

EVENTO #4 EQUIPOS

Campo de Fútbol

ELITE

For Time

16 Worm Push Press
4 x 9 m Unbroken Handstand Walk Over Ramp & Stairs (1 Work / 3 Worm Hold)
16 Worm Push Press
6 x 9 m Unbroken Handstand Walk (1 Work / 3 Worm Hold)
16 Worm Push Press
32 Wall Walks (1 Work / 3 Worm Hold)
16 Worm Push Press
6 x 9 m Unbroken Handstand Walk (1 Work / 3 Worm Hold)
16 Worm Push Press
4 x 9 m Unbroken Handstand Walk Over Ramp & Stairs (1 Work / 3 Worm Hold)
16 Worm Push Press

Time Cap: 16 minutos

AVANZADO

For Time

16 Worm Push Press
2 x 9 m Unbroken Handstand Walk Over Ramp & Stairs (1 Work / 3 Worm Hold)
16 Worm Push Press
4 x 9 m Unbroken Handstand Walk (1 Work / 3 Worm Hold)
16 Worm Push Press
32 Wall Walks (1 Work / 3 Worm Hold)
16 Worm Push Press
4 x 9 m Unbroken Handstand Walk (1 Work / 3 Worm Hold)
16 Worm Push Press
2 x 9 m Unbroken Handstand Walk Over Ramp & Stairs (1 Work / 3 Worm Hold)
16 Worm Push Press

Time Cap: 16 minutos

INTERMEDIO

For Time

16 Worm Push Press
2 x 9 m Handstand Walk (1 Work / 3 Worm Hold) (4.5 m checkpoint)
16 Worm Push Press
4 x 9 m Handstand Walk (1 Work / 3 Worm Hold) (4.5 m checkpoint)
16 Worm Push Press
32 Wall Walks (1 Work / 3 Worm Hold)
16 Worm Push Press
4 x 9 m Handstand Walk (1 Work / 3 Worm Hold) (4.5 m checkpoint)
16 Worm Push Press
2 x 9 m Handstand Walk (1 Work / 3 Worm Hold) (4.5 m checkpoint)
16 Worm Push Press

Time Cap: 16 minutos

MODIFICACIONES POR CATEGORÍA

Elite

- Handstand Walk Over Ramp & Stairs en la primera y última estación.
- Todos los segmentos de Handstand Walk deben realizarse **unbroken**.

Avanzado.

- Todos los bloques de Handstand Walk deben realizarse **unbroken**.

Intermedio

- No se utiliza la rampa.
- Los segmentos de HSW deben hacerse en avances mínimos de 4.5 m.

FLUJO

El equipo iniciará con los cuatro atletas de pie al lado del tótem ubicado al inicio de su carril.

Al escuchar el llamado de "**10 Seconds**", seguido de "**Stand By**" y la señal de inicio, el equipo correrá hacia el Worm y realizará las repeticiones correspondientes de **Worm Push Press**, mirando hacia la estructura.

Al completar las repeticiones, un atleta avanzará al primer segmento de Handstand Walk mientras los otros tres atletas sostienen el Worm sobre sus hombros.

En categoría **RX**, el atleta deberá completar los segmentos de Handstand Walk Over Ramp & Stairs. En categorías **Avanzado** e **Intermedio**, realizará el recorrido correspondiente de Handstand Walk según su categoría. La rampa estará a un costado del carril para permitir el avance del equipo dentro del mismo

Una vez completado este bloque, los cuatro atletas avanzarán con el Worm hasta ubicarse detrás del siguiente segmento de Handstand Walk. Todo el equipo deberá desplazarse manteniendo contacto con el Worm.

El equipo realizará nuevamente las repeticiones correspondientes de Worm Push Press.

Al finalizar, un atleta avanzará al área designada para completar **6 segmentos de 9 metros de Handstand Walk** en categoría RX y Avanzado, y **4 segmentos de 9 metros** en categoría Intermedio, mientras los otros tres atletas continúan sosteniendo el Worm.

Al terminar este bloque, el equipo avanzará con el Worm hasta el área ubicada detrás del rig, donde realizará nuevamente las repeticiones de Worm Push Press.

Posteriormente, un atleta avanzará al área de Wall Walks para completar las 32 repeticiones mientras los otros tres atletas continúan sosteniendo el Worm. Los atletas podrán distribuir las repeticiones de Wall Walk entre los integrantes del equipo realizando los relevos que consideren necesarios.

Finalizados los Wall Walks, el equipo avanzará nuevamente con el Worm hasta el siguiente segmento de Handstand Walk y realizará otra serie de Worm Push Press, esta vez mirando hacia la gradería principal.



CrossFit LICENSED EVENT

Al terminar, un atleta completará nuevamente el bloque correspondiente de Handstand Walk mientras los otros tres atletas sostienen el Worm.

Una vez finalizado este bloque, el equipo avanzará nuevamente con el Worm hacia la última estación de Handstand Walk y realizará otra serie de Worm Push Press.

