

THUND3R | IRONSIDE

INSCRIPCIONES ABIERTAS



26 Y 27 DE DICIEMBRE

ESTADIO NACIONAL

1. INTRODUCCIÓN

THUND3R HYBRID es una competencia de fitness híbrido que combina el running y estaciones workout. El formato consiste en una vuelta de running y al completar los metros asignados se debe ejecutar un workout segun su movimiento y repeticiones, esta dinamica se repite 8 veces hasta terminar por completo la carrera.

2. OBJETIVO

Completar todo el circuito en el menor tiempo posible respetando los estándares de movimiento y las reglas de competencia.

3. Formato THUND3R HYBRID

ORDEN: Star Run → Ski Combat → Run → Sled Push → Run → Sled Pull → Run → Burpees Broad Jump → Run → Row Combat → Run → Farmer Carry → Run → Sandbag Lunge → Run → Wall Balls→Finish

4. CATEGORÍAS THUND3R HYBRID

Las categorías pueden variar según el evento pero generalmente incluyen:

- DUPLA BENNIGER MAN
- DUPLA BENNIGER WOMAN
- DUPLA BENNIGER MIXTA
- DUPLA AMATEUR MAN
- DUPLA AMATEUR WOMAN
- DUPLA AMATEUR MIXTA

- DUPLA PRO MAN
- DUPLA PRO WOMAN
- DUPLA PRO MIXTA
- INDY BENNIGER MAN
- INDY BENNIGER WOMAN
- INDY AMATEUR MAN
- INDY AMATEUR WOMAN
- INDY PRO MAN
- INDY PRO WOMAN

5. SISTEMA DE LARGADAS

Las duplas competirán en grupos (heats). Cada heat tendrá 2 a 6 duplas. Las largadas se realizan cada 12-15 minutos durante toda la jornada. Las duplas deberán presentarse en el área de competencia con 30 minutos de anticipación. El llamado al corral se realizará 15 minutos antes y el briefing obligatorio 10 minutos antes de la salida.

6. REGLAS GENERALES

- Los atletas deben completar la totalidad de la carrera y estaciones.
- Todas las repeticiones deben cumplir el estándar de movimiento.
- Los jueces tienen autoridad final sobre repeticiones válidas y penalizaciones.
- No está permitido contradecir al Juez.
- No está permitido recibir asistencia externa.
- No está permitido interferir con otros atletas.

7. ROPA Y EQUIPAMIENTO

- Se permite el uso de cinturones, muñequeras y rodilleras.
- El número de atleta (definido por el chip entregado) debe ser visible en todo momento.

8. CONDUCTA DEPORTIVA

Se espera respeto hacia jueces, staff y otros atletas. Conductas antideportivas pueden resultar en penalización o descalificación.

9. PENALIZACIONES

- Todos los movimientos deben completarse según el estándar indicado por la organización. Las repeticiones inválidas deberán repetirse o podrán generar penalización según el caso.
- Los jueces controlan estándares de movimiento, conteo de repeticiones y aplicación de penalizaciones. Las decisiones del juez principal son finales.
- La organización puede detener la participación de un atleta si considera que existe riesgo para su salud.
- Movimiento / Situación Tipo de Penalización Tiempo Aplicado

Workout	Tipo Penalizacion	Tiempo Restado/Penalidad
Run	No Completar Distancia /Acortar Vuelta	(800m- 5 minutos) (500m - 3 Minutos)
Ski Combat	Metros Incompletos	5 Seg por Metro
Sled Push	Carril Out Zone	2 Min por Carril
Sled Pull	Carril Out Zone	2 Min por Carril
Burpees Broad Jump	Repeticion No Valida	Repite Movimiento mas 10 seg por cada rep
Row Combat	Metros Incompletos	5 Seg por Metro
Farmer Carry	Apoyar KB Out Zone	10 seg
Sandbag Lunge	Repeticion No Valida	Repite Movimiento mas 10 seg por cada rep

Wall Ball	Repeticion No Valida	Repetir Movimiento
Asistencia Física entre Atletas	Empujar / sostener carga	Criterio Juez
Salida Anticipada Relevó	Antes del parametro Oficial	30 Seg
Conducta Antideportiva	Criterio Juez	Descalificacion

10. ESTANDARES TECNICOS WORKOUT

⚡ **Trabajo en Equipo:** Ambos atletas deben permanecer juntos durante los tramos de carrera (RUN). No pueden iniciar una estación si su compañero no ha llegado a la zona de transición.

