

## 1ª Jornada (7 marzo 2025)

### 1. MORTALCOMBA Y SHUTTLE RUM. (Se necesitan 2 jueces por equipo)

**Objetivo:** Realizar el mayor número de shuttle run dentro de un EMOM de 4'.

**Categoría:** Endurance. Resistencia.

**EMOM 4' (Descansando 30" por cada minuto).**

20 saltos con la comba lastrada + máximo número de shuttle runs posibles.

**Descripción:** En cada minuto habrá que realizar la siguiente secuencia. Solo una pareja hará primero el siguiente ejercicio de comba: cada miembro de la pareja cogerá la cuerda lastrada con una mano, se situarán uno detrás del otro y tendrán que hacer 20 saltos válidos. Tras ello y en lo que reste de minuto, realizarán el mayor número de shuttle run posibles, consistente en correr en ida y vuelta con un wallball de 3 kg, un recorrido de 6 m. y vuelta, haciendo el mayor número de relevos hasta finalizar el minuto.

En cada minuto la comba será realizada por la otra pareja.

Se realizará el EMOM durante 4', descansando 30" por cada minuto de trabajo y se sumarán todos los shuttle run válidos.

## MOVIMIENTOS

### SALTOS A LA COMBA

#### **Inicio de la repetición:**

- De pie parados con piernas paralelas.
- Cada miembro coge una parte del final de la cuerda.
- Un miembro debe estar claramente por delante del otro.
- Ambos miran hacia el mismo lado.

#### **Final de la repetición:**

- De pie parados con piernas paralelas.
- Cada miembro coge una parte del final de la cuerda.
- Un miembro debe estar claramente por delante del otro.
- Ambos miran hacia el mismo lado.

#### **Requisitos para la repetición:**

- Mientras está en el aire, la cuerda debe pasar por debajo de los pies de ambos 20 veces.
- Número de rotaciones = 1

#### **Sincronización de equipo:**

- Los dos miembros de la pareja saltan a la vez.
- Durante los saltos permanecen todo el tiempo uno por detrás del otro compañero.
- Cada uno deberá coger un extremo de la cuerda

## SHUTTLE RUN

### Inicio de la repetición:

- Se colocan los dos miembros con ambas manos sobre la pelota y ambos pies por detrás de la línea de salida.

### Final de la repetición:

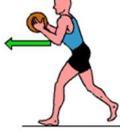
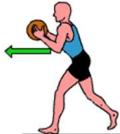
- Ambos miembros han cruzado la línea con el balón en las manos.

### Requisitos para la repetición:

- Los wallballs no se caen de las manos. En caso de caída deberán volver al punto de inicio.
- Al llegar a la línea de los 6 m deberán darse la vuelta y apoyar el balón en el suelo en dirección contraria a la inicial antes de iniciar la vuelta.
- El apoyo del balón en el suelo se debe realizar por detrás de la línea de 6 metros.

### Sincronización de equipo:

- La entrega del wallball se hace de mano en mano, sin ser lanzado, y por detrás de la línea marcada.
- Los dos miembros de la pareja corren a la vez con los wallballs en las manos.
- Hasta que la siguiente pareja no recibe la pelota, debe permanecer detrás de la línea de inicio.

1ª PARTE	2ª PARTE
<p>1ª Pareja: Realiza 20 saltos con una única comba lastrada.</p>	<p>Correr 6 m y vuelta por parejas con un wallball en la mano</p>  <p>The diagram shows a person in a blue shirt and black shorts running to the left. A green arrow points to the left, indicating the direction of movement. The person is holding a yellow wallball with both hands. A vertical line is positioned to the right of the person, and a yellow triangle is placed on the ground to the right of this line, marking the 6m distance.</p>
	 <p>The diagram shows a person in a blue shirt and black shorts running to the right. A green arrow points to the right, indicating the direction of movement. The person is holding a yellow wallball with both hands. A vertical line is positioned to the left of the person, and a yellow triangle is placed on the ground to the left of this line, marking the 6m distance.</p> <p>Entre las dos parejas harán tantos shuttle run como les sea posible.</p>

**2. NEUMÁTICO EXTREM** (Se necesitan 2 jueces por equipo)

**Objetivo:** Realizar la doble secuencia en menor tiempo posible.

**Categoría:** Strength. Fuerza.

**FOR TIME**

40 AIR SQUAT

80 VOLTEOS A LOS NEUMÁTICOS

**Descripción:**

**1ª Parte.** Los 4 participantes harán 40 sentadillas en gusano con un banco sueco entre las piernas. Sólo serán correctas las sentadillas en las que todos los componentes del grupo apoyen el culo en el banco. El fallo de un sólo miembro del equipo supondrá la anulación de esa repetición para todos ellos.

