



# 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	AVANZADO	INTERMEDIO	WORKOUT 5										
FOR TIME	FOR TIME	FOR TIME	EQUIPOS										
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	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	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	EACH ATHLETE PICKS A STATION	EACH ATHLETE PICKS A STATION											
TIME CAP: 20 MIN	TIME CAP: 20 MIN	TIME CAP: 20 MIN											
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	RD1	RD1	RD1	RD1	RD1	RD1	RD1	RD1	RD1	RD1	RD1	RD1
RD 2													RD 2
RD 3													RD 3
RD 4													RD 4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

**Logos:**

HWPO TRAINING LYCAN PHYSICAL EQUIPMENT Electrolit. Rubber Deck