

## EVENTO 6

Dizzy

Elite

For time  
18 min.

1 Lap run (all team)  
21 Pull over A1 - A2  
1 Lap run (all team)  
15 Pull over A2 - A3  
1 Lap run (all team)  
12 Pull over A3 - A4  
1 Lap run (all team)  
9 Pull over A4 - A1

**Penalty:** Cada vez que rompan o cambian de atleta, todo el equipo deberá realizar 3 worm squats

A la cuenta de 3,2,1 los 4 atletas tomaran una cuerda para correr 1 vuelta al campo, deben de llegar al worm que estará en su carril para que atleta 1 y atleta 2 realicen sus repeticiones de pull over hasta sumar el total del set correspondiente, sólo uno de los atletas trabaja mientras el otro descansa, pueden alternar los dos atletas como lo deseen durante el set pero al cambiar de atleta o roper las repeticiones todo el equipo debe de realizar 3 worm squats y están obligados a hacer un cambio durante el set, es decir, un solo atleta NO puede ejecutar todas las repeticiones. Al terminar el set de pull over deben de avanzar el worm a la siguiente estación. Deben de continuar con el workout respetando la dinámica. El tiempo del cronómetro se detiene cuando los 4 atletas corren y llegan al mat final.

Estándares de movimiento

Run: todos los integrantes del equipo deberán sujetar la cuerda mientras corren alrededor del campo.

Pull Over: la repetición empieza colgados de la barra con los brazos completamente extendidos y los pies sin hacer contacto con el piso para posteriormente dar el giro y terminar la repetición en posición de soporte sobre la barra con los brazos completamente extendidos. NO REP: el no iniciar colgados de la barra con brazos extendidos; no terminar en posición de soporte con brazos completamente extendidos o cualquier otro movimiento que no cumpla con los estándares establecidos. Las repeticiones se realizan viendo a la parte de enfrente del escenario.

Worm squats: los 4 integrantes del equipo deben romper el paralelo y presentar completa extensión de rodillas y cadera al finalizar la repetición.

NO REP:

- Si los 4 atletas no lleguen sujetando la cuerda al concluir la vuelta al campo.
- Si la repetición de pull over no inicia con los brazos completamente extendidos.

- Si la repetición de pull over no termina con brazos extendidos y posición de soporte sobre la barra.
- Si alguno de los atletas no rompe el paralelo en los worm squats.
- Si alguno de los atletas no presenta completa extensión de caderas y rodillas al finalizar la repetición.

## Avanzados

For time  
18 min.

1 Lap run (all team)  
18 Pull over A1 - A2  
1 Lap run (all team)  
15 Pull over A2 - A3  
1 Lap run (all team)  
12 Pull over A3 - A4  
1 Lap run (all team)  
9 Pull over A4 - A1

**Penalty:** Cada vez que rompan o cambian de atleta, todo el equipo deberá realizar 3 worm squats

A la cuenta de 3,2,1 los 4 atletas tomaran una cuerda para correr 1 vuelta al campo, deben de llegar al worm que estará en su carril para que atleta 1 y atleta 2 realicen sus repeticiones de pull over hasta sumar el total del set correspondiente, sólo uno de los atletas trabaja mientras el otro descansa, pueden alternar los dos atletas como lo deseen durante el set pero al cambiar de atleta o roper las repeticiones todo el equipo debe de realizar 3 worm squats y están obligados a hacer un cambio durante el set, es decir, un solo atleta NO puede ejecutar todas las repeticiones. Al terminar el set de pull over deben de avanzar el worm a la siguiente estación. Deben de continuar con el workout respetando la dinámica. El tiempo del cronómetro se detiene cuando los 4 atletas corren y llegan al mat final.

## Estándares de movimiento

Run: todos los integrantes del equipo deberán sujetar la cuerda mientras corren alrededor del campo.

Pull Over: la repetición empieza colgados de la barra con los brazos completamente extendidos y los pies sin hacer contacto con el piso para posteriormente dar el giro y terminar la repetición en posición de soporte sobre la barra con los brazos completamente extendidos. NO REP: el no iniciar colgados de la barra con brazos extendidos; no terminar en posición de soporte con brazos completamente extendidos o cualquier otro movimiento que no cumpla con los estándares establecidos. Las repeticiones se realizan viendo a la parte de enfrente del escenario.

Worm squats: los 4 integrantes del equipo deben romper el paralelo y presentar completa extensión de rodillas y cadera al finalizar la repetición.

## NO REP:

- Si los 4 atletas no lleguen sujetando la cuerda al concluir la vuelta al campo.
- Si la repetición de pull over no inicia con los brazos completamente extendidos.
- Si la repetición de pull over no termina con brazos extendidos y posición de soporte sobre la barra.
- Si alguno de los atletas no rompe el paralelo en los worm squats.

- Si alguno de los atletas no presenta completa extensión de caderas y rodillas al finalizar la repetición.

Maters

For time

18 min.

1 Lap run (all team)  
 15 Pull over A1 - A2  
 1 Lap run (all team)  
 12 Pull over A2 - A3  
 1 Lap run (all team)  
 9 Pull over A3 - A4  
 1 Lap run (all team)  
 6 Pull over A4 - A1

**Penalty:** Cada vez que rompan o cambian de atleta, todo el equipo deberá realizar 3 worm squats

A la cuenta de 3,2,1 los 4 atletas tomaran una cuerda para correr 1 vuelta al campo, deben de llegar al worm que estará en su carril para que atleta 1 y atleta 2 realicen sus repeticiones de pull over hasta sumar el total del set correspondiente, sólo uno de los atletas trabaja mientras el otro descansa, pueden alternar los dos atletas como lo deseen durante el set pero al cambiar de atleta o roper las repeticiones todo el equipo debe de realizar 3 worm squats y están obligados a hacer un cambio durante el set, es decir, un solo atleta NO puede ejecutar todas las repeticiones. Al terminar el set de pull over deben de avanzar el worm a la siguiente estación. Deben de continuar con el workout respetando la dinámica. El tiempo del cronómetro se detiene cuando los 4 atletas corren y llegan al mat final.

Estándares de movimiento

Run: todos los integrantes del equipo deberán sujetar la cuerda mientras corren alrededor del campo.

Pull Over: la repetición empieza colgados de la barra con los brazos completamente extendidos y los pies sin hacer contacto con el piso para posteriormente dar el giro y terminar la repetición en posición de soporte sobre la barra con los brazos completamente extendidos. NO REP: el no iniciar colgados de la barra con brazos extendidos; no terminar en posición de soporte con brazos completamente extendidos o cualquier otro movimiento que no cumpla con los estándares establecidos. Las repeticiones se realizan viendo a la parte de enfrente del escenario.

Worm squats: los 4 integrantes del equipo deben romper el paralelo y presentar completa extensión de rodillas y cadera al finalizar la repetición.

NO REP:

- Si los 4 atletas no lleguen sujetando la cuerda al concluir la vuelta al campo.
- Si la repetición de pull over no inicia con los brazos completamente extendidos.

- Si la repetición de pull over no termina con brazos extendidos y posición de soporte sobre la barra.
- Si alguno de los atletas no rompe el paralelo en los worm squats.
- Si alguno de los atletas no presenta completa extensión de caderas y rodillas al finalizar la repetición.