

2ª Jornada (8 marzo 2025)

1. UN PASEO POR LAS NUBES (2 Jueces por equipo)

Objetivo: realizar la triple secuencia propuesta en el menor tiempo posible.

Categoría: body weight.

FOR TIME

50 V-UP EN BANCO SUECO

40 METROS WALKING LUNGE

48 METROS BROAD JUMP BURPEE

Descripción: La prueba se divide en 3 partes bien definidas. En primer lugar, el equipo debe realizar un total de 50 repeticiones de V-UP ayudándose de un banco sueco. Tras haber finalizado las repeticiones avanzan a la siguiente posta, donde, de 2 en 2, deben realizar 20 metros de walking lunges, cogiendo ambos dos una pica. Una vez ambas parejas finalizan su recorrido de 20 metros se pasa a la última parte, donde, cada miembro por separado, lleva a cabo un recorrido de 12 metros realizando broad jump burpees. Cuando el último miembro del equipo tras su salto pisa por delante de la línea final, finaliza la prueba.

MOVIMIENTOS

V-UP EN BANCO SUECO

Inicio de la repetición:

- Tumbado con las piernas completamente estiradas y en contacto con el suelo.
- Ambos brazos agarrados a la parte final del banco sueco.
- Otro miembro de pie de espaldas al ejecutor completamente erguido.

Final de la repetición:

- Ambos brazos agarrados a la parte final del banco sueco o pies/tobillos del compañero.
- Pies separados del suelo en contacto con el cuerpo del compañero.
- Rodillas extendidas.
- Cadera extendida en un ángulo mayor a 90º.

Requisitos para la repetición:

- Ambos pies deben tocar alguna parte de la espalda del cuerpo del compañero.

Sincronización de equipo:

- Deben realizar al menos 10 repeticiones cada miembro del equipo.
- Pueden hacer tantos cambios de ejecutor como crean necesario.

WALKING LUNGE

Inicio de la repetición:

- De pie con ambos pies a la misma altura.
- Ambos pies detrás de la línea de salida.

Final de la repetición:

- De pie con ambos pies a la misma altura.
- Ambos pies detrás de la línea de llegada.

Requisitos para la repetición:

- La rodilla más atrasada debe tocar el suelo.
- Cada paso debe terminar pasando por la posición de inicio de la repetición.

Sincronización de equipo:

- Ambos deportistas portan una pica en sus manos.
- Deben tratar de alcanzar la posición inicial y final a la vez.
- Las rodillas de ambos deportistas tocan el suelo a la vez.

BROAD JUMP BURPEE

Inicio de la repetición:

- La prueba comienza en pie con un salto adelante.

Final de la repetición:

- De pie completamente erguido.

Requisitos para la repetición:

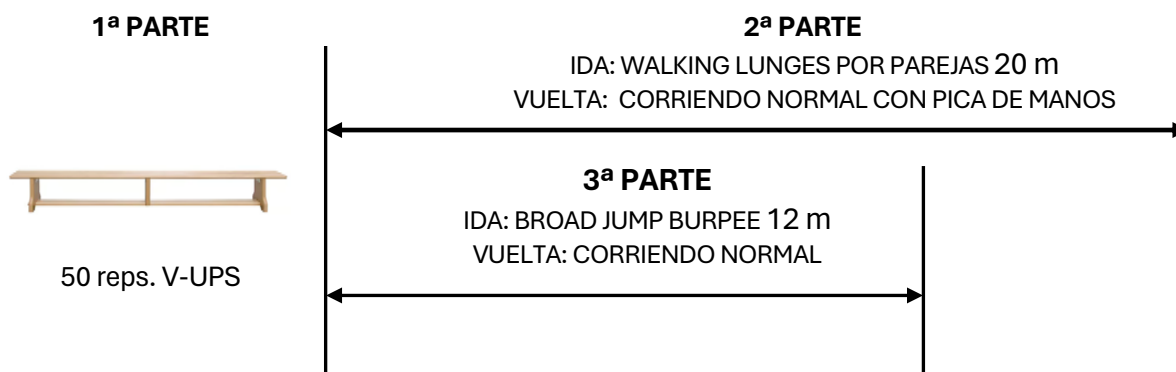
- El salto se debe realizar con los dos pies juntos.
- El burpee se inicia desde donde se han apoyado los pies tras el salto.

