



WORKOUT #5 – EQUIPOS

Plaza Jubileo

Categorías: Elite / Avanzado / Intermedio

Formato: For Time

Time Cap: 20 minutos

WORKOUT

Cada atleta realizará **una única estación**, designada por el equipo antes del inicio del evento. **Las estaciones no se pueden intercambiar una vez que el workout ha comenzado. El equipo puede escoger qué atleta realiza cada movimiento.**

EQUIPOS ELITE

Atleta 1: 1,200 m Lycan Air Runner

Atleta 2: 30 Ring Muscle-Ups

Atleta 3: 3,000 m Lycan Ergo Bike Elite

Atleta 4: 40 Bar Muscle-Ups

EQUIPOS AVANZADO

Atleta 1: 1,200 m Lycan Air Runner

Atleta 2: 50 Chest To Bar Pull-Ups

Atleta 3: 3,000 m Lycan Ergo Bike Elite

Atleta 4: 40 Bar Muscle-Ups

EQUIPOS INTERMEDIO

Atleta 1: 1,200 m Lycan Air Runner

Atleta 2: 50 Chest To Bar Pull-Ups

Atleta 3: 3,000 m Lycan Ergo Bike Elite

Atleta 4: 50 Pull-Ups

MODIFICACIONES POR CATEGORÍA

Las estaciones son las mismas en todas las categorías.

Solo cambia el tipo de movimientos gimnásticos para los atletas 2 y 4:

- Elite: Ring Muscle-Ups y Bar Muscle-Ups
- Avanzado: Chest To Bar y Bar Muscle-Ups
- Intermedio: Chest To Bar y Pull-Ups

FLUJO

El evento comienza con el primer atleta en contacto con el tótem. A la cuenta de 3, 2, 1, ¡go!, podrá avanzar a la Air Runner. Al finalizar podrá mover el tótem a la siguiente sección y realizar el relevo. Al recibir el relevo el segundo atleta podrá correr hacia la estructura y realizar sus Ring Muscle-Ups para ELITE, C2B para Avanzado e Intermedio. Al finalizar podrá mover el tótem a la siguiente sección y realizar el relevo. Al recibir el relevo el tercer atleta



podrá correr hacia la Ergo Bike y realizar la distancia propuesta. Al finalizar podrá mover el tótem a la siguiente sección y realizar el relevo. Al recibir el relevo el cuarto atleta podrá correr a la estructura y realizar sus Bar Muscle Ups para ELITE y Avanzado y Pull Ups para Intermedio. Una vez el cuarto atleta termine su último movimiento gimnástico, podrá correr al tótem para tener contacto con el mismo. En este momento se tomará el tiempo y puntaje final del evento. Tener contacto con el tótem cuenta como una repetición adicional.

FINAL DEL EVENTO

El evento finaliza cuando el cuarto atleta termine su movimiento gimnástico, corra al inicio del carril y tengo contacto con el tótem.

Ese será el tiempo registrado como resultado final.

PENALIDADES

Si el atleta asignado a la Air Runner tiene contacto prolongado por más de 3 segundos con las barandas laterales el equipo será penalizado con +20 segundos por cada vez que esto ocurra. El atleta podrá tener contacto con las barandas solo para prevenir caídas y cuidar de su integridad.

PUNTAJE Y PLANILLA

El puntaje será el tiempo total que le tome al equipo realizar los 4 movimientos.

Este workout **no tendrá tiebreak adicional**. Tocar el tótem cuenta como la última repetición.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Lycan Air Runner (1,200 m):

El atleta debe correr hasta completar los 1,200 m.

El conteo se inicia automáticamente al comenzar a moverse.

No está permitido impulsarse con las manos ni sujetarse de las barandas. Esto solo se permite en caso de que el atleta sienta que está cayendo y podrá hacerlo por un máximo de 3 segundos.

El atleta debe permanecer en la máquina hasta completar la distancia indicada.

Lycan Ergo Bike Elite (3,000 m):

El atleta debe pedalear hasta completar los 3,000 m.

El conteo es automático, sin intervención manual.

Los pies deben estar en los pedales durante todo el trayecto. El Damper de la bicicleta puede ser ajustado cuantas veces quieran.

Ring Muscle-Ups (Elite):

El atleta debe colgarse completamente con extensión de codos al inicio de cada repetición.

El atleta debe balancear su peso para pasar a un soporte por encima de los anillos.

La repetición se valida al pasar los hombros sobre los anillos y extender completamente los codos en la posición de soporte superior.



Se permite kipping pero los pies del atleta no deben superar el plano vertical de los anillos.

Bar Muscle-Ups (Elite y Avanzado):

El atleta inicia colgado con brazos extendidos cada repetición.

El atleta debe poner su cuerpo encima de la barra mostrando una flexión de codos (por más mínima que sea)

La repetición se valida al mostrar extensión de codos y los hombros del atleta por delante del plano vertical de la barra.

Se permite kipping pero los pies del atleta no deben pasar el plano horizontal de la barra.

Chest To Bar Pull-Ups (Avanzado e Intermedio):

El atleta inicia colgado, con brazos extendidos.

El atleta jalará su cuerpo para tener contacto de su pecho (cualquier punto por debajo de la clavícula) con la barra.

Se permite cualquier tipo de kipping.

Pull-Ups (Intermedio):

El atleta debe iniciar colgado con codos extendidos.

Debe elevar la barbilla por encima de la barra.

Se permite cualquier tipo de kipping.

MAPA PISO DE COMPETENCIA

ELITE

FOR TIME

ATHLETE 1) 1.200 M LYCAN AIR RUNNER
 ATHLETE 2) 30 RING MUSCLE UPS
 ATHLETE 3) 3.000 M LYCAN ERGO BIKE ELITE
 ATHLETE 4) 40 BAR MUSCLE UPS

EACH ATHLETE PICKS A STATION

TIME CAP: 20 MIN

AVANZADO

FOR TIME

ATHLETE 1) 1.200 M LYCAN AIR RUNNER
 ATHLETE 2) 50 CHEST TO BAR PUL UPS
 ATHLETE 3) 3.000 M LYCAN ERGO BIKE ELITE
 ATHLETE 4) 40 BAR MUSCLE UPS

EACH ATHLETE PICKS A STATION

TIME CAP: 20 MIN

INTERMEDIO

FOR TIME

ATHLETE 1) 1.200 M LYCAN AIR RUNNER
 ATHLETE 2) 30 RING MUSCLE UPS
 ATHLETE 3) 3.000 M LYCAN ERGO BIKE ELITE
 ATHLETE 4) 50 PULL UPS

EACH ATHLETE PICKS A STATION

TIME CAP: 20 MIN

WORKOUT 5 EQUIPOS

LANE 1

LANE 2

LANE 3

LANE 4

LANE 5

LANE 6

LANE 7

LANE 8

LANE 9

LANE 10

LANE 11

LANE 12

LANE 13

LANE 14

RD1															RD1
RD2															RD2
RD3															RD3
RD4															RD4

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14