

WORKOUT #8 FINAL

ELITE INDIVIDUAL

NICO 'S TRIBUTE

POR TIEMPO

12 BAR MUSCLE UP

-LUEGO

4 RONDAS POR TIEMPO

15 CROSSOVER DOUBLE UNDERS

28 WALL BALLS 20/14

-LUEGO

11 POWER CLEANS 205/145

TIME CAP: 15 MINUTES

FLUJO

A LA CUENTA DE 3...2...1... GO! EL ATLETA PODRÁ DEJAR DE TOCAR EL TÓTEM UBICADO AL INICIO DEL CARRIL Y AVANZAR A LA ESTRUCTURA DE GIMNASIA DONDE PROCEDERÁ A REALIZAR SUS BAR MUSCLE UPS. ESTOS DEBEN SER REALIZADOS MIRANDO HACIA LA GRADA PRINCIPAL. LAS 12 REPETICIONES SE REALIZAN EN UNA SOLA OCASIÓN AL INICIO DE LA RUTINA.

LUEGO PODRÁN INICIAR LAS CUATRO RONDAS DE TRABAJO DE DOBLES CROSSOVER Y WALL BALLS.

EL AVANCE SERÁ DEMOSTRADO POR LA UBICACIÓN DE LOS SALTOS DE LAZO. HABRÁ CUATRO SEGMENTOS DE AVANCE QUE IRÁN ALEJÁNDOSE DE LA ESTRUCTURA DE GIMNASIA. **EL LAZO SOLO DEBE SER DESPLAZADO LUEGO DE HABER TERMINADO LOS WALL BALLS EN CADA RONDA.** ESO SIGNIFICA QUE EN LA PRIMERA RONDA DE SALTOS, EL LAZO DEBE PERMANECER EN LA MISMA SECCIÓN INICIAL. CADA ATLETA ES RESPONSABLE DE TRAER SU PROPIO LAZO.

EL TARGET DE LOS WALL BALLS ESTARÁ UBICADO DENTRO DE LA ESTRUCTURA AL COSTADO IZQUIERDO PARA LOS HOMBRES, Y EN LA PARTE POSTERIOR DE LA ESTRUCTURA DE GIMNASIA, DÁNDOLE LA ESPALDA A LA GRADERÍA ORO PARA MUJERES.

AL TERMINAR LA CUARTA RONDA, EL ATLETA PODRÁ TERMINAR LA RUTINA REALIZANDO 11 POWER CLEANS. LAS BARRAS ESTARÁN ESCALONADAS EN ZIG-ZAG EN LOS CARRILES DEL PISO DE COMPETENCIA Y DE FRENTE A LA GRADERÍA PRINCIPAL.

CUANDO EL ATLETA TERMINE SU ÚLTIMO CLEAN DEBE **PASAR POR ENCIMA DE LA BARRA Y AVANZAR HASTA EL INICIO DEL CARRIL DONDE TENDRÁ CONTACTO CON EL TÓTEM. EN ESTE MOMENTO SE DARÁ POR TERMINADA LA RUTINA. EL TÓTEM DEBE QUEDAR DE PIE.**

PLANILLA

SE ESPERA QUE EL JUDGE ANOTE EL TIEMPO EN EL QUE EL ATLETA TARDE EN COMPLETAR ESTA TAREA.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

BAR MUSCLE UPS: EL ATLETA COMENZARÁ CADA REPETICIÓN COLGADO CON LOS BRAZOS COMPLETAMENTE EXTENDIDOS. PROCEDERÁ A LEVANTAR TODO SU CUERPO POR ENCIMA DE LA BARRA Y MOSTRAR EXTENSIÓN DE LOS CODOS Y LOS HOMBROS POR DELANTE DEL PLANO VERTICAL DE LA BARRA. LOS PIES DEL ATLETA NO PUEDEN PASAR POR ENCIMA DEL PLANO VERTICAL DE LA BARRA NI ES PERMITIDO HACER UN GLIDE KIP.

EL ATLETA DEBE RECIBIR SU CUERPO EN UN DIP O SEMI FLEXIÓN DE CODOS Y LUEGO EXTENDER. NO IMPORTA SI ES UN DIP MUY POCO PROFUNDO, LO IMPORTANTE ES QUE EL ATLETA NO LLEGUE CON LOS CODOS COMPLETAMENTE EXTENDIDOS A LA POSICIÓN FINAL.

