



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

WORKOUT #4

ELITE INDIVIDUAL

POR TIEMPO:

30/24 SKI CALORIES

30 STRICT HANDSTAND PUSH-UP

30 TOES TO BAR

20M OVERHEAD WALKING LUNGE AXLE BAR (45+25/45)

30 TOES TO BAR

30 STRICT HANDSTAND PUSH-UP

30/24 SKI CALORIES

TIME CAP: 12 MIN

FLUJO

A LA CUENTA DE 3...2...1... GO! EL ATLETA PODRÁ SALIR DESDE EL INICIO DEL CARRIL DONDE DEBE ESTAR HACIENDO CONTACTO CON EL TÓTEM PARA AVANZAR HACIA EL SKI QUE ESTARÁ UBICADO JUSTO AL FINAL DE LOS PATROCINADORES EN EL PISO DE COMPETENCIA. EL ATLETA SÓLO PODRÁ SOLTAR EL SKI UNA VEZ TERMINE LAS CALORÍAS PRESCRITAS (32/24). EL SKI DEBE SER SOLTADO POR ENCIMA DE LA ALTURA DE LOS HOMBROS DEL ATLETA, DE NO SER ASÍ TENDRÁ UNA **PENALIDAD DE +20 SEGUNDOS EN SU PUNTAJE FINAL 0 - 10 REPS** SI NO TERMINA ANTES DEL TIME CAP.

PASO SIGUIENTE, PODRÁ ACERCARSE A LA ESTRUCTURA DONDE ESTARÁ LA PARED DONDE REALIZARÁ LOS STRICT HSPU. LA COLCHONETA EN EL PISO TIENE UN ANCHO DE 1.00 M, NINGUNA PARTE DE LA MANO DEL ATLETA PUEDE TOCAR POR FUERA DE LA COLCHONETA NI SE PODRÁN UTILIZAR ABMAT, GORRITOS O CUALQUIER TIPO DE AMORTIGUACIÓN ADICIONAL. LA POSICIÓN INICIAL DE CADA REPETICIÓN ES CON EL ATLETA PARADO DE CABEZA CON SOLO SUS TALONES TENIENDO CONTACTO CON LA PARED Y SUS OREJAS ALINEADAS O POR DELANTE DEL PLANO DE LOS BRAZOS. NO PODRÁ USAR IMPULSO DE LAS CADERAS, PIERNAS O KIPPING.

LUEGO, PODRÁ PROCEDER A REALIZAR SUS T2B.

UNA VEZ TERMINE, EL ATLETA INICIARÁ LOS 20 METROS DE OH WALKING LUNGES. LA BARRA INICIARÁ EN EL SEGMENTO MÁS CERCANO A LA ESTRUCTURA Y TENDRÁN QUE AVANZAR HASTA EL SEGMENTO ANTES DE LOS SKI POR UNA DISTANCIA DE 10 METROS. PUEDE LLEVAR LA BARRA A LA POSICIÓN OH COMO QUIERA (SNATCH O C&J). NO HAY AVANCES PARCIALES, EL ATLETA DEBE SI O SI AVANZAR LOS 10 METROS ANTES DE SOLTAR LA BARRA. NO PUEDE HABER APOYO DE LA BARRA EN LA ESPALDA, HOMBROS O CABEZA DEL ATLETA DURANTE EL AVANCE. ES OBLIGATORIO QUE EL ATLETA PONGA LA BARRA EN EL PISO UNA VEZ TERMINE EL TRAMO DE IDA (10 METROS). DEBE LEVANTARLA NUEVAMENTE DEL PISO PARA REALIZAR EL TRAMO DE VUELTA (10 M). LA BARRA DEL ATLETA DEBE ESTAR SIEMPRE DENTRO DEL CARRIL.

DESDE AQUÍ EL ATLETA DEBE DEVOLVERSE EN LOS MOVIMIENTOS (T2B → HSPU → SKI).

EL TIEMPO O PUNTAJE SE TOMARÁ CUANDO EL ATLETA TERMINE SUS CALORÍAS Y REGRESE AL TÓTEM AL INICIO DEL CARRIL.