En categoría RX se realizará nuevamente el recorrido de Handstand Walk Over Ramp & Stairs. En categorías Avanzado e Intermedio se realizará el recorrido correspondiente de Handstand Walk según su categoría.

Finalizado este último bloque, el equipo regresará con el Worm al punto donde inició el evento para completar las últimas repeticiones de Worm Push Press.

Al terminar, el equipo dejará el Worm en el piso y uno de los atletas correrá hacia el tótem ubicado al inicio del carril para marcar el final del evento.

FINAL DEL EVENTO

El evento finalizará cuando el equipo complete las últimas repeticiones de Worm Push Press, deje el Worm en el área correspondiente y uno de los atletas toque el tótem ubicado al inicio de su carril.

En ese momento se registrará el tiempo como puntaje final.

NOTA

Un sólo atleta puede realizar todos los tramos de Handstand Walk o los Wall Walks, no hay necesidad de rotar o un mínimo requerido por atleta.

PENALIDADES

No hay penalidades específicas para este evento.

PUNTAJE Y PLANILLA

El puntaje será el tiempo que le tome al equipo completar el workout y tocar el tótem.

Tocar el tótem al finalizar cuenta como la última repetición del evento.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Worm Push Press

- Cada repetición inicia con el Worm apoyado sobre los hombros de los cuatro atletas. Todos los integrantes deberán sostener el Worm sobre el mismo hombro.
- El equipo podrá realizar el movimiento como Strict Press, Push Press o Push Jerk.
- En un solo movimiento fluido, el Worm deberá pasar al hombro contrario de todos los atletas.
- La repetición finaliza cuando el Worm repose sobre el hombro contrario de los cuatro atletas.
- No es necesario mostrar extensión completa de rodillas, caderas o brazos para validar la repetición.
- Todos los atletas deberán completar la repetición de forma sincronizada. Si uno o más atletas no realizan el movimiento junto con el resto del equipo, la repetición será considerada **No Rep.**

Handstand Walk Over Ramp & Stairs (RX)

- Cada segmento inicia con ambas manos claramente detrás de la línea inicial.
- El atleta deberá caminar de manos sobre la rampa y descender por las escaleras hasta finalizar el segmento con ambas manos claramente después de la línea final, mostrando control.
- El recorrido de regreso se realizará ascendiendo por las escaleras y descendiendo por la rampa.
- Todos los segmentos deberán completarse **unbroken**.

Handstand Walk

- Cada segmento inicia con ambas manos claramente detrás de la línea inicial.
- El segmento finaliza cuando ambas manos crucen completamente la línea final.
- En categoría **RX y Avanzado**, todos los segmentos deberán realizarse **unbroken**.
- En categoría **Intermedio**, los segmentos no requieren realizarse unbroken. El atleta debe completar un segmento mínimo de 4,5 m.

Wall Walks

- Cada repetición inicia con el atleta completamente acostado en el suelo.
- El atleta caminará con los pies sobre la pared hasta alcanzar la posición de handstand. Los atletas deben tener contacto con la línea demarcada en el piso que estará cercana a la pared con ambas manos, cualquier parte de la mano es válida para este contacto.
- Posteriormente regresará caminando con las manos hasta la posición inicial y finalizará con el pecho y los muslos nuevamente en contacto con el suelo.

Worm Hold + Work

- Durante todos los segmentos de Handstand Walk y Wall Walks, **tres atletas deberán sostener el Worm sobre sus hombros**, mientras un atleta realiza el trabajo correspondiente.
- Un mismo atleta podrá completar la totalidad de los segmentos asignados o únicamente una parte de ellos.
- Cuando el equipo decida realizar un relevo, el atleta que ingresa continuará exactamente desde el punto donde terminó el atleta anterior.
- En categorías Avanzado e Intermedio, cuando el segmento no requiera realizarse unbroken, el juez indicará el punto desde el cual deberá reiniciar el atleta que continúe el recorrido.
- Durante los Wall Walks, el equipo podrá distribuir libremente las repeticiones entre los cuatro atletas realizando los relevos que considere necesarios, manteniendo siempre a tres atletas sosteniendo el Worm.

Worm Walk

- Cada vez que el equipo deba desplazarse hacia la siguiente estación, los cuatro atletas deberán mantener contacto con el Worm durante todo el recorrido.

Tótem

- Tocar el tótem marca el final del evento y cuenta como la última repetición.



CrossFit LICENSED EVENT

MAPA PISO DE COMPETENCIA

ELITE

FOR TIME

6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD (100/70 LB)
2X3M HSW RAMP STAIRS
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD
4X3M HSW
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD
12 WALL WALKS
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD
4X3M HSW
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD
2X3M HSW RAMP STAIRS
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD

TIME CAP: 12 MIN

MASTERS/TEENS

FOR TIME

6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD (70/50 LB)
2X HSW RAMP STAIRS
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD
4X3M HSW (CHECKPOINT 4.5M)
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD
12 WALL WALKS
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD
4X3M HSW (CHECKPOINT 4.5M)
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD
2X3M HSW RAMP STAIRS
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD

TIME CAP: 12 MIN

WORKOUT 4 INDIVIDUALES