**2ª Parte.** Una pareja del equipo tendrá que ir corriendo a la primera rueda y voltearla 20 veces, y volver al punto de partida con la rueda en la mano, para que salga la siguiente pareja que pasará a la siguiente rueda y así hasta terminar en la última y volver corriendo a la línea de salida.

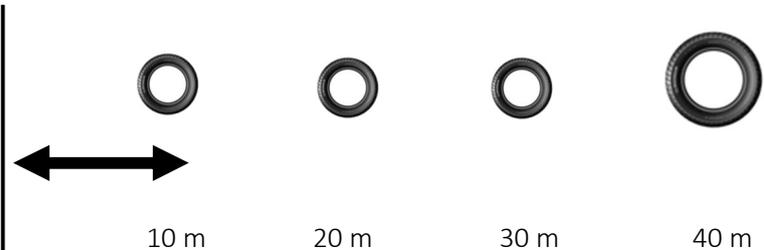
- Las 3 primeras ruedas serán de coche con un peso aproximado de: 8 - 12 kg
- La última rueda será de camión con un peso aproximado de: 22 kg

**1ª PARTE**



40 sentadillas simultáneas tocando con los glúteos en el banco

**2ª PARTE**



20 volteos por rueda por parte de 2 miembros del equipo simultáneamente y vuelta a la línea de partida.

**MOVIMIENTOS**

**SENTADILLA - SQUAT**

**Inicio de la repetición:**

- De pie erguidos con los brazos sobre los hombros de la persona de delante. (La primera persona de la fila coloca los brazos paralelos al suelo.

**Final de la repetición:**

- De pie erguidos con los brazos sobre los hombros de la persona de delante. (La primera persona de la fila coloca los brazos paralelos al suelo.

### Requisitos para la repetición:

- El culo debe tocar el banco.
- La extensión de rodillas y caderas será completa.

### Sincronización de equipo:

- Que todos los dos miembros las realicen a la vez.
- Posición inicial a la vez.

## VOLTEO DE RUEDAS

### Inicio de la repetición:

- Ambos miembros de la pareja situados uno a cada lado de la rueda de pie erguidos.

### Final de la repetición:

- Ambos miembros de la pareja situados uno a cada lado de la rueda de pie erguidos.

### Requisitos para la repetición:

- Que la rueda esté totalmente parada al inicio de cada repetición.

### Final de la serie de 20 repeticiones:

- Los dos miembros de la pareja volverán con la rueda cogida con al menos una mano por parte de cada integrante hasta el punto de inicio.

### Sincronización de equipo:

- Que las combinaciones en cada posta sean de la siguiente manera en el orden en el que cada equipo prefiera:
  - 1ª Posta: Parejas mixtas
  - 2ª Posta: Parejas mixtas, pero diferentes.
  - 3ª Posta: Parejas chicas
  - 4ª Posta: Pareja chicos.
- La pareja a la que le toque sale desde la línea de inicio en cada ronda.
- Tener claro que la última rueda pesa el doble que las anteriores.

**3. RESISTENCIA FOR TIME.** (Se necesitan 2 jueces por equipo)

**Objetivo:** Realizar todo el trabajo en el menor tiempo posible.

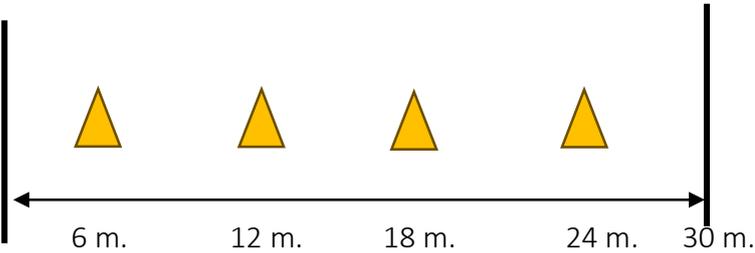
**Categoría:** Mixed: Endurance y body weight. Combinada de resistencia y peso corporal.

**FOR TIME**

800 METROS AIRBIKE

20 BURPEES

**Descripción:** La prueba se divide en 4 tiempos: En cada tiempo, hay 2 partes, un miembro del equipo tendrá que realizar un gasto de 10 Kcal (aproximadamente 200 m) en la airbike y a continuación los 4 integrantes del equipo irán a la primera posta donde realizarán 5 burpees, a continuación, volverán al punto de partida donde otro miembro del equipo hará su turno de airbike. Se realizará esta secuencia 4 veces, cambiando en cada una de ellas el miembro del equipo que hace la airbike. Al finalizar la última posta de 5 burpees todos tendrán que llegar a la línea de los 30 m.

