

GUÍA DE ESTACIONES

Introducción

Este documento tiene como objetivo explicar el funcionamiento general de cada una de las estaciones de Talavera Hybrid Race.

Los estándares técnicos completos, criterios de validación y posibles No Reps serán publicados en un documento independiente antes de la competición.

Todos los atletas son responsables de conocer dichos estándares antes del inicio del evento.

ESTACIÓN 01 SKIERG

Distancia: 1.000 metros

Objetivo

Completar la distancia asignada en el SkiErg.

Estándar General

- Completar la distancia establecida.
- El relevo entre compañeros será libre.
- No se podrá abandonar la estación hasta finalizar la distancia.

ESTACIÓN 02 SLED PUSH + SLED PULL

Distancia: 80 metros

Objetivo

Empujar y arrastrar el trineo hasta completar el recorrido.

Estándar General

- Completar el recorrido delimitado.
- El relevo entre compañeros será libre.
- El recorrido deberá completarse antes de abandonar la estación.

ESTACIÓN 03 ROW

Distancia: 1.000 metros

Objetivo

Completar la distancia asignada en el remo.

Estándar General

- Completar íntegramente la distancia.
- El relevo será libre.
- No podrá abandonarse la estación hasta completar el recorrido.

ESTACIÓN 04 BURPEE BROAD JUMP

Distancia: 80 metros

Objetivo

Avanzar realizando burpees con salto horizontal.

Estándar General

- Completar la distancia establecida.
- Cada avance deberá realizarse mediante burpee y salto.
- El relevo será libre.

ESTACIÓN 05 FARMER CARRY

Distancia: 160 metros

Objetivo

Transportar las kettlebells durante todo el recorrido.

Estándar General

- Completar la distancia con los implementos asignados.
- El relevo será libre.
- No podrá abandonarse la estación antes de completar el recorrido.

ESTACIÓN 06 SANDBAG WALKING LUNGE

Distancia: 80 metros

Objetivo

Completar el recorrido realizando zancadas con el saco.

Estándar General

- El saco deberá mantenerse durante la ejecución.
- Completar toda la distancia.
- El relevo será libre.

ESTACIÓN 07 SLAM BALL OVER

Repeticiones: 40

Objetivo

Levantar el peso desde el suelo y pasarlo por encima de la barra en cada repetición.

Estándar General

- Completar todas las repeticiones.
- El relevo será libre.
- Solo podrá abandonarse la estación tras finalizar el número total de repeticiones.

ESTACIÓN 08 WALL BALLS

Repeticiones: 100

Objetivo

Completar el número total de lanzamientos al objetivo.

Estándar General

- Completar todas las repeticiones.
- El relevo será libre.
- La competición finalizará al completar la última repetición válida.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Los pesos oficiales de cada categoría, los estándares técnicos de movimiento, los criterios de validación y las posibles No Reps serán publicados en un documento técnico independiente antes del evento.