

WORKOUT #3
ELITE INDIVIDUAL



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

3 Rondas por tiempo:

10 DUMBBELL THRUSTERS (70/50)

140 MTS FARMER'S CARRY (70/50)

140 MTS SHUTTLE RUN (70 MTS /70 MTS)

CON EL TIEMPO RESTANTE:

-MAX CALORIES ON ROWER

PUNTAJE: CALORÍAS TOTALES

TIE BREAK: TIEMPO DE LAS TRES RONDAS PREVIAS

TIME CAP: 20 MINUTOS

NOTA: NO SE PUEDE USAR CALLERAS EN NINGÚN MOVIMIENTO DE ESTA RUTINA.

FLUJO

LOS ATLETAS INICIARÁN DEL LADO LEJANO DEL CAMPO CON UNA MANO EN CONTACTO CON EL TÓTEM.

A LA CUENTA DE 3...2...1... GO INICIAN LOS 20 MINUTOS Y LOS ATLETAS CORRERÁN HACIA LA PARTE CERCANA AL PÚBLICO DONDE ESTARÁ ESPERANDO EL JUEZ PARA INICIAR SUS RONDAS DE TRABAJO. LAS MANCUERNAS PARA LOS DB THRUSTERS ESTARÁN UBICADAS ENCIMA DE UNAS LÁMINAS DE PISO DE CAUCHO. **LAS MANCUERNAS SIEMPRE DEBEN REPOSAR ENCIMA DE ESTAS LÁMINAS Y LOS THRUSTERS DEBEN SER REALIZADOS MIRANDO AL PÚBLICO.**

AL TERMINAR LOS THRUSTERS, PODRÁN INICIAR CON EL FARMER'S CARRY. EL RECORRIDO DE IDA DEBE SER REALIZADO DE FORMA **UNBROKEN**, NO PUEDEN PONER LAS MANCUERNAS EN EL PISO HASTA TERMINAR LA IDA (70 METROS) Y ES OBLIGATORIO DEJAR LAS MANCUERNAS EN EL PISO DE CAUCHO QUE ENCONTRARÁN AL TERMINAR ESTE RECORRIDO INICIAL, LO QUE QUIERE DECIR QUE NO SE PUEDEN HACER LOS 140 METROS SIN PONER LAS MANCUERNAS EN EL PISO INDICADO. LO MISMO PARA EL REGRESO, DEBE SER REALIZADO DE MANERA **UNBROKEN**. SI EL ATLETA SUELTA LAS MANCUERNAS DURANTE EL RECORRIDO, TENDRÁ UNA **PENALIDAD DE -15 CALS** EN SU PUNTAJE FINAL POR CADA VEZ QUE ESTO SUCEDA.

LUEGO, PODRÁN INICIAR CON EL SHUTTLE RUN. EL ATLETA DEBE PASAR CLARAMENTE POR DETRÁS DEL TÓTEM QUE ESTÁ UBICADO EN LA PARTE LEJANA (70 METROS) DEL ESCENARIO PARA PODER REGRESAR E INICIAR LA SIGUIENTE RONDA. EL FINAL DE LA TERCERA RONDA SERÁ CUANDO EL ATLETA PASE POR LA LÍNEA QUE INDICA EL FINAL DE LOS 140 M DE SHUTTLE RUN.

EN LA PLANILLA ENCONTRARÁN UNA SECCIÓN DONDE SE DEBE ANOTAR EL TIEMPO QUE TOMÓ EL ATLETA EN TERMINAR ESTAR TRES (3) RONDAS, YA QUE ESTE SERVIRÁ COMO TIE BREAK.

AL TERMINAR LAS TRES (3) RONDAS, LOS ATLETAS REALIZAN LA MAYOR CANTIDAD DE REPETICIONES DE CALORÍAS EN EL REMO EN EL TIEMPO SOBRANTE DE LOS 20 MINUTOS.

