



CrossFit LICENSED EVENT



RULEBOOK WORKOUT 3 “EL VIADUCTO”

INDIVIDUALES CATEGORÍA ELITE H

For Time

6 Rope Climbs
15/12 Cal Air Bike
15 Clean & Jerks

40 Handstand Push Up
15/12 Cal Air Bike
10 Clean & Jerks

40 Toes to Bar
15/12 Cal Air Bike
5 Clean & Jerks

TIME CAP 16 MIN | Barbell 185/125 lbs | Rope Climb 4,57 mts
Score: Tiempo | Tie Break: tiempo al finalizar los 10 C&J

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

For Time

5/4 Rope Climbs
15/12 Cal Air Bike
15 Clean & Jerks

30 Handstand Push Up
15/12 Cal Air Bike
10 Clean & Jerks

30 Toes to Bar
15/12 Cal Air Bike
5 Clean & Jerks

TIME CAP 15 MIN | Barbell 165/115 lbs | Rope Climb 4,57 mts
Score: Tiempo | Tie Break: tiempo al finalizar los 10 C&J

Life is a moment



CrossFit LICENSED EVENT



INTERMEDIO

4/3 Rope Climbs
12/9 Cal Air Bike
15 Clean & Jerks

25 Wall Balls
12/9 Cal Air Bike
10 Clean & Jerks

25/20 Toes to Bar
12/9 Cal Air Bike
5 Clean & Jerks

TIME CAP 15 MIN | Barbell 135/85 lbs | Rope Climb 4,0 mts
Medball 20/14 lbs | Target 3,0/2,70 mts
Score: Tiempo | Tie Break: tiempo al finalizar los 10 C&J

SCALED

For Time

3/2 Rope Climbs
10/7 Cal Air Bike
15 Clean & Jerks

25 Wall Balls
10/7 Cal Air Bike
10 Clean & Jerks

25 Knee Raises
10/7 Cal Air Bike
5 Clean & Jerks

TIME CAP 15 MIN | Barbell 95/65 lbs | Rope Climb 4,0 mts
Medball 14/10 lbs | Target 3,0 / 2,70 mts

Score: Tiempo | Tie Break: tiempo al finalizar los 10 C&J

Life is a moment



INICIO

El atleta inicia de pie, atrás del rack “Goliat” en su carril correspondiente.

A la cuenta regresiva de 3, 2, 1... GO, el atleta se dirige hacia la cuerda de ascenso para realizar los Rope Climbs establecidos según su categoría.

Finalizados los ascensos, avanzará directamente hacia la Air Bike Lycan, ubicada frente a la línea de tránsito, para completar las calorías indicadas en el menor tiempo posible.

Inmediatamente después, se desplazará hacia su estación de levantamiento para ejecutar los Clean & Jerks con la barra olímpica cargada al peso correspondiente. Al finalizar los C&J el atleta adelantará la barra para la segunda sección demarcada.

Al finalizar esta primera ronda, el atleta avanza a la zona de Handstand Push Ups (o Wall Balls en categorías adaptadas), donde continuará con el siguiente bloque del workout.

El flujo se mantiene de forma lineal: cada bloque se realiza de forma progresiva hasta completar los 3 bloques.

NOTAS GENERALES

El número de calorías asignado en cada bloque del workout podría ajustarse en un rango de ± 5 calorías, dependiendo del proceso de calibración que se realice con los equipos de Lycan una vez el contenedor haya llegado a la ciudad sede de la competencia.

De requerir modificación, esta variación será comunicada oficialmente previo al inicio del evento y no afectará el estímulo ni la integridad del workout.

El orden de los movimientos es obligatorio y no puede ser alterado.

El atleta será responsable de controlar el avance dentro de su carril y respetar los límites marcados en el piso.

En los Clean & Jerks, no se realiza cambio de discos entre rondas. El peso permanece fijo para toda la duración del workout.

Las repeticiones mal ejecutadas (NO REP) no contarán para el total.

El juez reiniciará el monitor de la Bike para que cada bloque inicie en 0 Cal.



