

**WORKOUT #5**  
**ELITE INDIVIDUAL**



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

**POR TIEMPO:**

70 MTS RUN

21 DBALL SQUAT CLEANS (50KG / 35KG)

70 MTS SLED PUSH

70 MTS RUN

14 DBALL SQUAT CLEANS (50KG / 35KG)

70 MTS RUN

70 MTS SLED PUSH

TIME CAP: 12 MIN

**FLUJO**

LOS ATLETAS INICIARÁN EN LA PARTE LEJANA DEL ESCENARIO TENIENDO CONTACTO CLARO CON EL TOTEM.

A LA CUENTA DE 3...2...1... GO! CORRERÁN CRUZANDO EL CAMPO HACIA LA PARTE CERCANA AL PÚBLICO (PRIMEROS 70 M DE RUN) DONDE LOS ESTARÁ ESPERANDO SU JUDGE PARA REALIZAR LOS 21 D-BALL SQUAT CLEANS.

EL ATLETA SÓLO PUEDE SOLTAR EL D-BALL EN FRENTE DE SU CUERPO SI LO SUELTA POR DETRÁS SERÁ CONSIDERADO NO REP. NO SON PERMITIDAS LAS REPETICIONES TOUCH AND GO, ESO QUIERE DECIR QUE EL ATLETA DEBE SOLTAR EL BALÓN AL FINAL DE CADA REPETICIÓN.

UNA VEZ TERMINE, PROCEDERÁ A EMPUJAR SU SLED HASTA EL OTRO LADO DEL CAMPO DONDE SOLO DEBE DEMOSTRAR QUE LA PRIMERA PARTE DEL TRINEO TIENE CONTACTO CLARO CON LA LÍNEA FINAL DEL CAMPO DE COMPETENCIA (DONDE EMPEZARON LA RUTINA). DE ESTE LADO DEL ESCENARIO ESTARÁ PRESENTE EL STAFF PARA CORROBORAR EL CUMPLIMIENTO.

LUEGO EL ATLETA REGRESA CORRIENDO HACIA EL LADO OPUESTO DEL PISO DE COMPETENCIA CERCA AL PÚBLICO (SEGUNDA CORRIDA DE 70 M) PARA REALIZAR SUS SIGUIENTES 14 D-BALL SQUAT CLEANS. DE AQUÍ EL ATLETA REGRESARÁ HASTA EL OTRO LADO DEL PISO DE COMPETENCIA (TERCERA CORRIDA DE 70 M) PARA REGRESAR SU SLED EMPUJÁNDOLO HASTA LA LÍNEA DE INICIO Y EL AVANCE TERMINARÁ UNA VEZ EL TRINEO TENGA CONTACTO CON LA LÍNEA INICIAL DEL CAMPO, DONDE INICIÓ LA RUTINA.

CUANDO EL ATLETA DEMUESTRE QUE LA PRIMERA PARTE DEL SLED TOCA LA LÍNEA, SE TOMARÁ EL TIEMPO Y SE DARÁ POR TERMINADA LA RUTINA.