PLANILLA

SE ESPERA QUE EL JUDGE ANOTE EL TIEMPO EN EL QUE EL ATLETA TERMINA LA TAREA O EL AVANCE LOGRADO DURANTE LOS 12 MINUTOS.

HABRÁ UNA SECCIÓN PARA ANOTAR PENALIDAD DE +20 SEGUNDOS O -10 REPS EN CASO DE:

- SOLTAR EL SKI POR DEBAJO DEL PLANO DE LOS HOMBROS DEL ATLETA.

MAPA PISO DE COMPETENCIA



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

EVENT 4 INDY

FITLAND FITNESS FESTIVAL

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

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

CrossFit LICENSED EVENT | 2023

Nike

LYCAN

FITLAND FITNESS FESTIVAL

CrossFit LICENSED EVENT | 2023

Electrolit

Rubber Duck

HWPO TRAINING

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

- **SKI:** EL ATLETA SOLO PODRÁ SOLTAR EL SKI UNA VEZ TERMINADAS LAS CALORÍAS. AL TERMINAR SOLO PODRÁ SOLTAR LAS MANIVELAS POR ENCIMA DE SUS HOMBROS. **HABRÁ PENALIDAD DE +20 SEGUNDOS O -10 REPS POR SOLTARLO DE MANERA INCORRECTA.**
- **STRICT HSPU:** LA COLCHONETA TIENE UN ANCHO DE 1.00 M, LOS ATLETAS NO PUEDEN PONER NINGUNA PARTE DE SUS MANOS POR FUERA DE LA MISMA. EL 100% DE LA MANO DEL ATLETA DEBE ESTAR DENTRO DE LA COLCHONETA. CADA REPETICIÓN INICIA CON EL ATLETA PARADO DE MANOS, CON AMBOS PIES EN CONTACTO CON LA PARED (NINGUNA OTRA PARTE DE SU CUERPO), Y SUS OREJAS ALINEADAS CON EL PLANO DE SUS BRAZOS O POR DELANTE. PROCEDERÁ A INICIAR LA FLEXIÓN DE BRAZOS PARA BUSCAR CONTACTO DE SU CABEZA CON LA COLCHONETA Y REGRESAR A LA POSICIÓN INICIAL. SI EL ATLETA DECIDE QUEDARSE CON LA CABEZA EN EL PISO POR UN MOMENTO Y LUEGO EMPUJAR, ES VÁLIDO. LAS MANOS DEL ATLETA NO PUEDEN DEJAR DE TOCAR LA COLCHONETA DURANTE LA REPETICIÓN. LA CADERA O PIERNAS DEL ATLETA NO DEBE TENER CONTACTO CON LA PARED EN NINGÚN MOMENTO. EN CASO DE INCUMPLIR EL ATLETA DEBE REINICIAR LA REPETICIÓN DESDE LA EXTENSIÓN (POSICIÓN INICIAL). LA REPETICIÓN TERMINARÁ CUANDO EL ATLETA REGRESE A LA POSICIÓN INICIAL MOSTRANDO TRIPLE EXTENSIÓN (CODOS, CADERA Y RODILLAS) Y SUS OREJAS EN EL MISMO PLANO O POR DELANTE DEL PLANO DE LAS OREJAS.
- **T2B:** EL ATLETA INICIA CADA REPETICIÓN COLGADO SIN TENER CONTACTO CON EL PISO. PROCEDERÁ A LLEVAR AMBOS PIES POR DETRÁS DEL PLANO VERTICAL DE LA BARRA Y PASO SIGUIENTE, ELEVARLOS HASTA QUE AMBOS TENGAN CONTACTO SIMULTÁNEO CON LA BARRA Y POR DENTRO DEL AGARRE DEL ATLETA. CUALQUIER AGARRE ES PERMITIDO CON TAL DE QUE CUMPLA LAS ESPECIFICACIONES ANTERIORES.
- **OH WALKING LUNGES:** EL ATLETA PUEDE SUBIR LA BARRA POR ENCIMA DE LA CABEZA DE LA FORMA QUE GUSTE Y CON EL ANCHO DE AGARRE QUE GUSTE. AMBOS PIES DEBEN ESTAR CLARAMENTE Y POR DETRÁS DE LA LÍNEA QUE MARCA EL INICIO DEL SEGMENTO. PROCEDERÁ A HACER PASOS DE TIJERA EN DONDE DEBE TENER CONTACTO DE SU RODILLA EN EL PISO PARA PODER AVANZAR. NO ES NECESARIO QUE EL ATLETA JUNTE LAS PIERNAS O MARQUE CADA PASO, ESTO SOLO SERÁ NECESARIO AL FINALIZAR EL SEGMENTO DE AVANCE (10 M) DONDE AMBOS PIES DEBEN ESTAR CLARAMENTE POR DELANTE Y SIN TOCAR LA LÍNEA FINAL, PIES JUNTOS TRIPLE EXTENSIÓN (RODILLAS, CADERAS Y CODOS). LA BARRA DEBE TERMINAR SIEMPRE DENTRO DEL CARRIL DEL ATLETA.