CrossFit LICENSED EVENT



MEDIOS FÍSICOS IMPLEMENTADOS

- ✓ Coliseo cubierto estadio de Dosquebradas.
- ✓ Piso encauchetado.
- ✓ Rack "Goliat" con 16 carriles.
- ✓ Cuerdas de escalada tipo competición (4.57 mts Elite/RX – 4.0 mts Intermedio/Scaled)
- ✓ Air Bike Lycan (ventilador negro).
- ✓ Barras olímpicas Lycan: 45 lbs (Hombres) y 35 lbs (Mujeres)
- ✓ Discos Lycan: 10, 15, 25, 35, 45 lbs según categoría
- ✓ Plataformas de Handstand Push-Up en acrílico
- ✓ Target de Wall Ball a 3,0 metros para hombre y 2,70 metros para mujer
- ✓ Barra para Pull-ups ajustado a 2,30 metros de altura.
- ✓ Área de competencia delimitada con señalización visible al atleta y al juez



Life is a moment



PARAMETROS DE MOVIMIENTO

ROPE CLIMB

Movimiento válido:

- ✓ El atleta puede saltar en el inicio.
- ✓ El movimiento finaliza cuando una mano toca el punto de referencia (cinta o estructura) a 4.57 m (Teen, Master, RX, Élite) o 4.0 m (Scaled, Intermedio).
- ✓ Las piernas pueden utilizarse como ayuda en todas las categorías.

NO REP comunes:

- ✓ No alcanzar el target designado para cada categoría con la mano.

AIR BIKE (Calories)

Movimiento válido:

- ✓ El monitor debe mostrar el número exacto de calorías indicadas empezando desde cero.

NO REP comunes:

- ✓ Bajarse antes de completar las calorías.
- ✓ Reiniciar el monitor sin autorización.
- ✓ No mostrar el monitor al juez (el juez debe validar el número).

CLEAN & JERK

Movimiento válido:

- ✓ Se permite cualquier tipo de Clean: power, squat, split.
- ✓ La fase Jerk puede ser push jerk, split jerk, power jerk, strict press o push press.
- ✓ La repetición termina con la barra sobre la cabeza, rodillas, caderas y codos completamente extendidos y los pies alineados.

NO REP comunes:

- ✓ No extender completamente los codos, rodilla y cadera al final de cada rep.
- ✓ Pies desalineados al finalizar la repetición.
- ✓ No controlar la barra antes de dejarla caer.



HANDSTAND PUSH-UP (Elite y RX)

Movimiento válido:

- ✓ El atleta debe empezar completamente extendido (bloqueado) parado de manos con los talones tocando la pared.
- ✓ Cabeza debe tocar la colchoneta claramente.
- ✓ Posterior extensión de codos nuevamente con la cabeza (orejas) alineada con sus brazos.
- ✓ Al finalizar cada rep el atleta debe mostrar extensión de codos y cadera con los talones tocando la pared.
- ✓ Se permite hacer Kipping o Strict.
- ✓ Las manos estarán dentro de una colchoneta. Los dedos podrán salirse de la colchoneta.

NO REP comunes:

- ✓ Iniciar con la cabeza en la colchoneta y no con codos extendidos.
- ✓ Cabeza que no toca la superficie designada.
- ✓ Talones pierden el contacto con el acrílico antes de alcanzar la extensión de codos y cadera.

WALL BALL (Intermedio y Scaled)

Movimiento válido:

- ✓ Inicia desde sentadilla completa (cadera por debajo de la rodilla).
- ✓ El balón debe lanzarse al target estipulado para cada género.
- ✓ Repetición válida si se alcanza la altura y hay contacto con el target.

NO REP comunes:

- ✓ Cadera no rompe la línea de la rodilla.
- ✓ Balón no toca el blanco.
- ✓ No hacer Squat en cada rep.



TOES TO BAR / KNEE RAISES

Movimiento válido – Toes to Bar:

- ✓ Desde colgado libre, ambos pies deben tocar simultáneamente la barra entre las manos.
- ✓ Repetición válida si los pies parten de una posición detrás de la barra.
- ✓ Se permite tener contacto con cualquier parte del pie o zapato a la barra.

Movimiento válido – Knee Raises (Scaled):

- ✓ Desde colgado libre, ambas rodillas deben elevarse por encima del nivel de la cadera.
- ✓ Al bajar las piernas, deben pasar la línea atrás de los parales verticales.

NO REP comunes:

- ✓ No tocar la barra.
- ✓ No mantener pies por detrás de la barra al inicio.
 - ✓ En Knee Raises, elevar solo una rodilla o no pasar el nivel de la cadera.