Sincronización de equipo:

- El siguiente miembro del equipo sale cuando el anterior ha finalizado su salto por delante de la línea de llegada y ha vuelto corriendo para darle el relevo.

Fin de la prueba:

- Cuando el último deportista llega a la línea final de salto



2. LA GRAN EVASIÓN

Objetivo: realizar la secuencia propuesta en el menor tiempo posible.

Categoría: endurance.

FOR TIME

120 SINGLE UNDER

4 VUELTAS AL CAMPO DE VOLEIBOL.

Descripción: el quipo se divide en 2 parejas que se mantendrán durante toda la prueba. La primera pareja realiza a la vez 30 saltos a la comba de forma individual. Cuando el último miembro de la pareja acaba, la otra pareja sale corriendo alrededor de la pista de voleibol. A su llegada, la misma pareja que ha corrido es ahora la que realiza los 30 saltos. Cuando acaba el último de la pareja estos 30 saltos, la otra pareja sale corriendo a dar la vuelta a la pista de voleibol. Este ciclo completo en el que ambas parejas realizan ambos roles se realiza 2 veces, por lo que en total son 4 rondas de comba y 4 de correr por el campo de voleibol. La prueba finaliza cuando la última persona de la pareja cruza la línea de meta en la cuarta ronda.

MOVIMIENTOS

SINGLE UNDER

Inicio de la repetición:

- De pie erguido.
- Agarrando ambos finales de la cuerda, uno con cada mano.

Final de la repetición:

- Agarrando ambos finales de la cuerda, uno con cada mano.

Requisitos para la repetición:

- La cuerda gira alrededor del eje sagital del cuerpo.
- Se requiere un salto con despegue a dos pies desde el inicio de la repetición.
- Mientras esté en el aire, la cuerda debe pasar por debajo de ambos pies el número de veces indicado.
- Número de rotaciones = 1

Sincronización de equipo:

- La siguiente parte comienza cuando el último miembro del equipo finaliza sus repeticiones.

CARRERA ALREDEDOR DEL CAMPO DE VOLEIBOL

Inicio de la repetición:

- Posición libre por detrás de la línea de salida.

Final de la repetición:

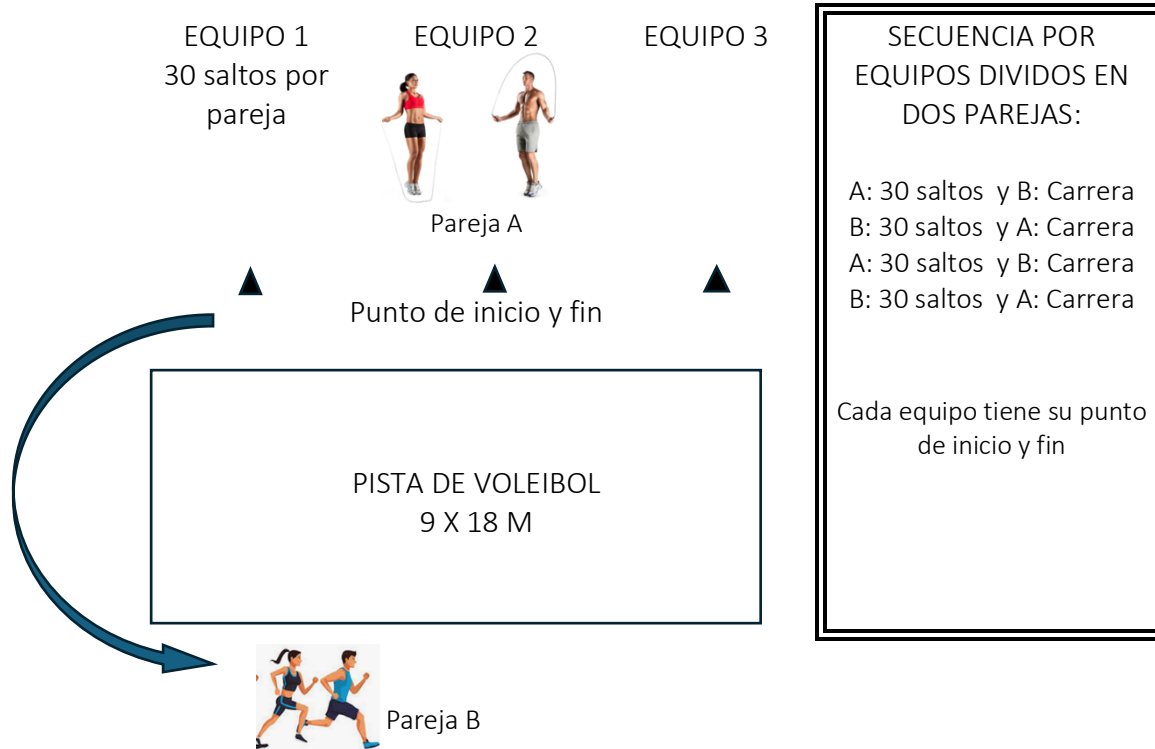
- Posición libre por delante de la línea de llegada.