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

WORKOUT #4

EQUIPOS

EQUIPOS RX / MASTER

POR TIEMPO:

60 STRICT HANDSTAND PUSH UPS

400 MTS SKI ATHLETE 1 & 2

90 TOES TO BAR

400 MTS SKI ATHLETE 2 & 3

120 PISTOLS

400 MTS SKI ATHLETE 1 & 3

TIME CAP: 12 MIN

EQUIPOS AVANZADO

POR TIEMPO:

60 KIPPING HANDSTAND PUSH UPS

400 MTS SKI ATHLETE 1 & 2

90 TOES TO BAR

400 MTS SKI ATHLETE 2 & 3

120 PISTOLS

400 MTS SKI ATHLETE 1 & 3

TIME CAP: 12 MIN

EQUIPOS INTERMEDIO

POR TIEMPO:

40 KIPPING HANDSTAND PUSH UPS

400 MTS SKI ATHLETE 1 & 2

70 TOES TO BAR

400 MTS SKI ATHLETE 2 & 3

100 PISTOLS

400 MTS SKI ATHLETE 1 & 3

TIME CAP: 12 MIN

FLUJO

DOS ATLETAS INICIARÁN DETRÁS DE LOS SKI Y OTRO POR DELANTE.

A LA CUENTA DE 3...2...1... GO! EL EQUIPO PODRÁ SALIR DEL INICIO DEL CARRIL.

SOLO TRABAJA UN ATLETA A LA VEZ EN EL MOVIMIENTO DE GIMNASIA.

LAS REPETICIONES SON SUMADAS ENTRE LOS 3 INTEGRANTES.

UNO DE LOS ATLETAS COMIENZA A SUMAR REPETICIONES EN LOS HSPU MIENTRAS LOS OTROS DOS COMPLETAN 400 METROS DE SKI.

UNA VEZ AMBOS ATLETAS TERMINEN SUS 400 METROS DE SKI, PUEDEN AYUDAR A SU COMPAÑERO A COMPLETAR LOS HSPU. SI SOLO UNO HA TERMINADO NO PODRÁ AYUDAR. EL ATLETA QUE ESTÁ SUMANDO HSPU SABRÁ QUE SUS COMPAÑEROS HAN TERMINADO UNA VEZ QUE SUS COMPAÑEROS SE ACERQUEN

AL TÓTEM A LA MITAD DEL PISO DE COMPETENCIA, AQUÍ ES DONDE SE HARÁN LOS RELEVOS Y ESPERARÁN LOS ATLETAS QUE NO ESTÁN SUMANDO. SOLO SE PUEDEN ACERCAR UNA VEZ AMBOS ATLETAS TERMINEN SUS 400 M, NO UNO Y LUEGO EL OTRO.

UNA VEZ HAYAN TERMINADO LOS 400M DE SKI Y LAS REPETICIONES DE HSPU, PUEDEN AVANZAR AL SIGUIENTE EJERCICIO. ESTA VEZ UN ATLETA DIFERENTE AL QUE INICIÓ EN LOS HSPU COMIENZA A SUMAR TOES TO BAR MIENTRAS LOS OTROS DOS COMPLETAN SUS 400 METROS DE SKI Y SE REPITE LA MISMA DINÁMICA DEL BLOQUE ANTERIOR.

