

# WORKOUT 8 STRONGMAN CARRY

## INDIVIDUAL

**Peso:** 68 kg categoría individual masculina y 45 kg categoría individual femenina.

**Recorrido:** 40 metros.

**Inicio:** El participante deberá portar un saco desde la línea de inicio del workout hasta el final utilizando la técnica que quiera para trasladar el peso siempre que no toque el suelo.

- Para poder avanzar el saco no debe tocar el suelo, en caso de que ocurra, el participante debe volver a cargar el saco para poder avanzar.
- El saco se puede portar abrazado, o cargado encima de los hombros.
- Se puede descansar sin cargar el saco antes de entrar a la zona de trabajo o detrás de la línea final del carril, no en la zona de trabajo por motivos de seguridad.
- El workout se completa cuando se han recorrido y sobrepasado los 40m, portando el saco en la línea de fin y se deja el material en la zona designada.
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, será avisado. Al segundo aviso por parte de la organización, el participante recibe una penalización de 5 m.
- El participante debe dejar el saco en la zona de donde lo ha cogido.
- El saco no puede ser movido por el suelo para avanzar, será gravemente sancionado.

# WORKOUT 8 STRONGMAN CARRY

## PAREJAS

**Peso:** 68 kg categoría de parejas masculinas y parejas mixtas / 45 kg categoría de parejas femeninas.

**Recorrido:** 80 metros.

**Inicio:** Uno de los participantes deberá portar un saco desde la línea de inicio del workout hasta el final utilizando la técnica que quiera para trasladar el saco siempre que no toque el suelo mientras su compañero camina detrás sin molestar al resto de participantes.

·Para poder avanzar, el saco no debe tocar el suelo, en caso de que ocurra, el participante que este realizando el workout debe volver a cargar el saco para poder avanzar.

·El peso se puede portar abrazado, o cargado encima de los hombros.

·Se puede descansar sin cargar el saco antes de entrar a la zona de trabajo o detrás de la línea final del carril, no en la zona de trabajo por motivos de seguridad.

·El workout se completa cuando se han recorrido los 80 metros, portando el saco en la línea de fin y se deja el material en la zona designada.

·Si uno de los participantes infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, será avisado. Al segundo aviso por parte de la organización, el participante recibe una penalización de 5 m.

·El movimiento de retroceder el saco puede ser movido entre ambos participantes.

·Uno de los participantes debe dejar el saco en la zona de donde las ha cogido.

·Es imprescindible que los dos competidores participen de forma activa en la posta realizando al menos cada uno de ellos 5 metros durante los 80 metros.

·Se pueden realizar cuanto cambios entre participantes de la pareja que se desee hasta completar los 80 metros.

·El cambio se realizará en el lugar exacto dónde se deposite el saco en el suelo.

·No se puede avanzar hasta que el saco esté siendo portado y el otro participante se encuentre detrás.

·El saco no puede ser movido por el suelo para avanzar, será gravemente sancionado.

·En las 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.