Requisitos para la repetición:

- No hay

Sincronización de equipo:

- El tiempo finaliza cuando el último miembro de la pareja sobrepasa la línea de meta.



3. LA CUENTA FINAL

Objetivo: realizar la secuencia propuesta en el menor tiempo posible.

Categoría: Mixed. Endurance y Body weight.

FOR TIME

60 SALTOS A LA COMBA EN EQUIPO CON UNA COMBA

10 HAND RELEASED PUSH-UP

20 AIR SQUAT

8 SHUTTLE RUNS

10 BURPEE JUMP OVER THE BENCH

Descripción: en esta prueba, se divide al equipo en 2 parejas, que se mantendrán a lo largo de esta. Vamos a llamarlas pareja "A y B".

1. Comienza dando comba la pareja "A" y la "B" debe realizar 15 saltos en la comba. Una vez finalizados los saltos, la pareja "A" se va a la siguiente estación y realiza 10 hand released push-up simultáneamente. Al finalizar ambos vuelven a la comba y en este caso es la pareja "B" la que da a la comba y la pareja "A" la que realiza los saltos.
2. Tras acabar los 15 saltos, la pareja "B" avanza a la siguiente estación, en la que cada miembro debe realizar 20 air squat simultáneamente. Cuando el último miembro de la pareja termina, vuelven a la cuerda, y es la pareja "B" la que realiza los 15 saltos.
3. Al finalizar, la pareja "A" se va a realizar 8 shuttle run, 4 cada miembro del equipo por separado, es decir primero lo hace uno y luego el otro. Cuando el último miembro ha acabado vuelven a la comba y es la pareja "A" la que realiza los 15 saltos.
4. Tras esto, la pareja "B" avanza a la última estación, donde entre los dos miembros del equipo deben realizar 10 burpees saltando por encima del banco. La prueba finaliza cuando el último miembro ha realizado la última repetición.

MOVIMIENTOS

SALTO A LA COMBA EN EQUIPO

Inicio de la repetición:

- Dos miembros sujetan la comba por ambos extremos, uno cada uno.
- Los otros dos miembros se encuentran de pie erguidos.

Final de la repetición:

- Dos miembros sujetan la comba por ambos extremos, uno cada uno.

Requisitos para la repetición:

- La cuerda gira alrededor del eje sagital del cuerpo.
- Se requiere un salto con despegue a dos pies desde el inicio de la repetición.
- Mientras esté en el aire, la cuerda debe pasar por debajo de ambos pies el número de veces indicado.
- Número de rotaciones = 1

Sincronización de equipo:

- Ambos miembros realizan el salto a la vez.
- Solo se contabilizan los saltos realizados por ambos miembros.
- Ambos saltadores deben comenzar fuera de la cuerda y entrar una vez la cuerda está en movimiento.

