

## EVENTO 5

# “EVERY BREATH, EVERY STEP”

### ROOKIES

#### BUY IN:

15 SYNCHRO BURPEES FACING THE WORM

30/20 WORM PUSH PRESS

600 METER SPRINT (RELEVOS)

30/20 WORM PUSH PRESS

15 SYNCHRO BURPEES FACING THE WORM

#### CASH OUT:

30 METER SANDBAG WALKING LUNGES @100/50 LB

### AFICIONADOS

#### BUY IN:

20 SYNCHRO BURPEES FACING THE WORM

35 WORM PUSH PRESS

600 METER SPRINT (RELEVOS)

35 WORM PUSH PRESS

20 SYNCHRO BURPEES FACING THE WORM

#### CASH OUT:

30 METER WORM WALKING LUNGES

### ÉPICA

#### BUY IN:

25 SYNCHRO BURPEES FACING THE WORM

40 WORM PUSH PRESS

600 METER SPRINT (RELEVOS)

40 WORM PUSH PRESS

25 SYNCHRO BURPEES FACING THE WORM

#### CASH OUT:

30 METER WORM WALKING LUNGES

### LEGENDARIA

#### BUY IN:

30 SYNCHRO BURPEES FACING THE WORM

50 WORM PUSH PRESS

600 METER SPRINT (RELEVOS)

50 WORM PUSH PRESS

30 SYNCHRO BURPEES FACING THE WORM

#### CASH OUT:

30 METER WORM WALKING LUNGES

# EJECUCIÓN

## “EVERY BREATH, EVERY STEP”

### 100 METER SPRINT (RELEVOS)

El sprint será una distancia en línea recta. A los 50 metros de ida se ubicarán un cajón que deberán rodearlo y regresar para así finalizar sus 50 metros restantes; deben terminar en el punto donde arrancaron. Al llegar el/la atleta que inicio el sprint deberá chocar palmas con su compañero/a como señal de que ya puede iniciar su turno de realizar su sprint, de no ser así se le pedirá que regrese hasta hacer contacto con su compañero/a o serán penalizados.

### SYNCHRO BURPEES FACING THE WORM

Ambos atletas deben estar parados frente al worm. Al momento de hacer el burpee ambos deben contactar pecho con el suelo, si alguno se adelanta en bajar puede esperar al compañero para que lo alcance. Al levantarse ambos atletas deben brincar el worm al mismo tiempo con pies juntos. En caso que uno se adelante y se ponga de pie primero, puede esperar al compañero para hacer el brinco al mismo tiempo. Deben despegar y aterrizar con los pies juntos.

### WORM PUSH PRESS

Ambos atletas deberán de pasar el Worm sobre la cabeza y hacer contacto con el hombro. Incluso hasta la última rep deberán primero contactar el Worm con el hombro antes de arrojarlo hacia el suelo.

Ambos atletas deberán estar parados en la misma dirección (hacia enfrente) no podrán estar cara a cara.

### SANDBAG LUNGES

El recorrido de desplantes con el sandbag deberá completarse de la siguiente manera:

- 15 metros ininterrumpidos de ida primero un atleta y 15 metros seguidos de regreso el otro.
- La distancia estará señalada con marcas en el suelo, deben iniciar detrás de la marca inicial y terminan cruzando la marca final con ambos pies.

# EJECUCIÓN

## “EVERY BREATH, EVERY STEP”

### WORM LUNGES

En categorías Aficionado, Épica y Legendaria deberán comenzar ambos atletas detrás de la marca inicial y recorrer los 15 metros de ida, estos concluyen cuando el/la compañero/a que vaya atrás cruce la línea con ambos pies. Cruzando la marca, deben dar media vuelta y realizar el recorrido de regreso.

## PARAMETROS

### 100 METER SPRINT (RELEVOS)

La corrida debe empezar detrás de la marca indicada (línea roja). Correrán hasta media cancha (50 metros) donde habrá un cajón que deben rodear y regresar hasta cruzar su línea de inicio. Cuando crucen la línea de regreso, el/la atleta que está esperando deberá hacer contacto con palmas para poder arrancar y hacer su sprint. Es obligatorio que el/la segunda atleta se encuentre detrás de la línea de arranque al hacer contacto físico.

Los relevos son alternando con su pareja cada uno deberá hacer 100 metros 3 veces para completar 600 metros entre ambos. Mientras un atleta esta corriendo, el otro estará en descanso.

### SYNCHRO BURPEES FACING THE WORM

Las atletas deberán permanecer del mismo lado del worm al ejecutar el movimiento del burpee. Al bajar al suelo el pecho deberá contactar con el suelo.

Cuenta como NO REP si solamente bajan cadera dejando el pecho ligeramente elevado. Si alguno se adelanta al bajar puede esperar al/la compañera para igualarlo. Al levantarse si alguno se pone de pie primero, puede esperar al/la compañera para brincar al mismo tiempo con pies juntos. Si al cruzar el worm lo hacen con pies separados (una pierna después de la otra) contara como No Rep.

# PARAMETROS

## “EVERY BREATH, EVERY STEP”

### WORM PUSH PRESS

En el push press deben levantar su worm y recargarlo sobre el hombro. Ambos atletas deben estar posicionados mirando hacia enfrente de la cancha. Cada rep que hagan debe cruzar su worm por encima de la cabeza y apoyarlo totalmente sobre el hombro, si queda flotando sin contactar el hombro se contara como No Rep.

Este parámetro cuenta hasta la última rep, quiere decir que antes de arrojar el su worm al suelo deben detenerlo sobre el hombro marcando la rep.

### SANDBAG LUNGES

En categoría Rookies los desplantes se harán con sandbag cargándolo de la manera en que deseen (abrazándolo o sobre el hombro). Deben comenzar levantando su sandbag del suelo, acomodarlo y tener ambos pies extendidos detrás la línea donde inicia su carril; al finalizar, deberán cruzar con ambos pies la línea final sosteniendo su sandbag hasta marcar completamente la extensión de su cuerpo. Todos sus desplantes deberán de marcar los pasos bajando su rodilla al suelo y extender por completo.

Es decisión de cada atleta si descansan durante el recorrido apoyando su sandbag sobre piernas o en caso de tirarlo al suelo se les regresara un paso atrás como se los indique el juez.

Al ceder el sandbag pueden tirarlo al suelo o pasarlo directamente al compañero.

### WORM LUNGES

Ambos atletas deberán de comenzar detrás de la marca inicial y recorrer los 15 metros de ida, estos concluyen cuando el/la compañera que vaya atrás del worm cruce la línea con ambos pies. Las rodillas deben hacer contacto con el suelo en cada paso que den y también las piernas deben extenderse completamente cada paso que avancen. Si alguno de los 2 atletas se queda hincado y su compañero se extiende se marcará como No Rep y se les hará retroceder a donde su juez lo indique; en caso de que su worm se les caiga del hombro se les hará retroceder a la línea de inicio.

Una vez cruzada la marca final, deben dar media vuelta y hacer el recorrido de regreso. Pueden girar con el worm sobre el hombro o bajarlo al suelo para descansar, cada equipo hace su elección.