RUN

La dupla comienza corriendo sus primeros metros que es 1 SOLA VUELTA y luego, en cada estacion deberan comenzar el workout con sus dos integrantes en la zona de trabajo, pueden llegar a destiempo a sus estaciones de trabajo, pero deben aguardar la llegada de su dupla para comenzar a trabajar las estaciones, una vez en la estacion de trabajo el atleta que no ejecuta esperara inmediatamente detras del atleta que ejecuta siguiendo los parametros y condiciones de cada estacion.

Running de la dupla una detras de la otra, para facilitar espacios de pista, si la dupla quiere ir a running despacio, debe pasarse al lado derecho de la pista y liberar el lado izquierdo para los atletas que quieran ir rapido durante la vuelta.

SKI COMBAT

Trabajo aeróbico en máquina SKI COMBAT. Distancia: 1000m. Pantalla visible: El monitor debe estar visible en todo momento. Medición válida: La distancia deberá completarse y quedar registrada en el monitor. Los atletas no pueden abandonar el área hasta que el juez valide la marca. No se permite jalar de un solo lado en todo el recorrido. Las DUPLAS NO podrán pasarse los manillares de mano en mano. ATLETAS DEBEN DEJAR MANILLAS EN POSICION NEUTRA DE COMIENZO, EN CASO DE SOLTAR Y RESULTAR EN GOLPE SE ARRIESCA PENALIZACION DE TIEMPO, Atleta acompañante debe esperar relevo detras de atleta que esta completando metros, solo el atleta activo puede mover el damper (amortiguador de apriete situado en la cada de ventilador)

SLED PUSH

Empuje de SLED cargado en carril asignado. Distancia: 4 x 12,5 metros. Los atletas serán asignados a un carril de SLED por uno de los jueces. Es obligatorio que los atletas usen el carril asignado; no hacerlo resultará en una penalización de tiempo El atleta empuja de frente el SLED desde la parte baja o alta de las barras, según su preferencia. EL ATLETA ACOMPAÑANTE CAMINA DETRAS DEL ATLETA QUE EMPUJA Y PUEDEN HACER RELEVO EN CUALQUIER PUNTO, Una vez que el SLED pasa por completo la marca de 12,5m, los atletas deben cambiar de lado y empujar el SLED de regreso. El SLED no puede ser arrastrado ni levantado. Una vez que los atletas complete 4 recorridos de 12,5m y el SLED pase completamente la línea de salida/meta, la estación estará complete y el/los atletas deberán retirarse por su carril hasta la zona de salida, interferir con otros carriles resultará en penalización.

SLED PULL

Arrastre de SLED mediante cuerda. Distancia: 4 x 12,5m. Los atletas serán asignados a un carril de SLED por uno de los jueces. Es obligatorio que los atletas usen el carril asignado Y NO SALIR DE LA ZONA DE TRABAJO HASTA QUE EL SLED CRUZE COMPLETAMENTE LA LINEA; no hacerlo resultará en una penalización de tiempo. El SLED debe estar completamente detrás de la línea antes de comenzar. Una vez que el atleta tira del SLED por completo hacia la marca de 12,5 m, deben cambiar de lado por su carril y tirar del SLED de regreso. En todo momento, los atletas deben permanecer de pie; no se permite tirar del SLED estando sentado o arrodillado. Durante el tirón, el atleta debe asegurarse de que su cuerda permanezca en su carril y no interfiera con los carriles vecinos. Una vez que los atletas completen 4 recorridos de 12,5m y el SLED pase

completamente la línea de salida/meta, la estación estará completa y los atletas deberán retirarse por su carril hasta la zona de salida, interferir con otros carriles resultará en penalización. Se deberá tirar con la cuerda o arrastrar, en todo momento debe existir un tirón con brazos (drag frontal). No se permite enrollar la cuerda en ninguna parte del cuerpo.

BURPEE BROAD JUMP

Burpee completo seguido de salto horizontal. Distancia total: 80 metros. Se fragmentara en 8 recorridos ida/vuelta de 10m, Es obligatorio que los atletas usen el carril asignado; no hacerlo resultará en una penalización de tiempo El atleta avanza solo mediante los saltos; no se permite caminar, correr ni arrastrarse entre repeticiones. El Atleta parte con las palmas de las manos detras de la linea marcada y termina con ambos pies cruzando el carril al otro extremo de la linea marcada. El atleta acompañante debe caminar detras del aleta que va ejecutando los burpees y pueden cambiar en cualquier punto, acompañante tambien debe cruzar ambas lineas completamente Burpee válido: El atleta comienza dejándose caer apoyando las manos delante de la posicion en que se encontraban los pies a una palma de distancia, Pecho y muslos deben tocar el suelo, el atleta debe volver a una posición de pie antes de ejecutar el salto. No se requiere extensión completa ni palmada. Broad Jump válido: El salto debe ser hacia adelante, sin pasos intermedios, ambos pies deberán estar alineados en la posición de parado y se debe despegar con ambos pies al mismo tiempo. La caída debe ser controlada y sin perder el equilibrio. Medición del avance: Se cuenta la distancia hasta donde caen los pies, no las manos. Si un atleta cae hacia atrás, el salto se mide desde el punto más cercano al avance. El siguiente burpee debe iniciarse desde la posición de caída.

