



WORKOUT #7 – EQUIPOS

Campo de Fútbol

Categorías: Elite / Avanzado / Intermedio

Formato: 3 Rounds For Time

Time Cap: 20 minutos

WORKOUT

El evento se compone de **3 rondas**, con el siguiente formato:

Primero M1 y F1 realizan una ronda completa

Luego M2 y F2 realizan la misma ronda

EQUIPOS ELITE

M1, F1 y luego M2, F2:

30 Synchro Dumbbell Snatches (50 lb / 35 lb)

20 Synchro Toes To Bar

10 Synchro Worm Squats (los 4 atletas)

EQUIPOS AVANZADO

M1, F1 y luego M2, F2:

30 Synchro Dumbbell Snatches (50 lb / 35 lb)

15 Synchro Toes To Bar

10 Synchro Worm Squats (los 4 atletas)

EQUIPOS INTERMEDIO

M1, F1 y luego M2, F2:

20 Synchro Dumbbell Snatches (50 lb / 35 lb)

15 Synchro Toes To Bar

10 Synchro Worm Squats (los 4 atletas)

MODIFICACIONES POR CATEGORÍA

Varían únicamente las repeticiones de Dumbbell Snatches y Toes to Bar.

El peso de las mancuernas y la cantidad de Worm Squats son iguales para todas las categorías.

El gusano es utilizado por **los 4 atletas de forma sincronizada** en cada ronda.

FLUJO

El evento comienza con todo el equipo detrás de la línea de inicio del carril. A la cuenta de 3, 2, 1. ¡Go! Podrán avanzar al gusano. M1 Y F1 avanzarán a los DB. Los 30 DB Snatches y los 20 T2B se realizan **en sincronía**. Al finalizar M1 y F1 regresaran al gusano para realizar los 10



Worm Squats, **los 4 atletas participan simultáneamente**. Una vez completados, M2 y F2 puedan iniciar su parte. M2 y F2 repiten exactamente la misma estructura. Cuando M2 y F2 terminan la parte sincronizada, regresan al gusano para terminar la primera ronda con 10 Worm Squats, **los 4 atletas participan simultáneamente**. El equipo debe avanzar el gusano en este momento. El equipo debe repetir este patrón para un total de 3 rondas, avanzando el gusano al final de la segunda ronda. Al terminar la tercera ronda deben soltar el gusano y tener contacto con el tótem. Cualquier integrante puede tener contacto con el mismo. Este será el final del evento.

FINAL DEL EVENTO

El evento finaliza cuando el equipo termine 3 rondas del trabajo previamente mencionado, suelten el gusano y tengan contacto con el tótem al inicio del carril. Tener contacto con el tótem cuenta como una repetición.

PENALIDADES

Soltar el gusano y que este no quede completamente dentro del carril del equipo. No podrán retomar su trabajo si el gusano no se encuentra completamente dentro de los límites del carril.

PUNTAJE Y PLANILLA

El puntaje será el **tiempo total** que tome al equipo completar las 3 rondas de trabajo.

Este evento **no tendrá tiebreak adicional**.

Tocar el tótem cuenta como la última repetición.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Synchro Dumbbell Snatch:

Ambos atletas deben mover su mancuerna del suelo a la posición por encima de la cabeza en un solo movimiento fluido

La repetición termina cuando ambos atletas muestran sincronización de las mancuernas por encima de la cabeza mostrando triple extensión (rodillas, caderas y codos) y las orejas alineadas o por delante del plano de los brazos.

Ambas puntas de la mancuerna deben tener contacto con el piso en cada repetición. Este contacto no debe ser sincronizado entre los atletas.

El movimiento debe realizarse primero mitad de repeticiones con el brazo izquierdo y luego la otra mitad con el brazo derecho.

No se permite el uso de ambas manos para mover la mancuerna.

Synchro Toes To Bar:



Ambos atletas deben colgarse con los codos extendidos.
Deben tocar la barra simultáneamente con ambos pies.
Se debe pasar primero por detrás del plano vertical antes de ir al contacto.
La repetición se valida solo si el **contacto con la barra es simultáneo** y si ambos pies tienen contacto dentro del agarre de cada atleta.
Cualquier parte del pie es válida.

Synchro Worm Squats (todos los atletas):

Todos los atletas deben cargar el gusano mirando hacia la Gradería Compensar.
El movimiento es válido cuando los 4 atletas **rompen el paralelo y se extienden completamente al mismo tiempo**.
Si uno de los atletas no cumple el rango de movimiento o el tempo grupal, la repetición no cuenta.
Está permitido hacer pausas sincronizadas para coordinar mejor el descenso.

MAPA PISO DE COMPETENCIA



WORKOUT 7 EQUIPOS



ELITE

3 ROUNDS FOR TIME

M1/F1
30 SYNCHRO DB SNATCH (50LB/35LB)
20 SYNCHRO TOES TO BAR

+
10 SYNCHRO WORM SQUATS (ALL)

+
M2/F2

30 SYNCHRO DB SNATCH (50LB/35LB)
20 SYNCHRO TOES TO BAR
+
10 SYNCHRO WORM SQUATS (ALL)

TIME CAP: 20 MIN

AVANZADO

3 ROUNDS FOR TIME

M1/F1
30 SYNCHRO DB SNATCH (50LB/35LB)
15 SYNCHRO TOES TO BAR

+
10 SYNCHRO WORM SQUATS (ALL)

+
M2/F2

30 SYNCHRO DB SNATCH (50LB/35LB)
15 SYNCHRO TOES TO BAR
+
10 SYNCHRO WORM SQUATS (ALL)

TIME CAP: 20 MIN

INTERMEDIO

3 ROUNDS FOR TIME

M1/F1
30 SYNCHRO DB SNATCH (50LB/35LB)
15 SYNCHRO TOES TO BAR

+
10 SYNCHRO WORM SQUATS (ALL)

+
M2/F2

20 SYNCHRO DB SNATCH (50LB/35LB)
15 SYNCHRO TOES TO BAR
+
10 SYNCHRO WORM SQUATS (ALL)

TIME CAP: 20 MIN