USADA EN COMPETENCIA



CrossFit LICENSED EVENT



ANTES \$6.048.000 **FINAL \$5.140.800**

YOU CAN, WE CAN

RULEBOOK WORKOUT 3 “EL VIADUCTO ”

EQUIPOS

CATEGORÍA RX

For Time

12 Rope Climbs
Hold Worm

Then

3 Rounds

20 Toes to Bar Synchro A1-A2
20 Handstand Push Up A3
20m Worm Walking Lunges

Life is a moment



Then

Accumulate 75 Cal Air Bike

Rope Climb 4,57 Mts | Worm 100 kg (220 lbs)

CATEGORÍA INTERMEDIO

For Time

12 Rope Climbs

Hold Worm

Then

3 Rounds

12 Toes to Bar Synchro A1-A2

15 Wall Balls A3

15m Worm Walking Lunges

Then

Accumulate 60 Cal Air Bike

Rope Climb 4,0 Mts | Worm 100 kg (220 lbs) | Medball 20/14 lbs | Target 3,0/2,70 mts

TIME CAP: 18 MIN | SCORE: Time

TIE BREAK: tiempo al finalizar la 2da ronda de T2B+HSPU/Wall Balls+Lunges.

FLOW

El workout comienza con un atleta ejecutando Rope Climbs, mientras los otros dos miembros del equipo sostienen el worm sobre los hombros.

DISTRIBUCIÓN LIBRE:

- ✓ Los 15 rope climbs (o el número correspondiente según la categoría) pueden dividirse de forma libre entre los atletas. Los relevos pueden realizarse cuantas veces lo deseen, siempre y cuando dos atletas mantengan el worm sobre los hombros mientras uno escala.
- ✓ Una vez completados los Rope Climbs, el equipo avanza al segundo bloque del workout, compuesto por 3 rondas.

Life is a moment



CrossFit LICENSED EVENT



DINÁMICA DE CADA RONDA:

- ✓ Dos atletas realizan Toes to Bar sincronizados.
- ✓ El tercer atleta descansa, esperando su relevo para iniciar el movimiento complementario, que varía por categoría:

Handstand Push-Ups (categorías avanzadas)

Wall Balls (categorías Intermedio/Scaled)

 El atleta designado para HSPU o Wall Balls no podrá iniciar hasta que los dos atletas completen los T2B sincronizados.

Rotación obligatoria:

- ✓ En cada ronda, los atletas deben rotar los roles de manera que cada uno complete el movimiento individual (HSPU o Wall Balls) una vez durante las tres rondas.
- ✓ No se permite que un atleta repita el mismo rol individual más de una vez.

Completadas las tres rondas, el equipo avanza a la fase final:

CALORÍAS EN LA BIKE

- ✓ Los tres atletas deben acumular el total de calorías correspondiente a su categoría en la Air Bike.
- ✓ Solo un atleta trabaja a la vez.
- ✓ Se permite el relevo libre: mientras uno pedalea, los otros dos descansan.

❏ El workout finaliza cuando los tres atletas cruzan la línea de meta designada tras completar las calorías.

MEDIOS FISICOS IMPLEMENTADOS

- ✓ Coliseo cubierto estadio de Dosquebradas.
- ✓ Piso encauchetado.
- ✓ Rack "Goliath" con 16 carriles.
- ✓ Worm 100 kg (220 lbs) de 3 secciones.
- ✓ Cuerdas de escalada tipo competición (4.57 mts RX – 4.0 mts Intermedio)
- ✓ Air Bike Lycan (ventilador negro).
- ✓ Plataformas de Handstand Push-Up en acrílico
- ✓ Target de Wall Ball a 3,0 metros para hombre y 2,70 metros para mujer
- ✓ Barra para Pull-ups ajustado a 2,30 metros de altura.
- ✓ Área de competencia delimitada con señalización visible al atleta y al juez

Life is a moment



PARAMETROS DE MOVIMIENTO

ROPE CLIMB (4,57 m RX | 4,00 m Intermedio)

Inicio válido: el atleta parte desde el suelo.

Ejecución válida:

- ✓ Puede usar técnica libre (con piernas o sin ellas).
- ✓ Finalización válida: la repetición se da por completada cuando una mano toca el punto de contacto designado (marca o cinta en la parte superior de la cuerda).