ROW COMBAT

Trabajo aeróbico en máquina ROW COMBAT. Distancia: 1000m. Pantalla visible: El monitor debe estar visible en todo momento. Medición válida: La distancia deberá completarse y quedar registrada en el monitor. Los atletas no pueden abandonar el área hasta que el juez valide la marca.. Las DUPLAS NO podrán pasarse la manilla de mano en mano. ATLETAS DEBEN DEJAR MANILLAS EN POSICION NEUTRA DE COMIENZO, EN CASO DE SOLTAR Y RESULTAR EN GOLPE SE ARRIESCA PENALIZACION DE TIEMPO, Atleta

acompañante debe esperar relevo detras de atleta que esta completando metros, solo el atleta activo puede mover el damper (amortiguador de apriete situado en la cada de ventilador)

FARMER CARRY

Transporte de kettlebell en las manos caminando, una en cada mano. Distancia: 200 metros. Se fragmentara en 2 vuelta demarcadas de 100m, Girando o relevando detras de la linea marcada, El atleta acompañante debe caminar detras del atleta que va ejecutando FARMER CARRY y pueden cambiar en cualquier punto hacienda el relevo en el suelo, dejandolas con control sin dejarlas caer, no se pueden pasar las kettlebells con las manos, acompañante tambien debe cruzar ambas lineas completamente, ademas es obligatorio que los atletas usen el carril asignado; no hacerlo resultará en una penalización de tiempo. Consideraciones: El Kettlebell Farmer Carry comienza y termina con la retirada y devolución de las kettlebells de la zona marcada junto a la línea de salida/meta. El atleta debe llevar ambas kettlebells en todo momento con los brazos extendidos al costado del cuerpo sin apoyarlas sobre los muslos o en contacto con otra parte del cuerpo, mientras se mueve. Se debe caminar sin correr, trotar ni arrastrar las pesas. Se permite colocar las kettlebells en el suelo para descansar, siempre que no se desplacen hacia adelante al colocarlas. La estación se completa cuando el atleta cruza la línea de meta con las kettlebells y las devuelve al cuadro correspondiente, con los mangos en posición vertical. Si esto no se cumple, el atleta recibirá una penalización de tiempo de 30 segundos. No está permitido soltar deliberadamente las kettlebells de forma tal que pueda dañar, deforma o alterar la composición del material o causar lesiones a quienes estén alrededor. Si el atleta infringe alguno de los puntos mencionados, recibirá una penalización de tiempo emitida por el Juez Principal. La penalización de tiempo dependerá de la infracción. Los atletas deberán retirarse por su carril hasta la zona de salida, interferir con otros carriles resultará en penalización.

SANDBAG LUNGES

Desplazamiento con estocadas alternadas cargando SANDBAG. Distancia: 100 metros. Se fragmentara en 8 recorridos ida/vuelta de 12,5m, Girando o relevando detras de la linea marcada, El atleta acompañante debe caminar detras del atleta que va ejecutando SANDBAG LUNGES y pueden cambiar en cualquier punto hacienda el relevo por reglamento solo en el aire, Los lunges comienzan y terminan con la retirada y devolución del sandbag de la zona marcada pasada a la línea. El atleta debe levantar el sandbag sin

asistencia y colocarlo en posición de sujeción “bear hug” (abrazo frontal) o sobre los hombros. No se permite llevarlo sobre la cabeza ni colgado de un brazo. El atleta comienza erguido con ambos pies detrás de la línea antes de iniciar su primer lunge sobre la línea de salida. Durante cada lunge, la rodilla trasera debe tocar claramente el suelo. Cada repetición termina con las rodillas y caderas completamente extendidas, con el atleta en posición vertical. Los lunges deben ser alternados, es decir, las rodillas que tocan el suelo deben alternarse. Si el atleta infringe alguno de los puntos mencionados, la repetición será inválida, y en la segunda advertencia recibirá una penalización de 5 metros. Dejar caer el SANDBAG de los hombros, Dejar caer el SANDBAG de la posición de bear hug o hacer el relevo del SANDBAG en el piso resultará en una penalización de 5 metros. La segunda infracción resultará en descalificación. El atleta que camina detrás del atleta que trabaja obstruye a otros participantes, por ejemplo, al cruzar las líneas de carril, el equipo recibirá una penalización de distancia de 10 metros. La transición o relevo del sandbag entre los atletas puede ser lateral o hacia atrás, pero nunca hacia adelante. Los atletas deberán retirarse por su carril hasta la zona de salida, interferir con otros carriles resultará en penalización