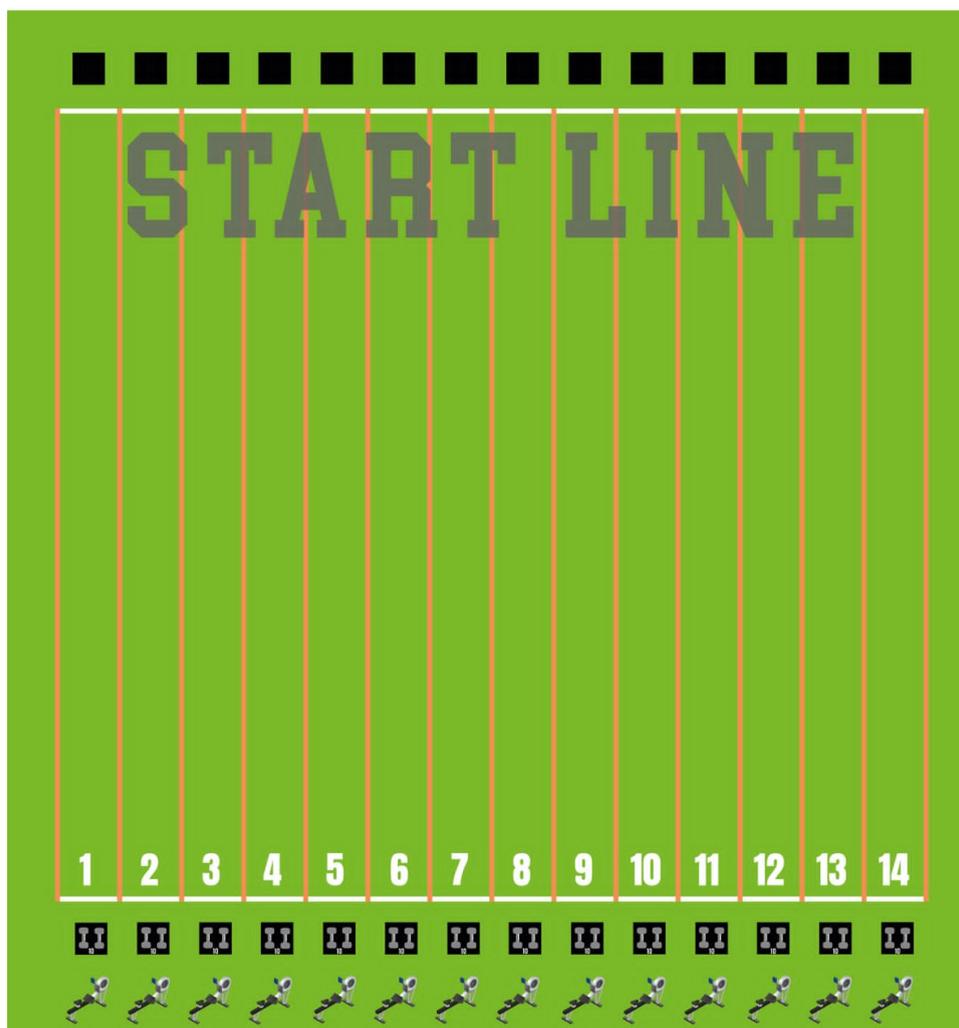
EL PUNTAJE SERÁ LA CANTIDAD DE CALORÍAS LOGRADAS DENTRO DE LOS 20 MINUTOS.

PISO DE COMPETENCIA



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

EVENT 3 INDY



PLANILLA

SE ESPERA QUE EL JUDGE ANOTE LA CANTIDAD TOTAL DE CALORÍAS LOGRADAS Y EL TIEMPO QUE DEMORE EL ATLETA EN COMPLETAR LAS TRES (3) RONDAS INICIALES DE TRABAJO PARA SER USADO COMO TIE BREAK.

HABRÁ UNA SECCIÓN DONDE PODRÁN INDICAR PENALIDADES DE **-15 CALS** EN CASO DE:

- PONER LAS MANCUERNAS POR FUERA DE LAS DOS (2) LÁMINAS DE PISO DE CAUCHO INDICADAS
- SOLTAR LAS MANCUERNAS DURANTE CUALQUIER RECORRIDO DE 70 M.
- DEJAR LA MANIVELA DEL REMO EN CUALQUIER LUGAR DIFERENTE AL SOPORTE

