

WORKOUT #2
ELITE INDIVIDUAL



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

4 RONDAS POR TIEMPO

15/10 CAL BIKE

20 CHEST TO BAR PULL UPS

12-9-6-3 DOUBLE DB DEVILS PRESS 50/35

FLUJO:

A LA CUENTA DE 3...2...1... GO! EL ATLETA SALDRÁ DESDE SU TÓTEM AL INICIO DEL CARRIL EN CAMINO A LA BICICLETA DONDE SU JUDGE ESTARÁ ESPERÁNDOLO. **EL ATLETA SERÁ EL ÚNICO QUE MANIPULARÁ LA PANTALLA DE LA AIR BIKE** QUE SIEMPRE DEBE ESTAR EN O'S PARA PODER INICIAR LAS CALORÍAS. LAS CALORÍAS SE HARÁN DÁNDOLE LA ESPALDA A LA GRADERÍA PRINCIPAL, DEBAJO DE LA ESTRUCTURA DE GIMNASIA.

PASO SIGUIENTE, EL ATLETA DEBE REALIZAR SUS 20 C2B PULL UPS MOSTRANDO CLARAMENTE EL CONTACTO DE LA BARRA CON EL PECHO. CUALQUIER TIPO DE AGARRE ES PERMITIDO. ESTO LO HARÁ VIENDO A LA GRADERÍA PRINCIPAL. **EL USO DE CALLERAS ES PERMITIDO.**

CADA RONDA TERMINA CON DOUBLE DB DEVILS PRESS Y LA CANTIDAD DE REPETICIONES DE ESTE MOVIMIENTO IRÁ DISMINUYENDO EN 3 REPETICIONES. AL FINALIZAR LA CANTIDAD DE DEVILS PRESS EXIGIDOS EN LA RONDA, **EL ATLETA DEBE MOVER SUS MANCUERNAS AL ESPACIO DESIGNADO.** ESTO SE DEBE HACER INMEDIATAMENTE, NO SE PODRÁ AVANZAR A LA SIGUIENTE RONDA SI LAS MANCUERNAS NO ESTÁN EN LA SECCIÓN CORRESPONDIENTE A LA RONDA EN CURSO DEL ATLETA.

AL TERMINAR LOS ÚLTIMOS DEVILS PRESS DE LA RONDA #4, EL ATLETA DEBE LLEGAR NUEVAMENTE AL INICIO DE SU CARRIL DONDE ESTARÁ UBICADO SU TÓTEM PARA TOCARLO Y ASÍ MARCAR EL FINAL DE SU RUTINA.

PLANILLA:

SE ESPERA DE LOS JUECES QUE MARQUEN EL TIEMPO FINAL DEL ATLETA O EL AVANCE QUE LOGRÓ ANTES DE TERMINAR EL TIME CAP.

HABRÁ UNA SECCIÓN PARA REPORTAR SI HUBO PENALIZACIÓN EN CASO DE:

