

# LA ROCA HÍBRIDO

## **\*PREMIOS EN EFECTIVO\***

**LA ORGANIZACIÓN REPARTIRÁ UN TOTAL DE 2.500€ DE PREMIOS EN EFECTIVO**

### **\*EJERCICIOS\***

1. Peso muerto + remo a la barbilla
2. Cajón 50 cm
3. Abdominales con barril
4. Pelota al hombro
5. Zancadas con garrafa (15 kg, 25 kg)
6. Equilibrio sobre ruedas
7. Paseo del granjero
8. Burpees con salto

---

### **\*DISTRIBUCIÓN DEL CIRCUITO\***

- Zona central: 8 estaciones numeradas (del 1 al 8)
- Alrededor: espacio para correr
- Zonas señaladas:
  - Entrada
  - DJ / Podium
  - WC
  - Boxes
  - Calentamiento
  - Doble acceso lateral
  - Área "Avituallamiento"
- En las zonas de porterías del campo, los atletas tendrán agua/iso. Después de meta, también agua/iso y picoteo.
- La zona de recogida de dorsales es dentro del campo el día de la competición. Se recomienda llegar 45 minutos antes de tu tanda.
- Zona de calentamiento: está diseñada para que los atletas puedan calentar y probar los ejercicios 20 minutos antes de su tanda.

---

**\*NORMATIVA PARA EVENTO - EJERCICIOS\***

**1. \*Peso muerto + Remo a la barbilla\* (20 repeticiones)**

Hay que tocar el suelo con la kettlebell y tocar la barbilla para contar válida la repetición.

- Hombres: kettlebell de 30 kg
- Mujeres: kettlebell de 16 kg

**2. \*Cajón de 50 cm\* (30 repeticiones)**

Hay que pasar de un lado al otro del cajón pisando con los dos pies en el suelo y con los dos sobre el cajón.

**3. \*Abdominales con barril\* (20 repeticiones)**

Acostado en el suelo, hay que tocar con el barril detrás de la cabeza subir con 2zel abdomen y tocar con el barril en el suelo delante de los pies.

**4. \*Pelota al hombro\* (20 repeticiones)**

Hay que levantar la pelota y pasarla por arriba del hombro, dejándola caer al suelo.

- Hombres: pelota de 30 kg
- Mujeres: pelota de 15 kg

**5. \*Zancadas con garrafa\* (30 repeticiones)**

Hay que cargar la garrafa en un hombro y hacer zancadas, tocando con la rodilla el suelo.

- Hombres: 25 litros
- Mujeres: 15 litros

**6. \*Equilibrio sobre ruedas\* (1 repetición)**

Hay que pasar 10 metros de distancia cambiando de una rueda a la otra sin tocar el suelo.

**\*7. Paseo Granjero: 1 Repe\***

Hay que recorrer un circuito cargando dos garrafas de agua. Hombres garrafas de 25 litros, mujeres de 15 litros.

**\*8. Burpees Salto: 20 Repe\***

Hay que hacer un burpee y saltar o pasar sobre una estructura (en este caso de dos conos con un palo). 20 repeticiones. En caso de tirar la estructura, el atleta debe colocarla de nuevo y continuar.

---

**\*Categoría Élite:\***

Tienen que dar 2 vueltas al campo antes de cada estación de ejercicios.

**\*Categoría Pareja:\***

Son parejas mixtas (hombre/mujer) y cada uno debe hacer 4 ejercicios y correr siempre juntos 2 vuelta al campo como en la categoría élite.

**\*Categoría Easy:\***

Todo igual que la élite pero se corre solo una vuelta al campo.

**\*Categoría Strong:\***

Hay que hacer el doble de repeticiones que en Élite, pero sin carrera intermedia.

---

**\*Penalización:\***

En caso de no poder completar una estación, se penaliza con 5 minutos al atleta.

**\*PLAZAS LIMITADAS\***

ELITE 300 PLAZAS

EASY 150 PLAZAS

PAREJAS 50 PLAZAS

STRONG 100 PLAZAS

**\*EDAD MÍNIMA DE PARTICIPACIÓN\***

**La edad mínima para participar en el evento es de 18 años**