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

- **DOUBLE DB THRUSTERS:** EL MOVIMIENTO INICIA CON EL ATLETA SOSTENIENDO AMBOS DB Y UNA DE LAS CABEZAS DE LA MANCUERNA EN CONTACTO CON LOS HOMBROS DEL ATLETA. EN ESTA POSICIÓN EL ATLETA MOSTRARÁ QUE EN UNA SENTADILLA PROFUNDA ROMPIENDO PARALELO (CRESTA DE LA CADERA POR DEBAJO DEL PLANO VERTICAL DE LAS RODILLAS) PARA LUEGO BUSCAR EN UN SOLO MOVIMIENTO FLUIDO, **SIN PAUSA**, TRIPLE EXTENSIÓN (RODILLAS CADERAS Y CODOS) CON AMBAS MANCUERNAS POR ENCIMA DE LA LÍNEA MEDIA DEL ATLETA Y SUS OREJAS ALINEADAS O POR DELANTE DEL PLANO DE LOS BRAZOS.
- **FARMER'S CARRY:** LAS MANCUERNAS SOLO SE PUEDEN DEJAR ENCIMA DEL PISO DE CAUCHO, NO DEL PASTO. EL ATLETA AVANZARÁ SOSTENIENDO AMBAS MANCUERNAS, UNA A CADA LADO Y COLGADAS DE SUS MANOS. NO PUEDEN SER LLEVADAS EN UNA POSICIÓN DIFERENTE. EL TRAYECTO DE IDA (70 METROS) DEBE REALIZARSE UNBROKEN, LO QUE QUIERE DECIR QUE EL ATLETA NO PUEDE SOLTAR LAS MANCUERNAS EN EL RECORRIDO, SOLO HASTA EL FINAL DEL TRAYECTO DONDE ENCONTRARÁ PISO DE CAUCHO PARA DEJAR LAS MANCUERNAS. SI EL ATLETA SUELTA LAS MANCUERNAS DURANTE EL RECORRIDO, TENDRÁ UNA **PENALIDAD DE -15 CALS** EN SU PUNTAJE FINAL POR CADA VEZ QUE ESTO SUCEDA. APLICA IGUAL PARA EL RECORRIDO DE VUELTA. ES OBLIGATORIO SOLTAR LAS MANCUERNAS AL TERMINAR EL TRAYECTO DE IDA, NO SE PUEDE REALIZAR LOS 140 M DE FORMA CONTINUA.
- **SHUTTLE RUN:** EL ATLETA DEBE CORRER DESDE ANTES DE LA LÍNEA INICIAL DEMARCADA EN EL PISO Y DEBE LLEGAR HASTA LA PARTE LEJANA DEL ESCENARIO DONDE ENCONTRARÁ EL TÓTEM DONDE INICIÓ LA RUTINA. PARA PODER REGRESAR, DEBE PASAR CLARAMENTE POR DETRÁS DEL TÓTEM Y PARA TERMINAR, PASAR NUEVAMENTE POR LA LÍNEA DE INICIO.
- **CALORIES ROW:** EL ATLETA ES EL ÚNICO QUE PUEDE MANIPULAR LA PANTALLA DEL REMO. SOLO SE CONTARÁN LAS CALORÍAS LOGRADAS DENTRO DE LOS 20 MINUTOS DE TRABAJO. EL ATLETA PUEDE BAJARSE DEL REMO SI DESEA EN EL TRAYECTO DEL TIEMPO. **HABRÁ UNA PENALIDAD DE -15 CALS POR DEJAR LA MANIVELA DEL REMO EN CUALQUIER LUGAR DIFERENTE AL SOPORTE**



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

WORKOUT #3

EQUIPOS

2 PUNTAJES:

PRIMER PUNTAJE

3 RONDAS POR TIEMPO (UNA CADA ATLETA)

30 DUMBBELL THRUSTERS

140M SLED PUSH

140M FARMER'S CARRY

TIME CAP: 20 MIN

RX / MÁSTER / AVANZADO 50/35

INTERMEDIO 35/20

SEGUNDO PUNTAJE:

AMRAP 20 MIN

MAX CALORIES ON ROWER

FLUJO

LOS EQUIPOS INICIARÁN DEL LADO LEJANO DEL CAMPO CON UNA MANO EN CONTACTO CON EL BANNER DE FITLAND.

A LA CUENTA DE 3...2...1... GO INICIAN LOS 20 MINUTOS Y LOS EQUIPOS CORRERÁN HACIA LA PARTE CERCANA AL PÚBLICO DONDE ESTARÁ ESPERANDO EL JUDGE PARA INICIAR SUS RONDAS DE TRABAJO.

CADA UNO DE LOS ATLETAS DEBE COMPLETAR UNA RONDA ENTERA DEL TRABAJO INDICADO, ESTO PODRÁN REALIZARLO EN EL ORDEN QUE DESEEN.

AL MISMO TIEMPO, MIENTRAS HAY UN ATLETA HACIENDO UNA RONDA DE TRABAJO HABRÁ UN ATLETA REMANDO Y SUMANDO LA MAYOR CANTIDAD DE CALORÍAS POSIBLES EN EL REMO Y OTRO DESCANSANDO. ESTOS DOS ÚLTIMOS PODRÁN INTERCAMBIAR LAS VECES QUE DESEEN PARA SUMAR CALORÍAS.

PARA EL SLED PUSH LOS ATLETAS DEBEN DEMOSTRAR QUE SOLO LA PRIMERA PARTE DEL MISMO TIENE CONTACTO CON LA LÍNEA DEL FINAL DE RECORRIDO.

