

# WORKOUT 5 SLAMBALL CLEAN

## INDIVIDUAL

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

**Repeticiones:** 40 repeticiones.

**Inicio:** El participante delante deberá llevar el balón medicinal desde el suelo hasta apoyarlo en su hombro extendiendo la cadera, rodillas y tronco.

- Cada repetición inicia con el balón en el suelo y finaliza con el balón apoyado encima del hombro.
- No es necesario alternar el hombro donde se apoya el balón medicinal.
- El balón se puede dejar caer al suelo al finalizar cada repetición.
- Se pueden enlazar repeticiones sin soltar el balón, pero se debe observar de una forma clara como el balón medicinal toca el suelo y posteriormente se apoya en los hombros del participante con su tronco, rodillas y cadera extendida.
- El participante puede levantar el balón medicinal utilizando cualquier técnica que prefiera.
- El participante no debe inclinar el hombro ni inclinarse hacia un lado al completar la repetición, debe extender de forma recta su tronco, rodillas y cadera por completo al final de cada repetición.
- Sólo se puede realizar el movimiento en la zona destinada a ello dentro del workout y con el peso establecido para cada categoría.
- El workout se completa una vez que el participante extiende su cadera, rodillas y tronco manteniendo el balón medicinal encima de su hombro, en la repetición número 40. Sólo entonces podrá terminar.
- 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: balón medicinal.

# WORKOUT 5 SLAMBALL CLEAN

## PAREJAS

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

**Repeticiones:** 80 repeticiones.

**Inicio:** Uno de los participantes deberá llevar el balón medicinal desde el suelo hasta apoyarlo en su hombro extendiendo la cadera, rodillas y tronco.

·Cada repetición inicia con el balón en el suelo y finaliza con el balón apoyado encima del hombro. con el tronco, rodillas y cadera extendido.

·El workout se completa una vez que uno de los participantes extiende su cadera, rodillas y tronco manteniendo el balón medicinal encima de su hombro, en la repetición número 80. Sólo entonces podrá terminar.

·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: balón medicinal.

·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.