



EVENTO INDIVIDUAL #6

Campo de Fútbol

ELITE, MASTERS & TEENS

For Time

140 m Sled Push (vacío)

140 m Sled Push (50 kg / 30 kg)

Time Cap: 6 minutos

MODIFICACIONES POR CATEGORÍA

- Mismo evento para todas las categorías (Elite, Masters, Teens).
- Diferencias por género:
 - **Hombres:** Sled Push con 50 kg en la segunda parte.
 - **Mujeres:** Sled Push con 30 kg en la segunda parte.

FLUJO

El atleta iniciará de pie frente al trineo, en el inicio de su carril. A la cuenta de **3, 2, 1, ¡go!**, el atleta podrá comenzar a empujar el trineo vacío a lo largo de **140 m**, divididos en dos trayectos de 70 m. El trineo debe cruzar completamente la línea al final de cada trayecto para que se acredite la repetición.

Una vez completados los 140 m con el trineo vacío, el atleta cargará el trineo con **50 kg (hombres) / 30 kg (mujeres)** y comenzará a empujar los siguientes **140 m**, también divididos en dos trayectos de 70 m. El trineo debe cruzar completamente la línea al final de cada trayecto. El peso agregado debe estar siempre encima del sled, si se llega a caer, el atleta debe parar y cargar de nuevo el sled.

El evento finaliza cuando el atleta completa los últimos 140 m con el trineo cargado cruzando completamente la línea final con el trineo. En este momento se tomará el tiempo final del evento.

FINAL DEL EVENTO

Cuando el atleta completa los últimos 140 m con el trineo cargado cruzando completamente la línea con el trineo. En este momento se tomará el tiempo final del evento y el puntaje final.



PUNTAJE Y PLANILLA

El puntaje será el tiempo que le tome al atleta completar los 140 m de Sled Push (vacío) y los 140 m de Sled Push (cargado). Cada tramo de 70 m contará como una repetición.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Sled Push:

- El atleta debe empujar el trineo de forma frontal, utilizando las manos en los postes designados del trineo.
- Cada trayecto de 70 m se acredita cuando el trineo cruza completamente la línea marcada en el suelo.
- Los 140 m se dividen en 2 trayectos de 70 metros
- En la primera parte, el trineo estará vacío (sin peso adicional). En la segunda parte, el trineo debe cargarse con **50 kg (hombres) / 30 kg (mujeres)** antes de iniciar el empuje.
- No está permitido empujar el trineo desde los costados o de manera no frontal.
- El peso agregado debe estar siempre encima del sled, si se llega a caer, el atleta debe parar y cargar de nuevo el sled.

MAPA PISO DE COMPETENCIA

ELITE / MASTERS / TEENS

WORKOUT 6
INDIVIDUALES