RULEBOOK WORKOUT 2
“HAPPY STAR MONUMENTAL”

Workout inspirado en los Crossfit Games de 2020 en el rancho de California, año de pandemia donde compitieron los 5 mejores hombres y 5 mujeres. Un workout que combina carrera, Burpees y Thrusters con carga incremental. Además, en dos años consecutivos, la combinación de carrera y cargar peso ha estado presente en las semifinales de Crossfit Games, Copa Sur.

INDIVIDUALES

CATEGORÍA
ELITE H,RX H/M,MASTER +35 H, MASTER +40 H, TEENS H/M

4 Rounds For Time

400m Run
10 Bar Facing Burpees
10 Thrusters*

*Peso incrementa en cada ronda.

Pesos

ÉLITE
Hombre 115-135-155-175 lbs

RX, Teens, Master +35, Master+40
Hombre 95-115-135-155 lbs

RX, Teens.
Mujer 65-85-95-105 lbs

Time Cap 20 min

Score: Tiempo total

Tie break: Tiempo al finalizar la segunda ronda.

CATEGORÍA
INTERMEDIO H/M, SCALED H/M

4 Rounds For Time

400m Run
10 Bar Facing Burpees
10 Thrusters*

*Peso fijo en todas las rondas.

Pesos

Intermedio
Hombre 105 lbs Mujer 65 lbs
Scaled
Hombre 85 lbs Mujer 55 lbs

Time Cap 17 min

Score: Tiempo total

Tie break: Tiempo al finalizar la segunda ronda.

INICIO

El atleta inicia de pie con una de las manos tocando el totem..

A la cuenta de 3,2,1 el atleta inicia la corrida de 400 metros, seguido de burpees frente a la barra y Thrusters viendo a la tribuna occidental del estadio Hernan Ramirez Villegas.

NOTAS:

En todas las categorías, exceptuando intermedio y Scaled, el peso de la barra irá incrementando en cada ronda.

El atleta será el responsable del cambio de los discos.

El cambio de discos debe hacerse obligatoriamente al finalizar la corrida en cada ronda.

En el cambio de la barra siempre deben colocarse los seguros para poder ejecutar los thrusters.

La corrida puede hacerse por cualquiera de los carriles de la pista.

No puede invadir el terreno de césped en el futbol en ningún momento. Para sobrepasar un contrincante debe hacerse por dentro de la pista y nunca tocar el césped.

MEDIOS FISICOS IMPLEMENTADOS

- ✓ Barras olímpicas Lycan de 45 libras y 35 lbs
- ✓ Discos Lycan 5,10,15,25,35 lbs
- ✓ Pista atleta del Estadio Hernan Ramirez Villegas (terreno duro concreto).
- ✓ Totem para identificar carriles

ESTANDARES DE MOVIMIENTO

CORRIDA:

Atletas pueden hacer sobrepasos a contrincantes por cualquiera de los carriles pero nunca por fuera de la pista. No se permite invadir el césped de la cancha de futbol.

Penalidad por invadir césped de futbol: 15 segundos.

BAR FACING BURPEES:

El atleta lleva su pecho al piso frente a la barra y luego salta por encima de ella.

Estándares válidos:

- ✓ El atleta debe estar de frente a la barra al iniciar cada repetición.
- ✓ El pecho y los muslos deben tocar el suelo en la fase descendente.
- ✓ El atleta debe elevarse y saltar sobre la barra. El salto puede hacerse con pies juntos o pies alternados. En algún momento los dos pies deben estar en el aire.
- ✓ No se permite pasar la barra caminando.
- ✓ Después del salto, el atleta puede girar para iniciar la siguiente repetición. El giro puede ser en el aire o puede ser después del aterrizaje.

No reps comunes:

- ✓ No estar completamente de frente a la barra.
- ✓ Apoyar solo el pecho o solo los muslos en el suelo.
- ✓ Tocar la barra en el momento del salto.
- ✓ Si el juez canta una NO REP en el salto por tocar la barra, debe repetirse todo el burpee.

THRUSTERS

Movimiento permitido:

El atleta debe tomar la barra desde el suelo y realizar un thruster, es decir, una combinación continua de una sentadilla frontal (front squat) seguida de un empuje de hombros (push press) hasta la extensión completa por encima de la cabeza.

Estándares válidos:

- ✓ La barra puede entrar en un Squat Clean + Thruster directamente al primer thruster.
- ✓ En cada repetición:
- ✓ Las caderas deben romper la línea de las rodillas al bajar (sentadilla completa).
- ✓ Al subir, el movimiento debe ser continuo hasta que:
- ✓ Codos estén completamente extendidos.
- ✓ La barra esté alineada sobre los hombros, caderas y tobillos (línea vertical).
- ✓ Los pies estén planos y paralelos.

No reps comunes:

- ✓ No romper paralelo en la sentadilla.
- ✓ Pausar el movimiento entre la sentadilla y el press.
- ✓ Si se corta el movimiento, debe repetir nuevamente la sentadilla para poder conectar con el press.
- ✓ Extensión incompleta de codos.
- ✓ Barra queda por delante de la línea media (cabeza).
- ✓ Piernas flexionadas al finalizar el empuje.