DOUBLE UNDER CROSSOVER: EL LAZO DEBE PASAR POR DEBAJO DEL ATLETA EN DOS OCASIONES POR CADA SALTO. UNA CON SUS BRAZOS A SUS LADOS Y OTRA CON SUS BRAZOS CRUZADOS AL LADO OPUESTO. NO ES RELEVANTE EL ORDEN (PRIMERO CRUZADO Y LUEGO NORMAL O



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

VICEVERSA) EL ATLETA PUEDE HACER SALTOS SENCILLOS CRUZADOS, DOBLES O SENCILLOS REGULARES DE PREPARACIÓN, PERO NINGUNO SERÁ TENIDO EN CUENTA PARA EL CONTEO.

WALL BALLS: SOSTENIENDO EL BALÓN EN POSICIÓN DE FRONT RACK, DEBE INICIAR UNA SENTADILLA EN LA QUE MUESTRE QUE LA CRESTA DE LA CADERA PASE POR DEBAJO DEL PLANO HORIZONTAL DE LA RODILLA. LUEGO EXTENDER SU CUERPO Y EN UN MOVIMIENTO FLUIDO, LANZAR EL BALÓN Y QUE TENGA CONTACTO CLARO CON LA LÍNEA O POR ENCIMA DE LA MISMA QUE ESTARÁ EN LA MITAD DEL TARGET. ACLARACIÓN
FRONT RACK: LOS CODOS DEL ATLETA DEBEN ESTAR POR DEBAJO DEL BALÓN

POWER CLEANS: EL ATLETA LEVANTARÁ LA BARRA DEL PISO EN UN SOLO MOVIMIENTO FLUIDO Y SIN PAUSAS HASTA SUS HOMBROS, RECIBIENDO EN SEMI FLEXIÓN DE RODILLAS Y CADERAS PARA LUEGO MOSTRAR DOBLE EXTENSIÓN (RODILLAS Y CADERA) Y SUS CODOS CLARAMENTE POR DELANTE DEL PLANO VERTICAL DE LA BARRA. NO ES PERMITIDO USAR STRAPS.

WORKOUT #8 EQUIPOS



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

NICO'S TRIBUTE

RX

POR TIEMPO

3 RONDAS

10 WORM THRUSTERS

60 GHD SIT UPS (SPLIT AS WANTED)

15 SYNC MUSCLE UPS (2 BAR / 1 RINGS)

-LUEGO:

45 DOUBLE UNDER CROSSOVER (15 CADA UNO EN RELEVO)

TIME CAP: 15 MIN

AVANZADO/MASTERS

POR TIEMPO

3 RONDAS

10 WORM THRUSTERS

60 GHD SIT UPS (SPLIT AS WANTED)

10 SYNC MUSCLE UPS (2 BAR / 1 RINGS)

-LUEGO:

30 DOUBLE UNDER CROSSOVER (10 CADA UNO EN RELEVO)

TIME CAP: 15 MIN

INTERMEDIO

POR TIEMPO

3 RONDAS

10 WORM THRUSTERS

60 GHD SIT UPS (SPLIT AS WANTED)

15 SYNC PULL UPS (2 BAR / 1 RINGS)

-LUEGO:

60 SINGLE UNDER CROSSOVER (20 CADA UNO EN RELEVO)

TIME CAP: 15 MIN

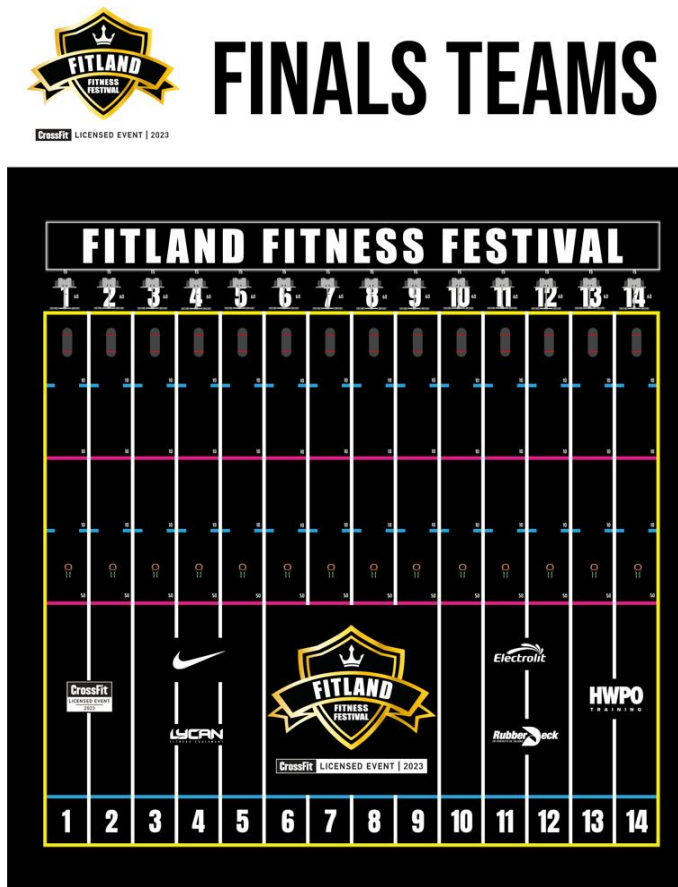
FLUJO

A LA CUENTA DE 3...2...1.. GO! EL EQUIPO PODRÁ SALIR DEL INICIO DE SU TÓTEM Y ACERCARSE AL GUSANO QUE ESTÁ EN EL PRIMER SEGMENTO DE AVANCE PARA REALIZAR LOS 10 THRUSTERS (AL TERMINAR LOS LOS THRUSTERS EL EQUIPO NO DEBE MOVER EL GUSANO, ESTO LO HARÁN AL TERMINAR LOS SYNCRO MUSCLE UPS.). UNA VEZ TERMINEN, UN MIEMBRO DEL EQUIPO PODRÁ IR A SUMAR GHD SITUPS. LAS 60 REPETICIONES DEBEN SER COMPLETADAS ENTRE LOS 3 ATLETAS. HABRÁ UN DISCO DE 55 LIBRAS EN EL PISO, TANTO HOMBRES COMO MUJERES DEBEN TENER CONTACTO CON ESTE PARA ACREDITAR CADA REPETICIÓN. NO HAY REQUERIMIENTO MÍNIMO DE TRABAJO POR ATLETA EN ESTE MOVIMIENTO. EL RELEVO DEBE SER ESPERADO DETRÁS DE LA LÍNEA FINAL DEL SEGMENTO EN EL QUE SE ENCUENTRA EL GUSANO. AL TERMINAR, PODRÁN INICIAR CON SUS MUSCLE UPS SINCRONIZANDO EL MOVIMIENTO ENTRE LOS 3 ATLETAS. TODOS LOS ATLETAS DEBEN ESTAR VIENDO HACIA LA GRADERÍA PRINCIPAL, MIENTRAS DOS ESTÁN COLGADOS DE LA BARRA, OTRO ESTARÁ COLGADO EN LOS ANILLOS. LOS

ATLETAS ESCOGEN QUÉ ATLETA USA CADA IMPLEMENTO Y PUEDEN IR CAMBIANDO ENTRE LOS MISMOS EN EL TRANCURSO DE CADA RONDA. AL TERMINAR, LEVANTARÁN EL GUSANO PARA AVANZAR AL SIGUIENTE SEGMENTO INDICANDO LA RONDA EN LA QUE SE ENCUENTRA EL EQUIPO.

CUANDO TERMINEN LAS 3 Rondas de Trabajo, el atleta (A) podrá sumar repeticiones de Crossovers. Este debe realizar 15 repeticiones para luego darle el relevo a su compañero que estará esperando en el tótem. Este proceso se repetirá con el atleta (B) pasándole el relevo al atleta (C) para realizar sus 15 repeticiones. Es obligatorio que cada uno de los atletas realice sus 15 repeticiones antes de hacer el relevo.

MAPA DE COMPETENCIA:



PLANILLA:

SE ESPERA QUE EL JUDGE ANOTE EL TIEMPO QUE EL EQUIPO SE DEMORE EN REALIZAR LA TAREA PREVIAMENTE MENCIONADA Y TOCAR EL TÓTEM AL INICIO DEL CAMPO DE COMPETENCIA.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

- **WORM THRUSTERS:** SE CARGARÁ EL GUSANO CON LOS 3 ATLETAS DEL MISMO LADO DEL GUSANO. PROCEDERÁN A REALIZAR UNA SENTADILLA ROMPIENDO PARALELO DE FORMA SINCRONIZADA PARA LUEGO EXTENDER Y EN UN SOLO MOVIMIENTO FLUIDO, EMPUJAR EL GUSANO AL HOMBRO OPUESTO Y TENIENDO CONTACTO SIMULTÁNEO DE ESTE SEGUNDO HOMBRO. NO ES NECESARIO EXTENDER LOS BRAZOS POR ENCIMA DE LA CABEZA. SI AL DEJAR CAER EL GUSANO EL MISMO TERMINA TOCANDO ALGUNA DE LAS

LÍNEAS DE DIVISIÓN DEL CARRIL, EL EQUIPO DEBE CORREGIR EL GUSANO PARA QUE NO SIGA TOCANDOLAS O EL EQUIPO NO PODRÁ AVANZAR.