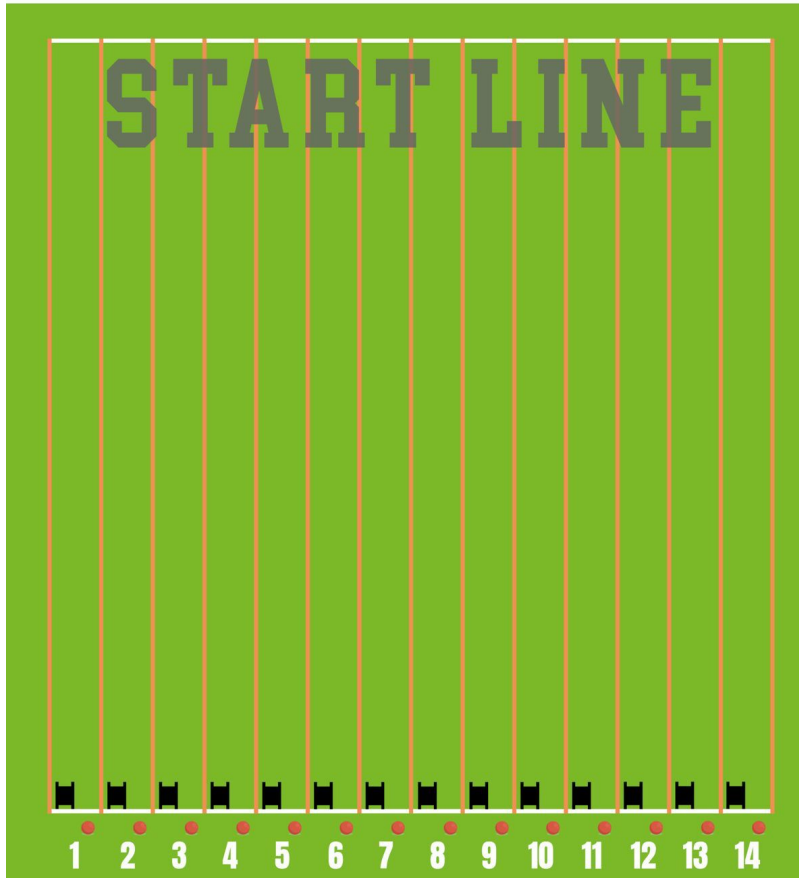
**PLANILLA**

SE ESPERA QUE EL JUDGE ANOTE EL TIEMPO EN EL QUE EL ATLETA LOGRE QUE SU SLED TENGA CONTACTO CON LA LINEA INICIAL DEL CAMPO DONDE SE ENCONTRABAN AL INICIO DE LA RUTINA



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

# EVENT 5 INDY



## ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

- **D-BALL SQUAT CLEANS:** CADA REPETICIÓN INICIARÁ CON EL D-BALL TOCANDO EL PISO. DE AQUÍ EL ATLETA DEBE LEVANTARLO DEL PISO Y PONERLO EN POSICIÓN DE [FRONT RACK](#) O [POR ENCIMA DE SU HOMBRO](#) Y REALIZAR UNA SENTADILLA PROFUNDA (CRESTA DE LA CADERA POR DEBAJO DEL PLANO HORIZONTAL DE LAS RODILLAS) Y LUEGO LEVANTARSE MOSTRANDO EXTENSIÓN DE RODILLAS Y CADERA MANTENIENDO EL D-BALL EN LA MISMA POSICIÓN DE FRONT RACK O ENCIMA DE SU HOMBRO. NO ES RELEVANTE LA FORMA EN LA QUE LOS ATLETAS LEVANTAN EL BALÓN DEL PISO (BICEP CURL O EXTENSIÓN DE SU CUERPO PARA LUEGO METERSE DEBAJO DEL BALÓN) PERO SI DEBE REALIZARSE EN UN SOLO MOVIMIENTO (SIN HACER PAUSA EN LA FASE DEL DEADLIFT). EL ATLETA SÓLO PUEDE SOLTAR EL D-BALL EN FRENTE DE SU CUERPO SI LO SUELTA POR DETRÁS SERÁ CONSIDERADO NO REP. NO SON PERMITIDAS LAS REPETICIONES TOUCH AND GO, ESO QUIERE DECIR QUE EL ATLETA DEBE SOLTAR EL BALÓN AL FINAL DE CADA REPETICIÓN. **ACLARACIÓN FRONT RACK:** LOS CODOS DEL ATLETA DEBEN ESTAR POR DEBAJO DEL BALÓN, ESE SERÁ EL REQUISITO DE ESA POSICIÓN.
- **SLED PUSH:** LA PATAS DELANTERAS DEL SLED DEBEN TENER CONTACTO CON LA LÍNEA FINAL DE 70 M PARA CONSIDERAR EL RECORRIDO COMO TERMINADO.



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

## **WORKOUT #5**

### **EQUIPOS**

#### **PARTE A:**

##### **POR TIEMPO:**

**210 MTS SHUTTLE RUN ATHLETE 1**

**70 MTS WORM SPRINT**

**210 MTS SHUTTLE RUN ATHLETE 2**

**70 MTS WORM SPRINT**

**210 MTS SHUTTLE RUN ATHLETE 3**

**70 MTS WORM SPRINT**

- SHUTTLE RUN: 35M X 2 + 70M X 2
- WORM SPRINT: LOS TRES ATLETAS CARGANDO EL WORM INTERCALADOS.

**TIME CAP: 7 MIN**

**DESCANSO 2 MIN**

**LUEGO:**

#### **PARTE B:**

**3 RONDAS POR TIEMPO:**

**10 WORM CLEAN & JERKS**

**20 SYNCHRO BURPEES OVER THE WORM**

**TIME CAP: 11 MIN**

- DOS SCORES
- MISMO WORKOUT PARA TODAS LAS CATEGORÍAS

### **FLUJO PARTE A**

**EL GUSANO Y LOS ATLETAS INICIAN CERCA AL PÚBLICO.**

**A LA CUENTA DE 3...2...1... GO! EL ATLETA 1 PODRÁ INICIAR SU SHUTTLE SPRINT DONDE DEBE PRIMERO HACER DOS TRAMOS DE 35 M (IDA Y VUELTA HASTA LA MITAD DE LA CANCHA) Y LUEGO DOS TRAMOS DE 70 M (IDA Y VUELTA DE UN LADO A OTRO DE LA CANCHA). HABRÁN DOS MED BALLS, UNO EN LA LÍNEA DE 35 M, OTRO EN LA LÍNEA DE 70 M Y EL TÓTEM AL INICIO DEL CARRIL. PARA VERIFICAR QUE EL ATLETA TERMINE SU TRAMO, DEBE PASAR CLARAMENTE POR DETRÁS DE CADA UNO DE ESTOS OBJETIVOS.**

