

WORKOUT 2 MEDBALL SIT UP

INDIVIDUAL

Peso: 9 kg categoría individual masculina y 7 kg categoría individual femenina.

Repeticiones: 40 repeticiones.

Inicio: El participante cogerá el medball o balón medicinal y deberá de tumbarse boca arriba en una de las colchonetas que habrá en la zona del workout. Una vez tumbado se realizarán "sit-ups" llevando el balón desde sus pies apoyados en el suelo, hasta el suelo por encima de su cabeza. Deberá realizar este patrón de movimiento tantas veces como demande la categoría.

- Los pies del participante no deben de levantarse del suelo mientras está realizando las repeticiones.
- La espalda del participante debe hacer contacto con la colchoneta en cada repetición al llevar el balón hacia la parte detrás de su cabeza.
- Las rodillas del participante deben estar flexionadas, las piernas no están estiradas.
- El balón debe tocar las zapatillas del participante y la parte posterior de su cabeza de forma clara.
- El balón puede deslizarse por encima del cuerpo del participante.
- Se puede descansar entre repeticiones.
- Únicamente se puede realizar el movimiento tumbado encima de una de las colchonetas puestas en el suelo dentro de la zona del workout y no en otra zona.
- El workout se completa cuando el participante en la repetición número 40 hace contacto con el balón en sus pies, 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: balón medicinal y colchoneta.

WORKOUT 2 MEDBALL SIT UP

PAREJAS

Peso: 9 kg categoría de parejas masculinas y parejas mixtas / 7 kg categoría de parejas femeninas.

Repeticiones: 80 repeticiones.

Inicio: Uno de los dos participantes cogerá el medball o balón medicinal y deberá de tumbarse boca arriba en una de las esterillas que habrá en la zona del workout. Una vez tumbado se realizarán "sit-ups" llevando el balón desde sus pies apoyados en el suelo, hasta el suelo por encima de su cabeza. Deberá realizar este patrón de movimiento tantas veces como demande la categoría, mientras el compañero de la pareja espera en la zona destinada.

- El workout se completa cuando el participante que este realizando la repetición número 80 hace contacto con el balón en sus pies, no antes.
- Si uno de los dos participantes 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 80.
- Uno de los dos participantes debe dejar en la misma zona de trabajo el material de forma ordenada: balón medicinal y colchoneta.
- 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.