CUANDO EL PRIMER ATLETA TERMINE SU RONDA DE TRABAJO, OTRO DEBE INICIAR LA SUYA Y LOS DOS QUE QUEDAN PODRÁN INTERCAMBIAR EN EL REMO COMO DESEEN. SE REPITE ESTE MISMO PROCESO CON EL TERCER ATLETA. CUANDO EL TERCER ATLETA TERMINE SU RONDA TERMINANDO LOS 140 M DE FARMER'S CARRY PONIENDO LAS MANCUERNAS ENCIMA DEL PISO DE CAUCHO INDICADO, SE TOMARÁ EL TIEMPO QUE HA TRANSCURRIDO COMO EL **PRIMER PUNTAJE DE LA RUTINA.**

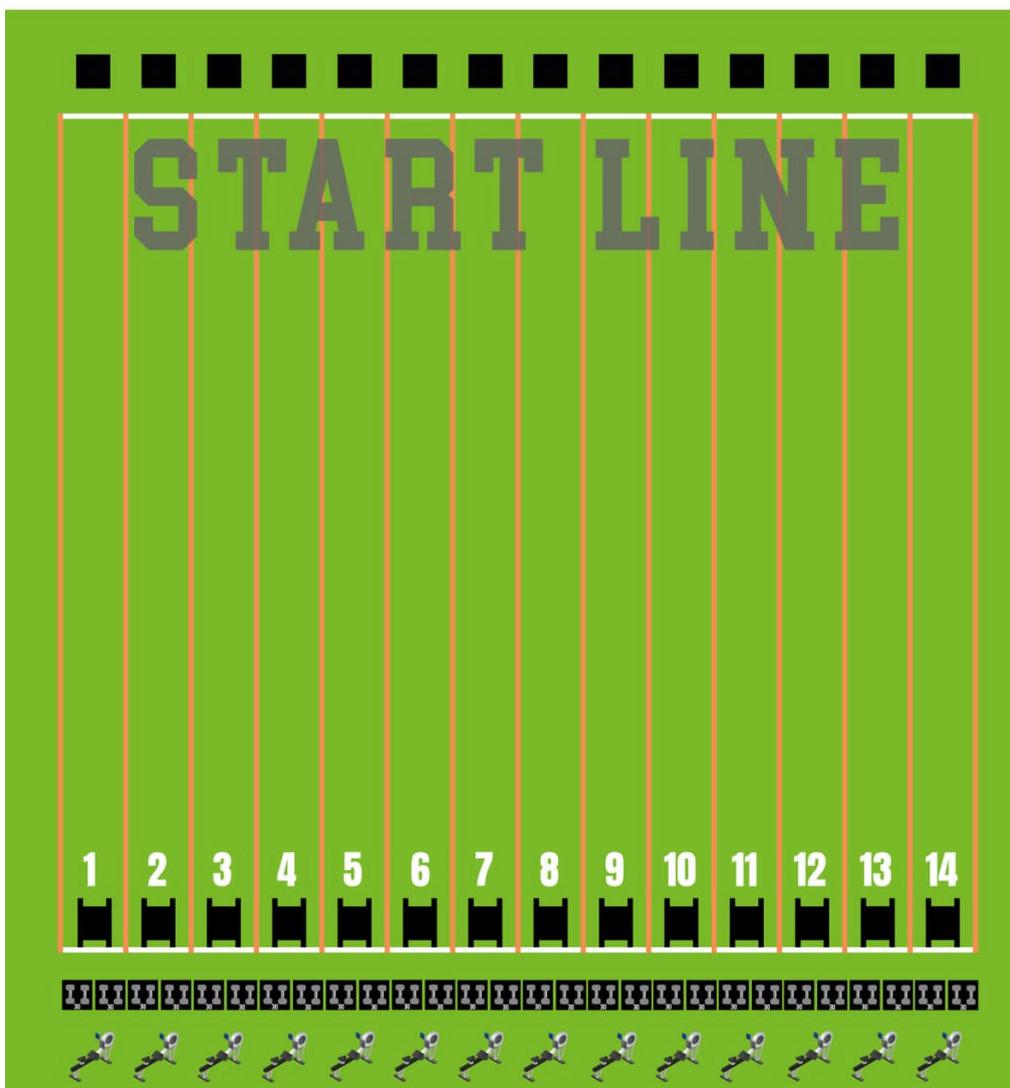
LUEGO DE ESTO, LOS TRES ATLETAS PODRÁN IR CAMBIANDO COMO GUSTEN PARA SEGUIR SUMANDO LA MAYOR CANTIDAD DE CALORÍAS EN EL TIEMPO RESTANTE DE LOS 20 MINUTOS. ESTE TOTAL DE CALORÍAS REALIZADAS **SERÁ EL SEGUNDO PUNTAJE.**