WALL BALL

Sentadilla completa seguida de lanzamiento de balón a target. El WALL BALL comienza con el atleta de pie, erguido, sosteniendo el balón con ambas manos. El atleta debe hacer una sentadilla y lanzar el balón (con ambas manos), tocando la altura correcta (hombres altura superior y mujeres altura inferior). Esto cuenta como una repetición. Cada lanzamiento del balón debe golpear el centro de su objetivo. Después de que el balón toque el target, el atleta puede atraparlo y comenzar nuevamente el movimiento, o permitir que el balón caiga al suelo antes de iniciar el movimiento nuevamente (es decir, de pie, con las caderas y las rodillas extendidas antes de comenzar una sentadilla). En la posición más baja de la sentadilla, las caderas del atleta deben descender por debajo de las rodillas (menos de 90°). El atleta dupla acompañante debe esperar el relevo detrás del atleta activo y no puede interferir si el atleta activo comete errores como no darle al target, el relevo se realiza con el balón en el suelo, Si el atleta infringe alguno de los puntos mencionados, la repetición será inválida.

PARAMETROS OFICIALES **DUPLAS/INDY PRO**

Workout/Categoria	PRO MAN	PRO WOMAN	PRO MIXTA
RUN	0,8km	0,8km	0,8km
SKI COMBAT	1000m	1000m	1000m
RUN	0,8km	0,8km	0,8km
SLED PUSH 4x12,5m	200kg	150kg	150kg
RUN	0,8km	0,8km	0,8km
SLED PULL 4x12,5m	150kg	100kg	100kg
RUN	0,8km	0,8km	0,8km
BURPEE BROAD JUMP	8x10m	8x10m	8x10m
RUN	0,8km	0,8km	0,8km
ROW COMBAT	1000m	1000m	1000m
RUN	0,8km	0,8km	0,8km
FARMER CARRY 2 x 100m	2 x 32kg	2 x 24kg	2 x 24kg
RUN	0,8km	0,8km	0,8km
SANDBAG LUNGE 8 x 12,5m	30kg	20kg	20kg
RUN	0,8km	0,8km	0,8km
WALL BALL 100 reps	9kg	6kg	6kg

PARAMETROS OFICIALES **DUPLAS/INDY AMATEUR**

Workout/Categoria	AMATEUR MAN	AMATEUR WOMAN	AMATEUR MIXTA
RUN	0,8km	0,8km	0,8km
SKI COMBAT	1000m	1000m	1000m
RUN	0,8km	0,8km	0,8km
SLED PUSH 4x12,5m	150kg	100kg	100kg
RUN	0,8km	0,8km	0,8km
SLED PULL 4x12,5m	100kg	75kg	75kg
RUN	0,8km	0,8km	0,8km
BURPEE BROAD JUMP	8x10m	8x10m	8x10m
RUN	0,8km	0,8km	0,8km
ROW COMBAT	1000m	1000m	1000m
RUN	0,8km	0,8km	0,8km
FARMER CARRY 2 x 100m	2 x 24kg	2 x 16kg	2 x 16kg
RUN	0,8km	0,8km	0,8km
SANDBAG LUNGE 8 x 12,5m	20kg	10kg	10kg
RUN	0,8km	0,8km	0,8km
WALL BALL 100 reps	6kg	3kg	3kg

PARAMETROS OFICIALES **DUPLAS/INDY BENNIGER**

Workout/Categoria	BENNIGER MAN	BENNIGER WOMAN	BENNIGER MIXTA
RUN	0,5km	0,5km	0,5km
SKI COMBAT	1000m	1000m	1000m
RUN	0,5km	0,5km	0,5km
SLED PUSH 4x12,5m	120kg	90kg	90kg
RUN	0,5km	0,5km	0,5km
SLED PULL 4x12,5m	90kg	70kg	70kg
RUN	0,5km	0,5km	0,5km
BURPEE BROAD JUMP	8x10m	8x10m	8x10m
RUN	0,5km	0,5km	0,5km
ROW COMBAT	1000m	1000m	1000m
RUN	0,5km	0,5km	0,5km
FARMER CARRY 2 x 100m	2 x 24kg	2 x 16kg	2 x 16kg
RUN	0,5km	0,5km	0,5km
SANDBAG LUNGE 8 x 12,5m	20kg	10kg	10kg
RUN	0,5km	0,5km	0,5km
WALL BALL 100 reps	6kg	3kg	3kg

TODOS LOS DERECHOS DEL RULE BOOK RESERVADOS A THUND3R HYBRID