

## 4

# FLOW DE LA COMPETICIÓN PAREJAS

	WORKOUT	PAREJAS MASCULINA	PAREJAS FEMENINA	PAREJAS MIXTAS
	500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS			
1	80 Goblet plate squat	20 kg	10 kg	20 kg
	500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS			
2	80 Medball sit up	9 kg	7 kg	9 kg
	500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS			
3	80m Sandbag lunges	20 kg	15 kg	20 kg
	500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS			
4	80 Box step up over	60 cm	60 cm	60 cm
	500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS			
5	80 Slamball clean	25 kg	12 kg	25 kg
	500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS			
6	25 Calorias Air Bike	25 cal	25 cal	25 cal
	500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS			
7	80m Burpees broad jump	80 m	80 m	80 m
	500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS			
8	80m Strongman carry	68 kg	45 kg	68 kg
	100 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS			

La competición en pareja tiene la misma dinámica que la competición individual cambiando algunos aspectos.

Las parejas sean masculinas, femeninas o mixtas deberán de correr uno detrás de otro y a una misma velocidad, entrando a los workouts juntos. Si uno de los participantes de forma excepcional entra antes en el workout, no podrá comenzar hasta no estar presente su compañero de pareja. De no ser así, será sancionado.

Las repeticiones o metros de los workouts los pueden gestionar como ellos determinen, pero siempre cada miembro de la pareja debe de participar como mínimo en una repetición o en 5 metros de trabajo en cada workout.

En los workouts un participante de la pareja realiza el ejercicio mientras su compañero descansa. No puede ayudarlo a realizar el movimiento y debe esperar en las zonas indicadas por los jueces en cada workout. Caminar detrás sin molestar al resto de participantes.

En el workout número 7 y 8, el participante que no realiza el ejercicio, camina detrás de su compañero sin perjudicar el movimiento del resto de participantes. De no ser así será gravemente sancionado.

En el workout número 8, si la pareja es sancionada y debe retroceder, el saco puede ser transportado por los dos compañeros de la pareja.

Si un participante realiza una "no rep" o repetición no válida, es el mismo participante el que debe completarla correctamente antes de realizar un cambio con su compañero.

El material de cada workout debe ser perfectamente devuelto a su zona de trabajo antes de poder comenzar la pareja a correr. De no ser así serán gravemente sancionados.

Las parejas femeninas realizarán los workouts con el peso femenino, las masculinas con el peso masculino y las mixtas realizarán los workouts con el peso masculino. Los workout que son de movimiento deben hacer el doble de recorrido que los participantes que compiten en categoría individual (80 metros).

En el workout 8, en categoría parejas mixtas, es obligatorio que ambos participantes/atletas desplacen el saco al menos 5m sin que el material toque el suelo. No es necesario que el mismo atleta se cargue el saco, puede ser ayudado por su compañero/a.

Es fundamental que la pareja al finalizar la última carrera de 100 metros a meta pase por el arco a la vez para que su tiempo de competición sea válido.