No rep comunes:

- ✓ No tocar el punto alto con control.
- ✓ Subir sin que el otro atleta tenga el worm completamente sobre hombros.

WORM HOLD

Inicio válido: dos atletas deben tener el worm apoyado en los hombros antes de que el tercer atleta inicie el rope climb.

Ejecución válida: el worm debe mantenerse sin tocar el suelo durante la escalada del compañero.

Finalización válida: se puede bajar solo una vez el atleta que escala haya descendido completamente.

No rep comunes:

- ✓ Soltar el worm mientras el otro escala.
- ✓ Tenerlo a nivel de cadera.
- ✓ Apoyar el worm sobre otra estructura.
- ✓ No se permite apoyar las manos sobre los muslos o rodillas.



👉 TOES TO BAR (SINCRONIZADOS A1 – A2)

Inicio válido: ambos atletas colgados con codos extendidos y pies detrás de la línea vertical de la barra.

Ejecución válida: ambos deben tocar simultáneamente con ambos pies la barra al mismo tiempo. El contacto puede ser con cualquier parte del pie o zapato.

No rep comunes:

- ✓ Falta de contacto simultáneo con la barra.
- ✓ Un atleta comienza antes que el otro.
- ✓ Pies no cruzan la vertical en la parte inicial.

👉 HANDSTAND PUSH-UP (A3)

Inicio válido: atleta parte en con brazos extendidos parado de manos.

Ejecución válida: el cuerpo debe descender hasta que la cabeza toque la superficie dentro del área delimitada. Luego debe extender los codos completamente con los talones en contacto con la pared al final.

Finalización válida: brazos completamente extendidos, cuerpo alineado y talones tocando la pared.

No rep comunes:

- ✓ Piernas separadas del muro antes de lockout.
- ✓ Apoyo fuera del área permitida. Manos dentro de colchoneta. Dedos pueden estar fuera.
- ✓ No extensión total de codos.



CrossFit LICENSED EVENT



🏀 WALL BALL SHOT (INTERMEDIO – A3)

- ✓ Medball: 20 lbs hombres / 14 lbs mujeres.
- ✓ Target: 3.0 m hombres / 2.70 m mujeres.

Inicio válido: el atleta inicia de pie con el balón en el pecho.

Ejecución válida: debe hacer una sentadilla completa (cadera por debajo de rodilla) y lanzar la pelota en ascenso continuo al blanco designado.

Finalización válida: el balón debe tocar claramente el blanco (target).

No rep comunes:

- ✓ No alcanzar el target.
- ✓ Sentadilla incompleta.
- ✓ Pausa entre squat y lanzamiento.

🪱 WORM WALKING LUNGES (SINCRONIZADOS, 20M RX / 15M INTERMEDIO)

Inicio válido: los 3 atletas con el worm sobre los hombros, listos.

Ejecución válida: deben avanzar un paso a la vez, realizando lunges sincronizados (rodilla al suelo).

El atleta líder deberá estar atrás de la línea designada para los tramos de cada categoría.

Finalización válida: pierna trasera toca el suelo, el pie delantero avanza al siguiente paso. Todos deben completar cada repetición antes de avanzar.

El atleta líder pasa los dos pies de la línea final del tramo designado, marcan extensión y pueden bajar el worm o dar media vuelta.



No rep comunes:

- ✓ Rodilla no toca el suelo.
- ✓ Desincronización entre atletas.
- ✓ Worm toca el suelo.

Notas: los tramos de Worm Lunges no son Unbroken. Si el juez canta no rep, los hará devolver el paso que fue considerado invalido.

AIR BIKE (75 cal RX / 60 cal Intermedio)

Inicio válido: el atleta puede comenzar a pedalear una vez todos terminen las rondas anteriores.

Ejecución válida: un solo atleta pedalea a la vez. Relevos son libres. Los atletas permanecerán atrás de la bike. El juez manipula el tablero.

Finalización válida: se acumulan las calorías establecidas por categoría (75 RX, 60 Intermedio).

No rep comunes:

- ✓ Dos atletas tocando la bici simultáneamente.
- ✓ Reiniciar el tablero.
- ✓ Dejar apagar el tablero.

FINALIZACIÓN DEL WORKOUT

- ✓ El equipo debe completar todas las calorías requeridas.
- ✓ El reloj se detiene cuando los tres atletas cruzan la línea de meta designada juntos, tras completar la Calorias en Air Bike.