**UNA VEZ QUE TERMINE, TODO EL EQUIPO PROCEDERÁ A CARGAR EL WORM HASTA EL OTRO LADO DEL PISO DE COMPETENCIA. EL GUSANO DEBE SER CARGADO DE FORMA INTERCALADA: DOS ATLETAS DE UN LADO DEL GUSANO EN LAS PUNTAS Y OTRO ATLETA EN LA MITAD DEL OTRO LADO DEL GUSANO. ESTE AVANCE TERMINARÁ UNA VEZ EL GUSANO TENGA CONTACTO CON LA LÍNEA FINAL DEL OTRO LADO DEL PISO DE COMPETENCIA, SOLO CON EL PRIMER SEGMENTO. EL ATLETA 2 PROCEDERÁ A HACER EL MISMO SHUTTLE RUN PERO INICIANDO DESDE EL LADO OPUESTO DEL PISO DE COMPETENCIA. CUANDO ACABE, EL EQUIPO LLEVARÁ NUEVAMENTE EL WORM DE FORMA INTERCALADA HASTA EL LADO OPUESTO DEL CAMPO. SE REPITE ESTE PATRÓN CON EL ATLETA 3 POR LO QUE EL GUSANO TERMINA EN EL COSTADO OPUESTO AL PÚBLICO. ESTE DEBE ESTAR EN CONTACTO CON LA LÍNEA FINAL SOLO CON EL PRIMER SEGMENTO PARA DAR POR TERMINADO EL MOVIMIENTO. EL EVENTO TERMINARÁ UNA VEZ UNO DE LOS ATLETAS DEL EQUIPO TUMBE SU TÓTEM**

QUE SE ENCUENTRA EN EL INICIO DEL CARRIL. EL JUEZ SE ENCONTRARÁ DEL LADO OPUESTO, ASÍ QUE ESTA SERÁ LA SEÑAL QUE TENDRÁ PARA TOMAR EL PUNTAJE.

CUANDO EL RELOJ LLEGUE A 7 MINUTOS, SE ENTRARÁ A UN DESCANSO DE 2 MINUTOS.

### **FLUJO PARTE B**

LOS ATLETAS EMPIEZAN AL INICIO DEL CARRIL, CERCA AL PÚBLICO.

A LA CUENTA DE 3...2...1.. GO! PODRÁN IR HASTA EL OTRO LADO DEL PISO DE COMPETENCIA DONDE SE ENCUENTRA EL GUSANO, PARA LLEVARLO HASTA EL PRIMER CAJÓN O SEGMENTO QUE SE ENCONTRARÁN. UNA VEZ ADENTRO, EL EQUIPO PODRÁ INICIAR LA PRIMERA RONDA DE 10 WORM C&J Y 20 SYNCRHO BURPEES OVER THE WORM. AL TERMINAR LA RONDA, EL EQUIPO DEBE AVANZAR AL SIGUIENTE SEGMENTO O CAJÓN DONDE DEBE REALIZAR LA SEGUNDA RONDA. ESTE PROCESO SE REPETIRÁ HASTA QUE EL EQUIPO COMPLETE LA TERCERA RONDA EN EL TERCER SEGMENTO.

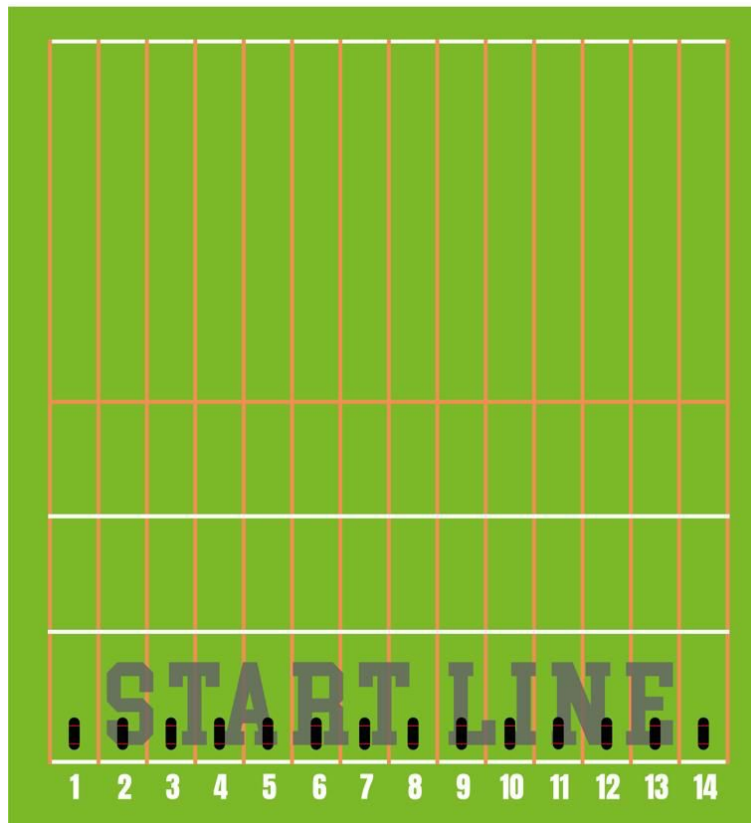
EL EVENTO TERMINARÁ UNA VEZ EL EQUIPO DEJE EL GUSANO TENIENDO CONTACTO DEL PRIMER SEGMENTO CON LA LÍNEA INICIAL DEL CARRIL (DONDE EMPEZÓ LA PARTE A Y ALGUNO DE LOS ATLETAS TUMBE EL TÓTEM QUE ESTARÁ A UNOS POCOS METROS CERCA AL PÚBLICO.

