

WORKOUT 1 GOBLET PLATE SQUAT

INDIVIDUAL

Peso: 20 kg categoría individual masculina y 10 kg categoría individual femenina.

Repeticiones: 40 repeticiones.

Inicio: El participante deberá coger un disco, abrazarlo y realizar sentadillas, extendiendo la cadera y el tronco en cada repetición y partiendo el paralelo (cadera a la altura de la rodilla).

- Las plantas de los pies del participante deben de estar en todo momento en contacto con el suelo.
- Es necesario descender la cadera por debajo de la línea visual de las rodillas y posteriormente extender por completo la cadera y el tronco para que la repetición cuente.
- Hasta que la cadera y el tronco no se ha extendido la repetición no ha finalizado.
- El disco debe permanecer en todo momento pegado al pecho del participante, abrazado o sujeto con ambas manos.
- Se recomienda mantener una anchura de separación de los pies similar a la amplitud de los hombros para facilitar el movimiento.
- El workout se completa cuando el participante en la repetición número 40 extiende sus rodillas, cadera y tronco en la parte superior después de haber hecho la sentadilla, no antes.
- Sólo se puede realizar el movimiento en la zona destinada a ello dentro del workout y con el peso establecido para cada categoría.
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso por parte de la organización, el participante recibe una penalización de cada repetición no realizada correctamente (no rep). Teniendo que completar las repeticiones hasta el total de 40.
- El participante debe dejar en la misma zona de trabajo el material de forma ordenada: disco.

WORKOUT 1 GOBLET PLATE SQUAT

PAREJAS

Peso: 20 kg categoría de parejas masculinas y parejas mixtas / 10 kg categoría de parejas femeninas.

Repeticiones: 80 repeticiones.

Inicio: Uno de los dos participantes deberá coger un disco, abrazarlo y realizar sentadillas, extendiendo la cadera y el tronco en cada repetición y partiendo el paralelo (cadera a la altura de la rodilla). Mientras pareja espera en zona indicada.

- El workout se completa cuando uno de los dos participantes en la repetición número 80 extiende sus rodillas, cadera y tronco en la parte superior después de haber hecho la sentadilla, no antes.
- Sólo se puede realizar el movimiento en la zona destinada a ello dentro del workout y con el peso establecido para cada categoría.
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso por parte de la organización, el participante recibe una penalización de cada repetición no realizada correctamente (no rep). Teniendo que completar las repeticiones hasta el total de 80.
- Uno de los dos participantes debe dejar en la misma zona de trabajo el material de forma ordenada: disco.
- Es imprescindible que los dos competidores participen de forma activa en la posta realizando al menos cada uno de ellos una repetición de las 80 que se deben realizar. Se puede realizar el cambio entre participantes de la pareja en el momento que se desee pero no se puede comenzar a realizar el ejercicio hasta que uno de los participantes no se encuentra en la zona de espera.