HAND RELEASED PUSH-UP

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:

- Ambos miembros realizan las repeticiones a la vez.
- No tiene por qué ser de forma sincronizada.
- Se acaba la parte de la prueba cuando el último miembro de la pareja acaba sus repeticiones.

AIR SQUAT

Inicio de la repetición:

- De pie erguido.

Final de la repetición:

- De pie erguido.

Requisitos para la repetición:

- Se alcanza al menos los 90 grados con las rodillas.
- Se tienen en todo momento los brazos extendidos.
- No se pueden separar los talones del suelo.

Sincronización de equipo:

- Ambos miembros realizan las repeticiones a la vez.
- No tiene por qué ser de forma sincronizada.
- Se acaba la parte de la prueba cuando el último miembro de la pareja acaba sus repeticiones.

SHUTTLE RUN

Inicio de la repetición:

- Colocado de forma libre con ambos pies por detrás de la línea de salida.
- Una mano en contacto con el suelo por detrás de la línea de salida.

Final de la repetición:

- Colocado de forma libre con ambos pies por delante de la línea de llegada.
- Una mano en contacto con el suelo por delante de la línea de llegada.

Requisitos para la repetición:

- No hay.

Sincronización de equipo:

- Primero hace los shuttle run un miembro del equipo y después el otro.
- La forma de darse el relevo es chocar una de las manos por detrás de la línea de salida.

BURPEE JUMP OVER THE BENCH

Inicio de la repetición:

- En pronación.

Final de la repetición:

- Posición libre al otro lado del banco.

Requisitos para la repetición:

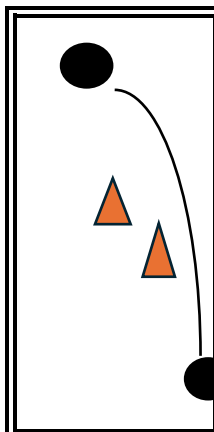
- El atleta pasa sobre el objeto con el cuerpo entero.
- Se puede tocar el banco con el pie, pero no es obligatorio.
- Solamente se realiza el burpee en el lado contrario del banco al que se ha salido.

Sincronización de equipo:

- Ambos deportistas deben realizar 5 repeticiones.
- Las repeticiones de cada atleta no tienen por qué ser consecutivas.

COMBA

15 saltos por
pareja

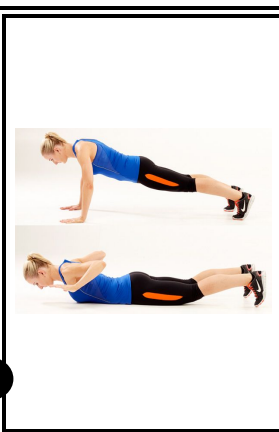


Orden de saltos

HAND RELEASE

PUSH UP

10 reps. simultáneas



PAREJA A

AIR SQUATS

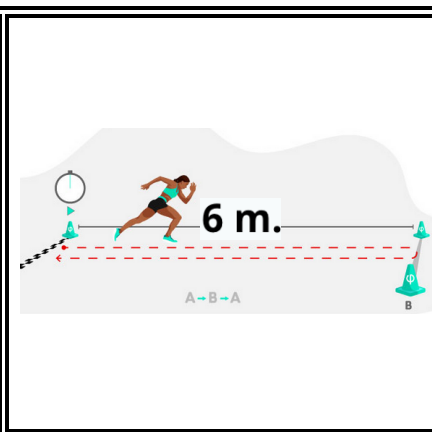
20 reps.
simultáneas



PAREJA B

SHUTTLE RUN

Cada miembro 6 m x 4 reps.
Primero uno y luego el otro



PAREJA A

**BURPEE JUMP
SOBRE EL BANCO**

10 reps. totales



PAREJA B

- 1ª PAREJA B
- 2ª PAREJA A
- 3ª PAREJA B
- 4ª PAREJA A