### **PISO DE COMPETENCIA**



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

# EVENT 5 TEAMS



## PLANILLA

SE ESPERA QUE EL JUDGE ANOTE EL TIEMPO EN EL QUE EL EQUIPO LOGRE TERMINAR LA TAREA DE LA PARTE A O REPETICIONES COMPLETADAS CON UN TIEMPO MÁXIMO DE 7 MINUTOS. LUEGO DE LA PAUSA DE 2 MINUTOS, SE ESPERA QUE EL JUDGE ANOTE EL TIEMPO DE LA PARTE B O REPETICIONES COMPLETADAS DENTRO DEL TIEMPO MÁXIMO DE 12 MINUTOS.

## ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

- 210 M SHUTTLE RUN: EL ATLETA DEBE CORRER PRIMERO HASTA LA MITAD DEL CAMPO (35 MTS IDA Y 35 MTS VUELTA) DONDE PASARÁ POR DETRÁS DE UN MEDBALL PARA LUEGO REGRESAR A LA LÍNEA INICIAL, DONDE DEBE PASAR POR DETRÁS DEL TÓTEM PARA LUEGO IR HASTA EL FINAL DEL CAMPO (70 MTS IDA Y 70 M VUELTA) DONDE PASARÁ POR DETRÁS DE OTRO MED BALL. PARA TERMINAR SOLO DEBE CRUZAR LA LÍNEA INICIAL CON TODO SU CUERPO.
- WORM SPRINT: EL IMPLEMENTO DEBE SER CARGADO POR LOS 3 ATLETAS A LA VEZ, PERO NO PODRÁN ESTAR LOS TRES DEL MISMO LADO DEL WORM. DOS ATLETAS DE UN LADO DEL GUSANO EN LAS PUNTAS Y OTRO ATLETA EN LA MITAD DEL OTRO LADO.
- WORM C & J: TODO EL EQUIPO SE UBICARÁ DEL MISMO COSTADO DEL WORM, PROCEDERÁN A CARGARLO A SUS HOMBROS PARA LUEGO PASARLO POR ENCIMA DE LA CABEZA AL HOMBRO OPUESTO. TIENE QUE HABER CONTACTO SIMULTÁNEO DEL GUSANO EN EL HOMBRO DE LOS TRES ATLETAS ANTES DE DEJARLO CAER AL PISO.
- SYNCHRO BURPEES OTW: LOS ATLETAS ESTARÁN INTERCALADOS EN EL GUSANO, DE UN LADO Y EN LAS PUNTAS DOS ATLETAS Y EN EL CENTRO DEL OTRO LADO, UN ATLETA. PROCEDERÁN A ARROJARSE AL PISO Y DEMOSTRAR **DE FORMA SIMULTÁNEA, CONTACTO DEL PECHO DE LOS TRES ATLETAS EN EL PISO. NO IMPORTA SI UNO LLEGA PRIMERO QUE LOS DEMÁS, LO IMPORTANTE ES QUE EN CADA REP TODOS TOQUEN EL PISO EN EL MISMO MOMENTO.** LUEGO SE LEVANTARÁN Y SALTARÁN AL OTRO LADO DEL GUSANO. ES PERMITIDO SALTO A PIE DESPEGADO. NO ES PERMITIDO HACER UN STEP POR ENCIMA DEL GUSANO. NO ES NECESARIO QUE EL SALTO DE LOS ATLETAS SEA SIMULTÁNEO. NO ESTÁ PERMITIDO TOCAR NI SOBREPASAR LAS LÍNEAS DEL CARRIL.