

WORKOUT 4 BOX STEP UP OVER **INDIVIDUAL**

Peso: No requiere.

Repeticiones: 40 repeticiones.

Inicio: Box step up overs comienza con el participante junto a un cajón en la zona del workout 4, pasillo 3.

- El participante debe subir o saltar al cajón de 60cm de altura, apoyar los dos pies en la parte superior y pasar al otro lado apoyando los dos pies en el otro lado.
- Todos los cajones tienen 60 centímetros de alto.
- Los competidores pueden saltar o subir y bajar del cajón. Incluso se pueden combinar técnicas (pueden saltar y bajar con paso).
- En cada repetición, el competidor debe hacer contacto con la parte superior del cajón con ambos pies, pero no es obligatorio que lo hagan al mismo tiempo.
- Se cuenta una repetición cuando ambos pies hacen contacto con el suelo en el lado opuesto del cajón donde comenzó la repetición.
- El participante no puede saltar por encima de todo el cajón sin hacer contacto, ya que es necesario hacer contacto con ambos pies en la parte superior del cajón.
- Durante el proceso de saltar o subir y bajar del cajón, el cuerpo del participante debe pasar por encima de la parte superior del cajón.
- Si es necesario para ayudar con limitaciones físicas, se permite el contacto incidental de manos y rodillas para completar la repetición. Si el contacto incidental de manos y rodillas se utiliza para ayudar en la transición por encima del cajón, todo el cuerpo debe pasar por encima de la parte superior del cajón y ambos pies (plantas, dedos, talones o lados de los zapatos) deben hacer contacto con la parte superior del cajón en el camino hacia arriba.
- Si se utilizan las manos para ayudar a completar la repetición, ambas manos deben retirarse del cajón antes de que se cuente la repetición.
- El workout se completa cuando el participante en la repetición número 40 hace contacto con los dos pies al otro lado del cajón, no antes.
- 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: cajón.

WORKOUT 4 BOX STEP UP OVER PAREJAS

Peso: No requiere.

Repeticiones: 80 repeticiones.

Inicio: Box step up overs comienza con el participante junto a un cajón en la zona del workout 4, pasillo 3. ·Uno de los participantes debe subir o saltar al cajón de 60cm de altura, apoyar los dos pies en la parte superior y pasar al otro lado apoyando los dos pies en el otro lado.

·El workout se completa cuando uno de los participantes en la repetición número 80 hace contacto con los dos pies al otro lado del cajón, no antes.

·Si uno de los participantes infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso por parte de la organización, la pareja recibe una penalización de cada repetición no realizada correctamente (no rep). Teniendo que completar las repeticiones hasta el total de 80.

·El participante que realice la última repetición debe dejar en la misma zona de trabajo el material de forma ordenada: cajón. ·Es imprescindible que los dos competidores participen de forma activa en la posta realizando al menos cada uno de ellos una repetición de las cuarenta 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.