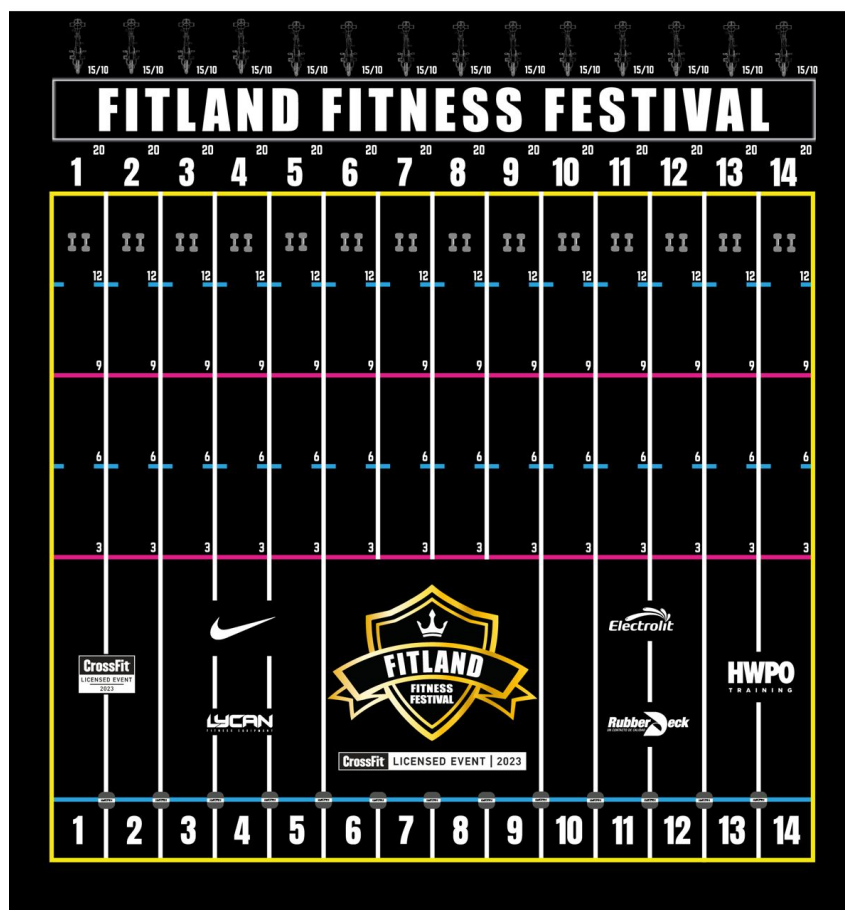
- SOLTAR LAS MANCUERNAS POR DEBAJO DE LA ALTURA DE LAS RODILLAS

PISO DE COMPETENCIA



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

EVENT 2 INDY



ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO:

- AIR BIKE: EL ATLETA NO DEBE BAJARSE DE LA BICICLETA HASTA COMPLETAR LAS CALORÍAS ESTIPULADAS. DE HACERLO, SE LE DESCONTARÁ UNA REPETICIÓN POR LO QUE DEBERÁ LLEGAR A LAS CALORÍAS 16/11. LA PANTALLA DEBE ESTAR EN OS PARA INICIAR CADA RONDA.
- C2B PULL UPS: EL ATLETA INICIARÁ CADA REPETICIÓN COLGADO Y CON LOS BRAZOS COMPLETAMENTE EXTENDIDOS PARA LUEGO BUSCAR **CONTACTO CLARO** DEL PECHO CON LA BARRA. CUALQUIER PUNTO POR DEBAJO DE LA CLAVÍCULA CUENTA PARA EL CONTACTO. CUALQUIER TIPO DE AGARRE ES PERMITIDO CON TAL DE QUE CUMPLA CON LAS INDICACIONES ANTERIORES. EL USO DE CALLERAS ES PERMITIDO.
- DEVILS PRESS: EL ATLETA DEBE DEJAR SUFICIENTE ESPACIO ENTRE LAS DOS MANCUERNAS PARA QUE SU PECHO TENGA CONTACTO CON EL PISO. DE AQUÍ PROCEDERÁ A LEVANTARSE AMBAS MANCUERNAS EN UN SOLO MOVIMIENTO FLUIDO HASTA ARRIBA DE SU

CABEZA BUSCANDO MOSTRAR TRIPLE EXTENSIÓN (RODILLAS, CADERAS Y CODOS) Y AMBAS MANCUERNAS ALINEADAS CON LA LÍNEA MEDIA DEL ATLETA. NO SE PUEDE HACER UNA PAUSA EN LOS HOMBROS (S20H). EL ATLETA NO PUEDE TOCAR LAS LÍNEAS QUE DIVIDEN LA SECCIÓN DONDE ESTÁN HACIENDO LOS DEVILS PRESS, TODO EL CUERPO DEL ATLETA DEBE ESTAR DENTRO DEL RECUADRO. SI EL ATLETA NO CONTROLA LA CAÍDA DE SUS MANCUERNAS O LAS SUELTA POR ENCIMA DEL PLANO DE SUS RODILLAS TENDRÁ UNA **PENALIDAD DE +:05** POR CADA OCASIÓN EN LA QUE SE REPITA. HACER UN POWER SNATCH O RECIBIR CON SEMIFLEXIÓN DE RODILLAS Y CADERA ES PERMITIDO, SIEMPRE Y CUANDO EL ATLETA MUESTRE TRIPLE EXTENSIÓN Y CONTROL ANTES DE BAJAR LAS MANCUERNAS.

WORKOUT #2

EQUIPOS

MASTERS/RX

70/50 D-BALL

POR TIEMPO:

15/10 CAL BIKE (CADA UNO)

20 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL UPS (ATLETA 2 & 3)

*DBALL HOLD (ATLETA 1)

15/10 CAL BIKE (CADA UNO)

20 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL UPS (ATLETA 1 & 3)

*DBALL HOLD (ATLETA 2)

15/10 CAL BIKE (CADA UNO)

20 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL UPS (ATLETA 1 & 2)

*DBALL HOLD (ATLETA 3)

AVANZADO

50/35 D-BALL

15/10 CAL BIKE (CADA UNO)

15 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL UPS (ATLETA 2 & 3)

*DBALL HOLD (ATLETA 1)

15/10 CAL BIKE (CADA UNO)

15 SINCRO CHEST TO BAR PULL UPS (ATLETA 1 & 3)

*DBALL HOLD (ATLETA 2)

15/10 CAL BIKE (CADA UNO)

15 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL UPS (ATLETA 1 & 2)

*DBALL HOLD (ATLETA 3)

INTERMEDIO:

50/35 D-BALL

15/10 CAL BIKE (CADA UNO)

12 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL UPS (ATLETA 2 & 3)

*DBALL HOLD (ATLETA 1)

15/10 CAL BIKE (CADA UNO)

12 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL UPS (ATLETA 1 & 3)

*DBALL HOLD (ATLETA 2)



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

15/10 CAL BIKE (CADA UNO)

12 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL UPS (ATLETA 1 & 2)

*DBALL HOLD (ATLETA 3)

FLUJO:

A LA CUENTA DE 3...2...1... GO! EL EQUIPO SALDRÁ DEL INICIO DEL CARRIL HACIA EL TÓTEM QUE ESTARÁ UBICADO EN EL SEGMENTO INICIAL. UNO DE LOS ATLETAS SEGUIRÁ HASTA LA BICICLETA, DONDE ESTARÁ SU JUDGE ESPERÁNDOLO. SOLO CUANDO EL PRIMER ATLETA ACABE SUS CALORÍAS, PODRÁ HACER EL RELEVO ACERCÁNDOSE AL TÓTEM Y HABILITANDO A SU SIGUIENTE COMPAÑERO PARA SUMAR SUS CALORÍAS. EL PROCESO SE REPITE CON EL TERCER ATLETA. **NO HAY UN ORDEN ESPECÍFICO REQUERIDO PARA QUE CADA ATLETA COMPLETE LAS CALORÍAS. CADA ATLETA DEBE REINICIAR LA PANTALLA Y ESTA DEBE MARCAR O'S PARA PODER INICIAR SUS CALORÍAS.**

UNA VEZ LOS 3 ATLETAS TERMINEN SUS CALORÍAS, PODRÁN ACERCARSE AL D-BALL Y A LA ESTRUCTURA DE GIMNASIA PARA INICIAR LOS 20 C2B SINCRONIZADOS POR PARTE DE 2 DE LOS 3 ATLETAS. **LA SINCRONIZACIÓN DEBE MOSTRARSE EN EL CONTACTO DEL PECHO DE AMBOS ATLETAS CON LA BARRA DE FORMA SIMULTÁNEA.** SI UN ATLETA LLEGA ANTES QUE OTRO, ÉSTE PODRÁ ESPERARLO EN LA POSICIÓN FINAL MIENTRAS EL SEGUNDO ATLETA LLEGA A TENER CONTACTO CON LA BARRA.

PARA PODER SUMAR C2B, EL TERCER ATLETA DEBE SOSTENER EL D-BALL EN FRENTE DE SU CUERPO. SI ESTE ATLETA NO ESTÁ SOSTENIENDO EL BALÓN DE LA MANERA CORRECTA LAS REPETICIONES DE C2B NO SERÁN VÁLIDAS. QUE EL TERCER ATLETA SOSTENGA EL D-BALL ES UN REQUERIMIENTO PARA PODER SUMAR C2B.

AL FINALIZAR CADA RONDA DE C2B PULL UPS EL EQUIPO DEBE MOVER EL TÓTEM A LA SECCIÓN INDICADA.

ESTE PROCESO SE REPITE POR OTRAS DOS (2) RONDAS HASTA QUE CADA ATLETA TENGA LA OPORTUNIDAD DE SOSTENER EL D-BALL UNA VEZ. UN ATLETA NO PUEDE REPETIR EN EL D-BALL, TODOS DEBEN SOSTENERLO AL MENOS UNA RONDA.

UNA VEZ QUE ACABEN SU ÚLTIMA RONDA DE C2B, EL EVENTO TERMINARÁ CUANDO CUALQUIER INTEGRANTE DEL EQUIPO LLEVE SU TÓTEM Y LO PONGA SOBRE EL NÚMERO QUE SE ENCUENTRA AL INICIO DEL CARRIL. **EL TÓTEM NO PUEDE SER ARRASTRADO Y DEBE QUEDAR DE PIE AL FINALIZAR.** ARRASTRARLO TENDRÁ UNA PENALIDAD DE **+:20 SEGUNDOS EN EL PUNTAJE FINAL 0 -10 REPS** EN CASO DE NO TERMINAR.

PISO DE COMPETENCIA



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

EVENT 2 TEAMS

15/10 15/10 15/10 15/10 15/10 15/10 15/10 15/10 15/10 15/10 15/10 15/10 15/10 15/10 15/10

FITLAND FITNESS FESTIVAL

20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
RD 1	RD 1	RD 1	RD 1	RD 1	RD 1	RD 1	RD 1	RD 1	RD 1	RD 1	RD 1	RD 1	RD 1	RD 1
RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2
RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3
CrossFit LICENSED EVENT 2023		Nike								Electrolit				HWPO TRAINING
		LYCAN								Rubber Deck				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	

CrossFit LICENSED EVENT | 2023