PISO DE COMPETENCIA



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

EVENT 3 TEAMS



PLANILLA

SE ESPERA QUE EL JUDGE PONGA EL TIEMPO QUE TARDA EL EQUIPO EN REALIZAR LAS TRES RONDAS DEL TRABAJO INICIAL (PUNTAJE 1) Y LA CANTIDAD DE CALORÍAS DE REMO LOGRADAS DENTRO DE LOS 20 MINUTOS DE TRABAJO (PUNTAJE 2).

HABRÁ UNA SECCIÓN DONDE PODRÁN INDICAR PENALIDADES DE **-15 CALS** EN CASO DE:

- PONER LAS MANCUERNAS POR FUERA DE LAS DOS (2) LÁMINAS DE PISO DE CAUCHO INDICADAS
- SOLTAR LAS MANCUERNAS DURANTE CUALQUIER RECORRIDO DE 70 M.
- DEJAS LA MANIVELA DEL REMO EN CUALQUIER LUGAR DIFERENTE AL SOPORTE

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

- **DOUBLE DB THRUSTERS:** EL MOVIMIENTO INICIA CON EL ATLETA SOSTENIENDO AMBOS DB Y UNA DE LAS CABEZAS DE LA MANCUERNA EN CONTACTO CON LOS HOMBROS DEL ATLETA. EN ESTA POSICIÓN EL ATLETA MOSTRARÁ QUE EN UNA SENTADILLA PROFUNDA ROMPIENDO PARALELO (CRESTA DE LA CADERA POR DEBAJO DEL PLANO VERTICAL DE LAS RODILLAS) PARA LUEGO BUSCAR EN UN SOLO MOVIMIENTO FLUIDO, **SIN PAUSA**, TRIPLE EXTENSIÓN (RODILLAS CADERAS Y CODOS) CON AMBAS MANCUERNAS POR ENCIMA DE LA LÍNEA MEDIA DEL ATLETA Y SUS OREJAS ALINEADAS O POR DELANTE DEL PLANO DE LOS BRAZOS.
- **FARMER'S CARRY:** LAS MANCUERNAS SOLO SE PUEDEN DEJAR ENCIMA DEL PISO DE CAUCHO, NO DEL PASTO. EL ATLETA AVANZARÁ SOSTENIENDO AMBAS MANCUERNAS, UNA A CADA LADO Y COLGADAS DE SUS MANOS. NO PUEDEN SER LLEVADAS EN UNA POSICIÓN DIFERENTE. EL TRAYECTO DE IDA (70 MTS) DEBE REALIZARSE UNBROKEN, LO QUE QUIERE DECIR QUE EL ATLETA NO PUEDE SOLTAR LAS MANCUERNAS EN EL RECORRIDO, SOLO HASTA EL FINAL DEL TRAYECTO DONDE ENCONTRARÁ PISO DE CAUCHO PARA DEJAR LAS MANCUERNAS. SI EL ATLETA SUELTA LAS MANCUERNAS DURANTE EL RECORRIDO, TENDRÁ UNA **PENALIDAD DE -15 CALS** EN SU PUNTAJE FINAL POR CADA VEZ QUE ESTO SUCEDA. APLICA IGUAL PARA EL RECORRIDO DE VUELTA. ES OBLIGATORIO SOLTAR LAS MANCUERNAS AL TERMINAR EL TRAYECTO DE IDA, NO SE PUEDE REALIZAR LOS 140 M DE FORMA CONTINUA. **ESTÁ PROHIBIDO USAR STRAPS O CALLERAS PARA ESTE CUALQUIER PARTE DEL WORKOUT.**
- **SLED PUSH:** EL TRINEO EMPIEZA TENIENDO CONTACTO CON LA LÍNEA DE INICIO DEL CAMPO DE COMPETENCIA. EL ATLETA DEBE EMPUJARLO HASTA EL OTRO LADO DEL CAMPO (70 MTS) EN DONDE DEBE BUSCAR QUE TENGA CONTACTO **SOLO LA PRIMERA PARTE DEL TRINEO** CON LA LÍNEA FINAL. LUEGO, DEBE EMPUJAR EL TRINEO DE REGRESO DONDE BUSCARÁ PONERLO NUEVAMENTE EN CONTACTO CON LA LÍNEA INICIAL, SOLO LA PRIMERA PARTE DEL TRINEO.