

# TITANES

## FITNESS

### LINEAMIENTOS DE LA COMPETENCIA

#### PRIMER ETAPA

#### PROXIMA COMPETENCIA SEPTIEMBRE DE 2021

Valor de la inscripción por equipo **\$200.000**

Sistema de eliminación sencillo de 8 equipos

Premiación en efectivo **Primer Lugar \$600.000**  
**Segundo lugar \$300.000**

Cierre de inscripciones: **Septiembre**

Publicación de Graficas (fixture): **Septiembre**

Reunión Técnica: **Septiembre**

#### CERTIFICADOS DE PREMIACIÓN Y PARTICIPACIÓN PARA LOS COMPETIDORES

#### PRUEBAS

##### CUARTOS

EJERCICIO	LINK VIDEO	TIEMPO
1	<a href="https://youtu.be/4_RzdmdYcZQ">https://youtu.be/4_RzdmdYcZQ</a>	40 segundos
2	<a href="https://youtu.be/mGJHW4iBmfM">https://youtu.be/mGJHW4iBmfM</a>	40 segundos
3	<a href="https://youtu.be/7t-G4ukmPy8">https://youtu.be/7t-G4ukmPy8</a>	40 segundos

Cada uno de los competidores deben ejecutar los tres ejercicios en su orden (1, 2 y 3), una vez los tres competidores ejecutan el ejercicio 1, proceden a ejecutar el 2, una vez ejecutado proceden a ejecutar el 3. Cabe resaltar que los competidores deben realizar la prueba uno a uno (no en simultaneo). La PRUEBA se ejecuta en el siguiente orden: Competidor 1 Ejercicio 1, Competidor 2 Ejercicio 1, Competidor 3 Ejercicio 1, Competidor 1 Ejercicio 2, Competidor 2 Ejercicio 2, Competidor 3 Ejercicio 2, Competidor 1 Ejercicio 3, Competidor 2 Ejercicio 3, Competidor 3 Ejercicio 3.

## SEMIFINAL

EJERCICIO	LINK VIDEO	REPETICIONES
1	<a href="https://youtu.be/ki-o_Cj_u-o">https://youtu.be/ki-o_Cj_u-o</a>	30 repeticiones
2	<a href="https://youtu.be/IG1_vBlIj6k">https://youtu.be/IG1_vBlIj6k</a>	30 repeticiones
3	<a href="https://youtu.be/RsjKD9GlrII">https://youtu.be/RsjKD9GlrII</a>	30 repeticiones

Cada competidor debe ejecutar los tres ejercicios consecutivamente (1, 2 y 3). Una vez termine el primer competidor, pasa el segundo competidor y posteriormente el tercero. Cabe resaltar que los competidores deben realizar la prueba uno a uno (no en simultaneo). La PRUEBA se ejecuta en el siguiente orden: Competidor 1 Ejercicio 1, Competidor 1 Ejercicio 2, Competidor 1 Ejercicio 3, Competidor 2 Ejercicio 1, Competidor 2 Ejercicio 2, Competidor 2 Ejercicio 3, Competidor 3 Ejercicio 1, Competidor 3 Ejercicio 2, Competidor 3 Ejercicio 3.

## FINAL

EJERCICIO	LINK VIDEO	T / R
1	<a href="https://youtu.be/3pEialBTAYA">https://youtu.be/3pEialBTAYA</a>	60 segundos
2	<a href="https://youtu.be/UZQZiJYyWo0">https://youtu.be/UZQZiJYyWo0</a>	60 repeticiones
3	<a href="https://youtu.be/BfBOvlJooEg">https://youtu.be/BfBOvlJooEg</a>	60 repeticiones

La prueba final se compone de 3 Sub pruebas, el equipo vencedor será aquel que gane dos de las tres Sub pruebas:

Sub prueba 1: Competidor 1 Ejercicio 1, Competidor 2 Ejercicio 1, Competidor 3 Ejercicio 1 (Por tiempo)

Sub prueba 2: Competidor 1 Ejercicio 2, Competidor 2 Ejercicio 2, Competidor 3 Ejercicio 2 (Por repeticiones)

Sub prueba 3: Competidor 1 Ejercicio 3, Competidor 2 Ejercicio 3, Competidor 3 Ejercicio 3 (Por repeticiones)

## DEDUCCIONES

No se tendrá en cuenta la repetición o repeticiones que estén fuera de los parámetros técnicos del ejercicio establecidos en los videos.

Lo que quiere decir que únicamente se contarán las repeticiones ejecutadas con la técnica correcta del ejercicio.

## TIE BREAK

En el caso de empate entre dos equipos que tienen el mismo puntaje, se procederá a realizar el TIEBREAK con una prueba extra; El capitán de cada equipo debe realizar uno de los tres ejercicios de la prueba en curso durante el tiempo/repeticiones establecido por los jueces, el que obtenga mayor puntuación será el Ganador.