RULEBOOK WORKOUT 2
“HAPPY STAR MONUMENTAL”

EQUIPOS

CATEGORÍA RX

4 Rounds For Time

400m Run
12 Burpees Over the Worm
12 Worm Thrusters

CATEGORÍA INTERMEDIO

4 Rounds For Time

400m Run
8 Burpees Over the Worm
8 Worm Thrusters

FLOW

El workout se ejecutará en formato de sincronizado para todos los movimientos.

Cada equipo define la posición de los atletas en el worm.

1 SCORE: tiempo total

TIE BREAK: tiempo al finalizar la segunda ronda.

TIME CAP: 20 minutos

INICIO

A la cuenta de 3, 2, 1, los atletas iniciaran la corrida.

Los atletas pueden correr por cualquiera de los carriles sin salirse de la pista.

No se permite invadir el césped de la cancha de futbol.

MEDIOS FISICOS IMPLEMENTADOS

- ✓ Worm 70kg (155 lbs)
- ✓ Pista atleta del Estadio Hernan Ramirez Villegas (terreno duro concreto).
- ✓ Totem para identificar carriles

PARÁMETROS DE MOVIMIENTO

BURPEES OVER THE WORM (Equipos de 3 - Posición Lateral 2+1)

Configuración del equipo:

- ✓ El worm se coloca de forma longitudinal en el suelo.
- ✓ Dos atletas se ubican de un lado del worm, uno se ubica al otro lado, todos de forma lateral al worm.
- ✓ La disposición lateral permite que todos realicen el burpee hacia el costado del implemento y luego lo crucen de lado a lado.

Estándares válidos:

- ✓ Todos los atletas deben descender al suelo con el pecho y los muslos tocando el piso al mismo tiempo.
- ✓ La sincronización se evalúa en el contacto con el suelo.
- ✓ Se permite pisar el suelo con cualquier técnica de bajada, siempre que haya contacto completo con pecho y muslos.
- ✓ Tras levantarse, cada atleta debe saltar lateralmente sobre el worm, sin tocarlo ni pisarlo.
- ✓ El salto no necesita ser sincronizado, pero todos deben cruzar completamente.
- ✓ Luego de cruzar, cada atleta debe colocarse nuevamente lateral al worm, con la misma disposición (2 de un lado, 1 del otro), para iniciar la siguiente repetición.

Sincronización:

Se exige sincronía únicamente en el contacto con el suelo durante el burpee.

No reps comunes:

- ✓ Un atleta no toca el pecho y muslos al suelo al mismo tiempo que los demás.
- ✓ Un atleta pisa o roza el worm al saltarlo.
- ✓ Si el juez canta “no rep” todos los integrantes deben volver al piso.

WORM THRUSTER

Movimiento permitido:

El worm se coloca sobre los hombros de los 3 atletas (dividido en segmentos), quienes realizan juntos una sentadilla profunda seguida de un empuje por encima de la cabeza de forma sincronizada.

Estándares válidos:

- ✓ La secuencia es una sentadilla + un press, como un thruster.
- ✓ Todos los atletas deben bajar al mismo tiempo hasta que las caderas rompan la línea de las rodillas (sentadilla completa).
- ✓ Luego deben elevar el worm juntos para pasarlo al otro lado de la cabeza.
- ✓ Sincronización válida:
- ✓ La profundidad mínima de sentadilla debe alcanzarse al mismo tiempo por los tres.
- ✓ El paso del worm por encima de la cabeza debe ocurrir al mismo tiempo.
- ✓ No es necesario extender los codos al pasar el worm de un lado a otro.

No reps comunes:

- ✓ Falta de sincronía en la parte baja de la sentadilla.
- ✓ Un atleta se adelanta en la extensión por encima de la cabeza.
- ✓ No romper paralelo.
- ✓ Un atleta pasa el worm a un lado de la cabeza y los demás se quedan al lado opuesto.

Puntaje y desempates

Si el atleta no completa el workout dentro del time cap, su puntaje será el número total de repeticiones válidas completadas dentro del tiempo límite.

El conteo de repeticiones se asigna así:

400 m Run = 1 repetición
1 Burpee = 1 repetición
1 Thruster = 1 repetición

Si el atleta está en medio de la corrida al llegar al time cap, esa carrera no será contabilizada. Solo se otorgará la repetición si se completan los 400 metros.

En caso de empate en repeticiones, se usará el tie-break (tiempo registrado al completar la segunda ronda) para determinar la posición final.

Tabla de posiciones

CrossFit Games (CF-Games 80 Atletas):

1º = 200pts		
	6 pts de diferencia	
2º = 194pts		
	6 pts de diferencia	
3º = 188pts	----------	
	4 pts de diferencia	
4º = 184pts		
	4 pts de diferencia	
5º = 180pts		
...	4 pts de diferencia	del 3º al 10º puesto 4pts de dif. entre ellos
10º = 160pts	----------	
	2 pts de diferencia	
11º = 158pts		
...	2 pts de diferencia	del 11º al 80º puesto 2pts de dif. entre ellos
80º = 20pts	----------	

Algoritmo Automático de Desempate (mismo criterio que en los CrossFit Games): En el caso de empates, es decir que la cantidad de puntos entre dos o más atletas sean iguales, el sistema corre un algoritmo que evalúa quién tuvo mejores puestos en cada evento y ordenará la leaderboard con base a ello.