

1. ACTIVIDADES/PRUEBAS

1. **Thruster (Sentadillas + Press Hombro) con mancuernas-** Se realizarán 3 series de 10/8/6 repeticiones de dicho ejercicio intercalándose con una carrera de 25m.
- Hombres mancuernas de: 17.5kg / 20kg/ 22,5 kg respectivamente
 - Mujeres mancuernas de: 10kg / 12.5kg / 15kg

Para contabilizar la ejecución correcta, el ejercicio se partirá desde una posición erguido con las mancuernas apoyadas ligeramente sobre los hombro, se realizará una sentadilla bajando hasta que las crestas iliacas desciendan más allá de la altura de las rodillas, desde esta posición se realizará una extensión de piernas acelerando las mancuernas con el impulso, subiendo por encima de la cabeza hasta realizar la extensión de codo completa. De no ser la ejecución correcta, no se contabilizará y se le comunicará por el juez de que esa repetición no contó.

2. **Power Clean (Cargada)-** Se realizarán 3 series de 10/8/6 repeticiones de dicho ejercicio intercalándose con una carrera de 25m.
- Hombres: 40kg / 45kg/ 50 kg respectivamente
 - Mujeres: 25kg / 30kg / 35kg

Para contabilizar la ejecución correcta, se realizará un movimiento vertical en el que se desplazará una barra cargada desde el suelo hasta nuestros hombros en un solo movimiento y haciendo una recepción de la misma en una mini-sentadilla o cuarto de sentadilla.

3. **Snatch mancuerna (Arrancada mancuerna)-** Se realizarán 3 series de 10/8/6 repeticiones de dicho ejercicio intercalándose con una carrera de 25m.
- Hombres mancuernas de: 20kg / 22,5kg/ 25 kg respectivamente
 - Mujeres mancuernas de: 12,5kg / 15kg/ 17,5 kg respectivamente

Para contabilizar la ejecución correcta, el ejercicio será de forma alterna, realizándose el cambio de mano de mancuerna **EN EL SUELO**, tocando siempre la mancuerna el suelo y subiendo por encima de la cabeza hasta realizar la extensión de codo completa. De no ser la ejecución correcta, no se contabilizará y se le comunicará por el juez de que esa repetición no contó.

4. **25m nado libre.** Se saltará desde una orilla de la piscina y se realizará nado libre hasta la otra orilla.
5. **Burpees 20.** Tocar el pecho el suelo SIEMPRE
6. **25m nado libre.** Se saltará desde una orilla de la piscina y se realizará nado libre hasta la otra orilla.
7. **Salto a cajón-** Se realizarán 30 saltos al cajón con pies juntos, la realización del salto de otra forma no está permitido.
- **Hombres:** Cajón nivel 4 (50 cm)
 - **Mujeres:** Cajón nivel 4 (50 cm) o nivel 4 (40cm)
8. **Wall ball-** Se realizarán 50 lanzamientos de balón a la pared teniendo que dar en la diana.
- **Hombres:** Balón 9 kg dina a 3m de altura (50 rep)
 - **Mujeres:** Balón 6 kg dina a 2.75m de altura (50 rep)
9. **100m de empuje de trineo-** Se tendrá que arrastrar trineo 100m realizando solo empuje.
- **Hombres:** trineo de 150 kg
 - **Mujeres:** trineo de 100 kg

10. **100m burpees + salto profundidad-** Se realizarán burpees tocando el pecho el suelo SIEMPRE y saltos a pies juntos buscando la máxima profundidad posible hasta cubrir los 100 del trayecto.



11. **Muros verticales-** Se pasarán como indique el juez de obstáculo. Sin apoyarse en los bastidores de sujeción del obstáculo.
12. **Pirámides-** Podrás superarlo con el agarre de la cuerda o simplemente con la fuerza y velocidad de tu carrera.
13. **Trincheras-** Tendrás que superarlo por la parte central de la trinchera, no se podrá apoyar ni ayudarse de la orilla de la misma, el hacerlo supone la descalificación o la repetición del obstáculo.
14. **Barra horizontal-** Hay que superarlas pasando de una barra a otra sin apoyar los pies en el suelo. No está permitido pasar por encima de las barras. No está permitido apoyarse en los bastidores de sujeción del obstáculo
15. **Pozas de agua-** Se pasarán siempre por dentro de las pozas de agua, pasando de una a otra por las zonas inclinadas de acceso, el superarlo de otra forma supondrá la descalificación o la repetición del obstáculo.
16. **Monkey Bars-** tendrás que pasar al otro lado utilizando los barrotes, utilizando las manos y pudiendo pasar utilizando el mínimo número de barrotes que tu capacidad física te permita y siempre saliendo por delante del último barrote, teniendo que utilizar como mínimo el antepenúltimo barrote. Podrás utilizar los pies para el paso del obstáculo como forma de agarre, tendrás que empezar el agarre como máximo en el PRIMER barrote. No podrás pasar por encima.
17. **La red-** Se pasarán siempre por debajo, el superarlo de otra forma supondrá la descalificación o la repetición del obstáculo.
18. **Troncos de equilibrio en altura-** Tendrán que pasarlo por encima del tronco, sin poder apoyarte en la estructura del obstáculo ni para subir ni para pasar, las chicas podrán ayudarse de las estructuras para subir hasta el tronco y una vez arriba no podrán utilizar la estructura para apoyarse.
19. **Saltos.** Se realizará un desplazamiento de 100m mediante saltos con pies atados
20. **Farmer Walk (paseo del granjero)-** tendrás que recoger dos pesos, uno a cada mano y depositarlo en el punto marcado por la organización, el regresar sin el obstáculo supondrá la descalificación o la repetición del mismo.
 - Hombres: kettlebell 16 kilos
 - Mujeres: kettlebell 12 kilos
21. **Skyerg-** realizar 1000m en la máquina de Sky.

2. Mapa de las pruebas y recorrido

