarlo de nuevo.

Handstand Walk Over & Back Ramp:

- Igual que el Handstand Walk estándar, pero el atleta debe superar la rampa en cada trayecto de 6 m. No es obligatorio tocar todos los escalones de la rampa, pero ambas manos deben cruzar la línea final del segmento sin tocarla.
- Está permitido que los dedos salgan por los bordes laterales de la rampa durante el movimiento.
- Si el atleta cae, debe regresar al inicio del segmento y comenzarlo de nuevo. el inicio del handstand walk se debe realizar por la rampa y bajando por las escaleras; por tanto, el segundo segmento inicia por las zona de las escaleras y baja por la rampa, iniciando cada segmento con las manos detrás de la línea demarcada y termina pasando claramente las manos después de la línea final.



MAPA DE COMPETENCIA

ELITE / MASTERS / TEENS

FOR TIME

2 ROUNDS:

30 TOES TO BAR

6X6 M HANDSTAND WALK

-INTO-

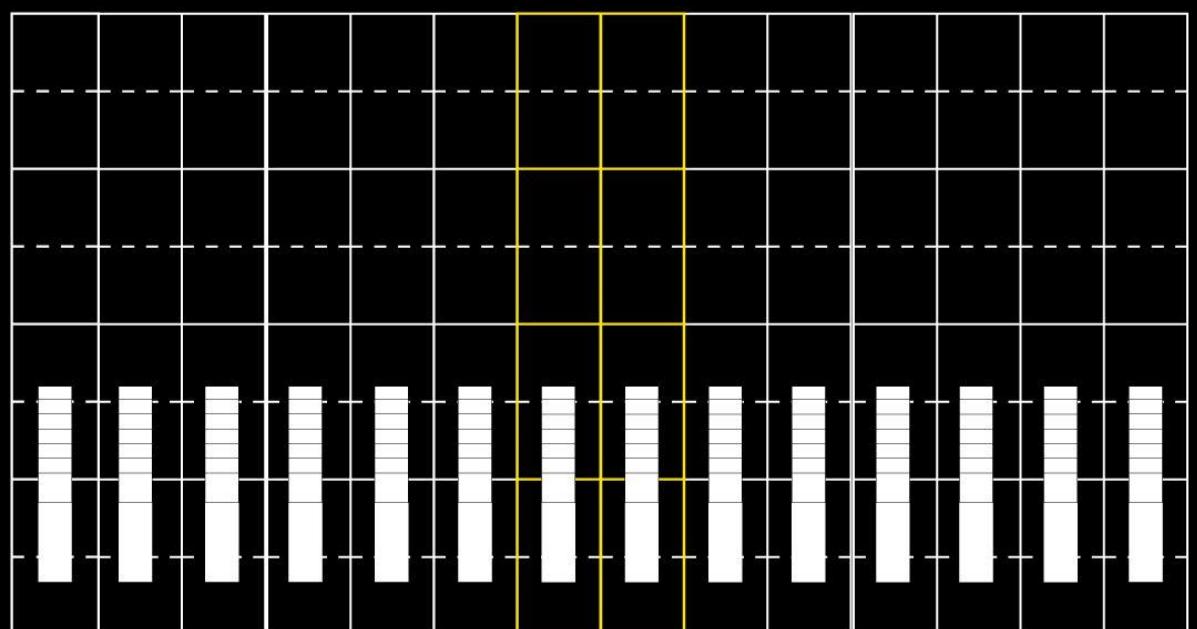
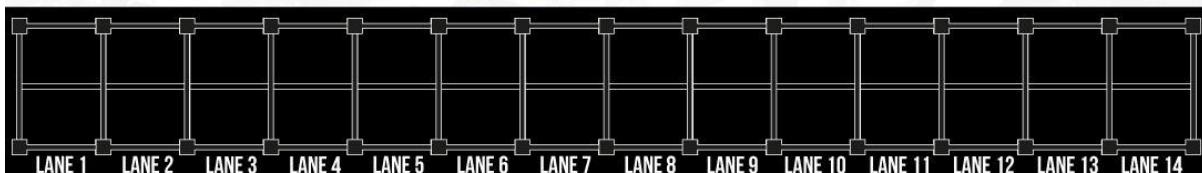
2 ROUNDS:

20 TOES TO BAR

2X6 M HANDSTAND WALK OVER & BACK RAMP

TIME CAP: 15 MIN

WORKOUT 7 INDIVIDUALES



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

HWPO
TRAINING



LYCAN
GYMNASIUM EQUIPMENT



Electrolit.



Rubber Deck
GYMNASIUM EQUIPMENT