PARA EL TERCER BLOQUE, EL ATLETA QUE NO INICIÓ NI LOS HSPU, NI LOS T2B DEBE INICIAR SUMANDO PISTOLS MIENTRAS SUS OTROS DOS COMPAÑEROS COMPLETAN 400 METROS DE SKI.

IGUAL QUE EN LOS BLOQUES ANTERIORES, UNA VEZ AMBOS ATLETAS TERMINEN SUS 400 METROS DE SKI PODRÁN ACERCARSE AL TÓTEM JUNTOS Y ASISTIR A SU COMPAÑEROS A COMPLETAR LOS PISTOLS ESPERANDO EL RELEVO EN EL TÓTEM. DEBEN REALIZAR PRIMERO LA MITAD DE LAS REPETICIONES CON LA PIERNA DERECHA, PARA LUEGO AVANZAR EN EL PISO DE COMPETENCIA HACER LA OTRA MITAD CON LA PIERNA IZQUIERDA.

TODOS LOS ATLETAS DEBEN HACER DOS RONDAS DE 400 M DE SKI. EL EQUIPO ESCOGE EL ORDEN EN EL QUE SE EJECUTA ESTA TAREA Y CUÁNTO SUMA CADA ATLETA EN EL MOVIMIENTO DE GIMNASIA. NO HAY REQUERIMIENTO MÍNIMO POR ATLETA.

EL TIEMPO FINAL SE TOMARÁ UNA VEZ EL ATLETA QUE HAGA EL ÚLTIMO PISTOL VUELVA AL TÓTEM AL MEDIO DEL CAMPO CON SUS COMPAÑEROS.

PISO DE COMPETENCIA



EVENT 4 TEAMS

CrossFit LICENSED EVENT | 2023



PLANILLA

SE ESPERA QUE EL JUDGE ANOTE EL TIEMPO EN QUE EL EQUIPO TERMINE LA TAREA CON EL ATLETA QUE TERMINE LOS PISTOLS TOCANDO EL TÓTEM O EL AVANCE LOGRADO EN LOS 12 MINUTOS.

HABRÁ UNA SECCIÓN PARA ANOTAR **PENALIDAD DE +20 SEGUNDOS O -10 REPS** EN CASO DE:

- SOLTAR EL SKI POR DEBAJO DEL PLANO DE LOS HOMBROS DEL ATLETA.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

- **SKI:** EL ATLETA SOLO PODRÁ SOLTAR EL SKI UNA VEZ TERMINADAS LAS CALORÍAS. AL TERMINAR SOLO PODRÁ SOLTAR LAS MANIVELAS POR ENCIMA DE SUS HOMBROS.
- **STRICT HSPU:** LA COLCHONETA TIENE UN ANCHO DE 1.00 M, LOS ATLETAS NO PUEDEN PONER NINGUNA PARTE DE SUS MANOS POR FUERA DE LA MISMA. EL 100% DE LA MANO DEL ATLETA DEBE ESTAR DENTRO DE LA COLCHONETA. CADA REPETICIÓN INICIA CON EL ATLETA PARADO DE MANOS, CON AMBOS PIES EN CONTACTO CON LA PARED (NINGUNA OTRA PARTE DE SU CUERPO), Y SUS OREJAS ALINEADAS CON EL PLANO DE SUS BRAZOS O POR DELANTE. PROCEDERÁ A INICIAR LA FLEXIÓN DE BRAZOS PARA BUSCAR CONTACTO DE SU CABEZA CON LA COLCHONETA Y REGRESAR A LA POSICIÓN INICIAL. SI EL ATLETA DECIDE QUEDARSE CON LA CABEZA EN EL PISO POR UN MOMENTO Y LUEGO EMPUJAR, ES VÁLIDO. LAS MANOS DEL ATLETA NO PUEDEN DEJAR DE TOCAR LA COLCHONETA DURANTE LA REPETICIÓN. LA CADERA DEL ATLETA NO DEBE TENER CONTACTO CON LA PARED EN NINGÚN MOMENTO. LA REPETICIÓN TERMINARÁ CUANDO EL ATLETA REGRESE A LA POSICIÓN INICIAL MOSTRANDO TRIPLE EXTENSIÓN (CODOS, CADERA Y RODILLAS) Y SUS OREJAS EN EL MISMO PLANO O POR DELANTE DEL PLANO DE LAS OREJAS.
- **KIPPING HSPU:** LA COLCHONETA TIENE UN ANCHO DE 1.00 M, LOS ATLETAS NO PUEDEN PONER NINGUNA PARTE DE SUS MANOS POR FUERA DE LA MISMA. EL 100% DE LA MANO DEL ATLETA DEBE ESTAR DENTRO DE LA COLCHONETA. CADA REPETICIÓN INICIA CON EL ATLETA PARADO DE MANOS, CON AMBOS PIES EN CONTACTO CON LA PARED (NINGUNA OTRA PARTE DE SU CUERPO), Y SUS OREJAS ALINEADAS CON EL PLANO DE SUS BRAZOS O POR DELANTE. PROCEDERÁ A INICIAR LA FLEXIÓN DE BRAZOS PARA BUSCAR CONTACTO DE SU CABEZA CON LA COLCHONETA Y REGRESAR A LA POSICIÓN INICIAL. PODRÁ USAR UN KIPPING O IMPULSO DE SUS PIERNAS PARA ESTO. SI EL ATLETA DECIDE QUEDARSE CON LA CABEZA EN EL PISO POR UN MOMENTO Y LUEGO EMPUJAR, ES VÁLIDO. LAS MANOS DEL ATLETA NO PUEDEN DEJAR DE TOCAR LA COLCHONETA DURANTE LA REPETICIÓN. LA CADERA DEL ATLETA SI PUEDE TENER CONTACTO CON LA PARED PARA HACER EL KIPPING PERO UNA VEZ REGRESE A LA POSICIÓN FINAL, SOLO SUS PIES DEBEN TENER CONTACTO CON LA PARED. LA REPETICIÓN TERMINARÁ CUANDO EL ATLETA REGRESE A LA POSICIÓN INICIAL MOSTRANDO TRIPLE EXTENSIÓN (CODOS, CADERA Y RODILLAS) Y SUS OREJAS EN EL MISMO PLANO O POR DELANTE DEL PLANO DE LAS OREJAS Y SOLO SUS TALONES TOCANDO LA PARED.
- **T2B:** EL ATLETA INICIA CADA REPETICIÓN COLGADO SIN TENER CONTACTO CON EL PISO. PROCEDERÁ A LLEVAR AMBOS PIES POR DETRÁS DEL PLANO VERTICAL DE LA BARRA Y PASO SIGUIENTE, ELEVARLOS HASTA QUE AMBOS TENGAN CONTACTO SIMULTÁNEO CON LA BARRA Y POR DENTRO DEL AGARRE DEL ATLETA. CUALQUIER AGARRE ES PERMITIDO CON TAL QUE CUMPLAS LOS REQUERIMIENTOS ANTERIORES..
- **PISTOLS:** EL ATLETA DEBE INICIAR CADA REPETICIÓN PARADO EN UN SOLO PIE MOSTRANDO EXTENSIÓN DE RODILLAS Y CADERAS PARA LUEGO PROCEDER A REALIZAR LA SENTADILLA CON UNA SOLA PIERNA. LA CRESTA DE LA CADERA DEL ATLETA DEBE PASAR POR DEBAJO DEL PLANO HORIZONTAL DE LA RODILLA PARA LUEGO REGRESAR A LA POSICIÓN INICIAL DE EXTENSIÓN DE RODILLAS Y CADERA. EL ATLETA NO PUEDE QUEDAR CON SUS HOMBROS POR DELANTE DE LOS PIES AL FINAL DE LA REPETICIÓN, LO QUE QUIERE DECIR QUE NO PUEDE HABER FLEXIÓN DE SU CADERA. DEBE QUEDAR COMPLETAMENTE DE PIE. LAS REPETICIONES SE REALIZAN PRIMERO LA MITAD CON LA PIERNA DERECHA Y LUEGO LA OTRA MITAD CON LA PIERNA IZQUIERDA. HAY AVANCE UNA VEZ QUE TERMINE LAS 60 REPETICIONES CON LA PRIMERA PIERNA.