



EVENTO INDIVIDUAL #3

Campo de Fútbol.

ELITE, MASTERS & TEENS

For Time

80/60 Ski Calories

40 m Weighted Lunges (30 kg/20 kg)

40 Box Jump Over (24"/ 20")

10 Rope Climbs

40 Box Jump Over (24"/ 20")

40 m Weighted Lunges (30 kg/20 kg)

80/60 Ski Calories

Time Cap: 24 minutos

MODIFICACIONES POR CATEGORÍA

- Mismo evento para todas las categorías (Elite, Masters, Teens).
- Diferencias por género:
 - **Hombres:** 80 Ski Calories, 30 kg para Weighted Lunges, 24 pulgadas para Box Jump Over.
 - **Mujeres:** 60 Ski Calories, 20 kg para Weighted Lunges, 20 pulgadas para Box Jump Over.

FLUJO

El atleta iniciará de pie, dándole la espalda a su SKI ERG. A la cuenta de **3, 2, 1, ¡go!**, podrá darse vuelta y comenzar con las **80/60 Ski Calories** (hombres/mujeres). Ni el atleta ni el juez deben tocar la pantalla del SKI ERG para iniciar la pantalla; el conteo comenzará automáticamente al iniciar el movimiento. El atleta no debe soltar las manivelas hasta completar las calorías indicadas.

Tras completar las calorías, el atleta avanzará al área de los lunges, donde realizará **40 m de Weighted Lunges** con un powerbag de 30 kg (hombres) o 20 kg (mujeres), posicionado en los hombros detrás de la cabeza; ambos pies del atleta deben pasar claramente después de la línea blanca que delimita los 40 metros.

El atleta debe tener el powerbag posicionado en los hombros durante todo el trayecto de los 40 metros, si lo llega a soltar debe empezar el trayecto desde cero.

Luego, el atleta se dirigirá a la caja para realizar **40 Box Jump Over** (24 pulgadas hombres / 20 pulgadas mujeres), saltando y aterrizando con ambos pies en la caja y



descendiendo al otro lado con un pie a la vez (Step Down). A continuación, el atleta avanzará a la cuerda para completar **10 Rope Climbs**. Al finalizar, el atleta regresará a la caja para realizar otros **40 Box Jump Over**, seguido de otros **40 m de Weighted Lunges** con las mismas condiciones. Finalmente, volverá al SKI ERG para completar las últimas **80/60 calorías**. El evento finaliza cuando el atleta completa las últimas calorías, sale del ski erg y toca el tótem ubicado al frente de su carril.

FINAL DEL EVENTO

El evento finaliza cuando el atleta completa las últimas **80/60 Ski Calories**, sale del ski erg y toca el tótem al frente de su carril. En este momento, se registrará el tiempo como puntaje final.

PENALIDADES

- Soltar las manivelas del ski erg por debajo del plano horizontal de los hombros: +20 segundos en el puntaje final por cada infracción.

PUNTAJE Y PLANILLA

El puntaje será el tiempo que le tome al atleta completar la lista de movimientos previamente mencionada. Este workout no tendrá criterio de desempate o tiebreak. *Tocar el tótem al final del workout cuenta como una repetición.*

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Ski Calories:

- El atleta debe agarrar ambas manivelas y moverlas simultáneamente hasta completar las **80/60 calorías** requeridas (hombres/mujeres).
- No se debe soltar las manivelas hasta finalizar las calorías indicadas. Soltarlas por debajo del plano horizontal de los hombros incurrirá en penalidad.
- Ni el atleta ni el juez deben tocar la pantalla para iniciar el conteo; el ski erg comenzará a contar automáticamente al iniciar el movimiento.

Weighted Lunges:

- El atleta debe sostener un powerbag de **30 kg (hombres) / 20 kg (mujeres)** en posición de back rack y comenzar claramente detrás de la línea inicial. Debe mantenerlo en esta posición durante todo el trayecto, de lo contrario tiene que empezar desde cero.



- Cada zancada debe mostrar que la rodilla trasera toca el suelo y que el atleta alcanza extensión completa de rodillas y caderas al ponerse de pie.
- El atleta debe pasar ambos pies completamente de la línea al final de los 40 metros.

Box Jump Over:

- El atleta debe realizar un salto a pie junto, mostrando contacto claro de ambos pies con la cara superior de la caja (24 pulgadas hombres / 20 pulgadas mujeres).
- Debe descender al lado opuesto de la caja con un pie a la vez. Descender con ambos pies simultáneamente será considerado "no rep".
- Una vez que ambos pies estén en el lado opuesto, se acreditará la repetición.
- Las manos no pueden tocar la caja ni el cuerpo del atleta durante el salto.
- En caso de una "no rep", el atleta continuará desde el lado donde está, sin necesidad de regresar al lado opuesto.

Rope Climbs:

- El atleta puede iniciar cada ascenso con un salto si desea.
- Está permitido usar las piernas como asistencia durante el ascenso.
- La repetición se acredita cuando el atleta muestra contacto claro con la parte superior de la estructura de gimnasia (no el nudo de la cuerda).
- El descenso puede realizarse con asistencia de las piernas.

MAPA PISO DE COMPETENCIA

ELITE / MASTERS / TEENS

FOR TIME
80/60 SKI CALORIES
40 MTS WEIGHTED LUNGES (30KG/20KG)
40 BOX JUMPS OVER (24"20")
10 ROPE CLIMB
40 BOX JUMPS OVER
40 MTS WEIGHTED LUNGES (30KG/20KG)
80/60 SKI CALORIES

TIME CAP : 24 MIN

WORKOUT 3 INDIVIDUALES



CrossFit LICENSED EVENT | 2024