1ª Parte	2ª Parte
	
<p>Un miembro del equipo realiza 200 m.</p>	<p>4 Postas de 5 burpees</p>

**MOVIMIENTOS**

**AIRBIKE**

**Inicio de la repetición:**

- Sentado sobre la bicicleta con ambos pies sobre los pedales.
- Al menos una mano sobre el manillar.

**Final de la repetición:**

- Sentado sobre la bicicleta con ambos pies sobre los pedales.
- Al menos una mano sobre el manillar.

**Requisitos para la repetición:**

- El juez determina que se ha conseguido alcanzar las 10 kcal por integrante.

**Sincronización de equipo:**

- Todos los miembros del equipo hacen un turno de airbike.

## BURPEES

### **Inicio de la repetición:**

- En pronación con brazos y piernas extendidas.

### **Final de la repetición:**

- Las manos chocan por encima de la cabeza.
- Los pies no están en contacto con el suelo.
- Las rodillas y la cadera están totalmente extendidas.

### **Requisitos para la repetición:**

- No hay requisitos.

### **Sincronización de equipo:**

- El equipo los debe hacer todos a la vez.
- Hasta que todo el equipo no alcance la posición final no se realiza la siguiente repetición.

**4. REMO FOR TIME.** (Se necesitan 2 jueces por equipo)

**Objetivo:** Completar la siguiente secuencia de remo, flexiones y saltos en el menor tiempo posible.

**Categoría:** Body weight. Peso corporal.

**FOR TIME**

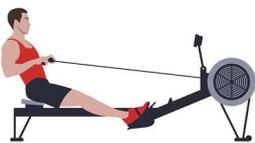
1000 METROS EN ROWING MACHINE

100 HAND RELEASED PUSH UP / HANDSTAND BOX PUSH UP

50 SALTOS EN CAJÓN 40 CM.

**Descripción de la prueba:**

- El comienzo de la prueba comienza con la realización de **1000 m en el remo**, por parte de todos los miembros del equipo con el plan de estrategia que quieran pero que participen todos con un mínimo de 200 m/cada uno.
- Finalizado los 1000 m. Tendrán que realizar un total 100 repeticiones, harán el hand release push up realizadas siempre de uno en uno, y lo podrá hacer con kipping. Cada miembro del equipo podrá hacer un mínimo de 10 y un máximo de 20 repeticiones seguidas, hasta llegar a las 100 repeticiones de equipo.
- Finalizados los 100 push up, tendrán que hacer 50 saltos al cajón en altura de 40 cm. Cada miembro del equipo podrá hacer un mínimo de 5 y un máximo de 10 saltos seguidos, hasta llegar a las 50 repeticiones de equipo.
- Finalizados los saltos, todos los miembros del equipo correrán a una marca que estará a 10 m del cajón, la prueba finalizará cuando el último integrante del equipo llegue a la marca.



1000 m



100 rep



50 rep



10 m

## MOVIMIENTOS

### REMO

#### Inicio de la repetición:

- Sentado en la máquina de remo.
- Al menos una mano sobre el manillar.

#### Final de la repetición:

- Sentando en la máquina de remo
- Al menos una mano sobre el manillar.
- Ambos pies apoyados en las plataformas para los pies.

#### Requisitos para la repetición:

- Remar hasta alcanzar al menos 200 metros.

#### Sincronización de equipo:

- Remar hasta que la distancia total del equipo alcanza los 1000 metros.

### HAND RELEASED PUSH UP - FONDOS EN EL SUELO

#### Inicio de la repetición:

- Plancha con brazos extendidos.

#### Final de la repetición:

- Plancha con brazos extendidos.

#### Requisitos para la repetición:

- Levantar del suelo ambas manos cuando el pecho alcanza el suelo.
- Bloquear la cadera en la posición inicial y final.

#### Sincronización de equipo:

- Realizar entre 10 y 20 repeticiones seguidas.
- Realizar las repeticiones de 1 en 1 (cada vez un miembro del equipo).

### BOX JUMP - SALTOS AL CAJÓN

#### Inicio de la repetición:

- En pie con extensión de cadera en el suelo.

#### Final de la repetición:

- En pie con extensión de cadera y rodilla en el cajón.

#### Requisitos para la repetición:

- Salto con ambos pies.
- Mínimo 3/4 de cada pie apoyan en el cajón.

#### Sincronización de equipo:

- Realizar entre 5 y 10 repeticiones seguidas.
- Realizar las repeticiones de 1 en 1 (cada vez un miembro del equipo).