

ATEMPOX

HYBRID RACE

El momento se acerca y queremos que lleguéis a la salida con toda la información clara. Aquí tenéis el briefing oficial de la competición híbrida de Tempo A Larach ATempox.

🏁 FORMATO DE LA PRUEBA

- La competición se realizará **exclusivamente por parejas**:
 - ◆ Femeninas ◆ Masculinas
 - ◆ Mixtas
- El formato combina
- **carreras a pie + workout**
- En total deberéis completar:
 - ✅ **10 tramos de carrera (400m)**
 - ✅ **9 workout**
- La dinámica es clara: La prueba **empieza y acaba corriendo**.

📍 CIRCUITO Y ZONAS

- **Ubicación:** Instalaciones de Tempo A Laracha.
- Los **workout estarán dispuestos dentro y fuera del box**, cada uno señalizado con su número correspondiente.
- La **carrera será un circuito circular** de 400m, llano y delimitado por vallas justo delante de Tempo.
- Para facilitar la orientación:
 - **Arco IN:** Entrada a zona de workout.
 - **Arco OUT :** Salida a carrera.
- **Zona de avituallamiento:** dispondréis de agua y papeleras específicas. ⚠ Pedimos que no se arroje basura fuera de las zonas habilitadas.
- **Zona de público:** Delimitada. Rogamos a l@s asistentes que respeten el circuito y no interfieran en el desarrollo de la prueba.

WORKOUTS DE LA COMPETICIÓN

→ SALIDA → 400m Run

1 1 Km SkiErg

 → 400m Run

2 1 Km RowErg

 → 400m Run

340m Sled Push con disco: 110kg Fem./Mix. - 140kg Masc. 4 viajes en carril de 10 metros.

 → 400m Run

4 40 Snatch con mancuerna: 15kg Fem./ Mix - Masc. 20kg - Cambio de brazo libre. Las dos cabezas de la mancuerna deben tocar el suelo.

 → 400m Run

5 40 Step Up Box Over: Puede hacerse con step o salto. Ambos pies deben pasar en contacto con el suelo y box en ensueloycajonencadarepetición.

 → 400m Run

6 40 Devil Burpee con disco: 10 kg Fem./Mix. - 15 Kg Masc. Debe tocar pecho en disco y luego extender brazos por encima de cabeza en cada repetición.

 → 400m Run

7 40 Zancadas Traseras estáticas con saco: 15kg Fem./ Mix - 20kg Masc. El movimiento se completa extendiendo cadera.

 → 400m Run

8 40 SIT UP DISC. 10kg Fem./Mix - 15 kg Masc. El disco empieza en pecho al acostarse → y acaba con brazos extendidos sobre cabeza al elevarse.

 → 400m Run

9 40 Wall Ball: 6kg Fem./Mix-9Kg. Masc.

 → 400m Run → META 🎉



NORMATIVA BÁSICA

- La prueba debe hacerse siempre en pareja, pudiendo repartirse las repeticiones como cada equipo decida. Las carreras no pueden repartirse, los dos competidores deben ir juntos durante todo el recorrido.
- Durante las carreras las parejas **no pueden separarse más de 3 segundos** de distancia.
- Los workouts son a **repartir libremente** entre los miembros del equipo.
- No se podrá empezar ningún workout hasta que **los dos miembros** esté en la zona de trabajo.
- Es obligatorio completar cada workout antes de pasar a la carrera.
- El recorrido de carrera y la disposición de los ejercicios estarán claramente señalizados.
- Respeto absoluto a jueces, organización y resto de participantes.
- Cualquier incumplimiento de las normas, así como un comportamiento inadecuado hacia jueces, competidores o público, podrá ser sancionado con tiempo añadido al resultado del equipo o, en casos graves, con la expulsión de la competición.
- ¡El espíritu es competir, pero también disfrutar y animar! ✨



RECOMENDACIONES

- Hidratación constante (aprovechad el habituallamiento).
- Llegad con tiempo para calentar y familiarizaros con el recorrido.
- Respetad siempre las indicaciones de seguridad y de los jueces.
- Y sobre todo: **dádlo todo y disfrutad de la experiencia.**