- GHD SITUPS EL ATLETA INICIARÁ CADA REPETICIÓN TENIENDO CONTACTO CON LAS ALMOHADILLAS QUE SOSTIENEN SUS PIES PARA LUEGO PASAR A LA EXTENSIÓN Y TENER CONTACTO CON AMBAS MANOS DE FORMA SIMULTÁNEA EN EL DISCO DE 55 LIBRAS. PARA FINALIZAR DEBE VOLVER A TENER CONTACTO CON LAS ALMOHADILLAS. EL ATLETA PUEDE ACOMODAR EL GHD AL LARGO QUE GUSTE.
- DOUBLE UNDER CROSSOVER: EL LAZO DEBE PASAR POR DEBAJO DEL ATLETA EN DOS OCASIONES POR CADA SALTO. UNA CON SUS BRAZOS A SUS LADOS Y OTRA CON SUS BRAZOS CRUZADOS AL LADO OPUESTO. NO ES RELEVANTE EL ORDEN (PRIMERO CRUZADO Y LUEGO NORMAL O VICEVERSA) EL ATLETA PUEDE HACER SALTOS SENCILLOS CRUZADOS, DOBLES O SENCILLOS REGULARES DE PREPARACIÓN, PERO NINGUNO SERÁ TENIDO EN CUENTA PARA EL CONTEO.
- SINGLE UNDER CROSSOVER: POR CADA SALTO EL LAZO PASARÁ UNA SOLA VEZ POR DEBAJO DEL ATLETA. IRÁ ALTERNANDO EN CADA SALTO ENTRE UN SALTO REGULAR Y UN SALTO CRUZANDO LOS BRAZOS A SU LADO OPUESTO. LA CUENTA DE ESTE MOVIMIENTO SERÁ DOBLE, ESTO QUIERE DECIR QUE CADA DOS SALTO CONTARÁN COMO UNA REP.
UN SENCILLO + UN CRUZADO = 1 REP.
NO ES IMPORTANTE EL ORDEN (SI EL PRIMERO ES CRUZADO Y EL SEGUNDO REGULAR O VICEVERSA).
- SYNCHRO RING MUSCLE UPS: DOS ATLETAS ESTARÁN COLGADOS DE LA BARRA MIENTRAS EL TERCERO ESTARÁ COLGADO DE LOS ANILLOS. LA SINCRONIZACIÓN EN EL MOVIMIENTO DEBE DARSE ÚNICAMENTE EN LA EXTENSIÓN DE LOS 3 ATLETAS POR ENCIMA DE LA BARRA Y ANILLOS. TODOS LOS ATLETAS DEBEN ESTAR MIRANDO HACIA LA GRADERÍA GENERAL.
 - BAR MUSCLE UPS: EL ATLETA COMENZARÁ CADA REPETICIÓN COLGADO CON LOS BRAZOS COMPLETAMENTE EXTENDIDOS. PROCEDERÁ A LEVANTAR TODO SU CUERPO POR ENCIMA DE LA BARRA Y MOSTRAR EXTENSIÓN DE LOS CODOS Y LOS HOMBROS POR DELANTE DEL PLANO VERTICAL DE LA BARRA. LOS PIES DEL ATLETA NO PUEDEN PASAR POR ENCIMA DEL PLANO VERTICAL DE LA BARRA NI ES PERMITIDO HACER UN GLIDE KIP.
EL ATLETA DEBE RECIBIR SU CUERPO EN UN DIP O SEMI FLEXIÓN DE CODOS Y LUEGO EXTENDER. NO IMPORTA SI ES UN DIP MUY POCO PROFUNDO, LO IMPORTANTE ES QUE EL ATLETA NO LLEGUE CON LOS CODOS COMPLETAMENTE EXTENDIDOS A LA POSICIÓN FINAL.
 - RING MUSCLE UPS: EL ATLETA INICIA COMPLETAMENTE COLGADO DE LOS ANILLOS CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS. PROCEDERÁ A UTILIZAR EL IMPULSO DE SU CUERPO PARA REALIZAR UN SOPORTE POR ENCIMA DE LOS ANILLOS Y DE AQUÍ MOSTRAR EXTENSIÓN DE SUS CODOS CON SUS HOMBROS CLARAMENTE POR ENCIMA DE LOS ANILLOS. LOS PIES DEL ATLETA NO DEBEN SOBREPASAR EL PLANO HORIZONTAL DE LOS ANILLOS CUANDO REALICE EL KIPPING O IMPULSO.