

ONE MORE REP 6 "SEVEN"

SAB 10 DE SEPTIEMBRE 2021

BELLAVISTA 237, VIÑA DEL MAR

BASES GENERALES - ONE MORE REP 6 "SEVEN"

MODALIDAD DE COMPETENCIAS:

La competencia se desarrollará en las siguientes categorías

1. Categoría "MAX REPS LIFTING":

Modalidad de competencia: máximas repeticiones en un tiempo máximo de 2 minutos a contra reloj.

- MUSCLE UPS EN BARRA + 10 KILOS (HOMBRES)
- DOMINADAS EN BARRA + 5 KILOS (MUJERES)
- DOMINADAS EN BARRA + 15 KILOS (HOMBRES)
- FONDOS EN PARALELAS + 5 KILOS (MUJERES)
- FONDOS EN PARALELAS + 15 KILOS (HOMBRES)
- FLEXO-EXTENSIONES DE CODOS EN SUELO + 10 KILOS (MUJERES)
- FLEXO-EXTENSIONES DE CODOS EN SUELO + 20 KILOS (HOMBRES)

2. Categoría "MAX REPS PESO CORPORAL":

Modalidad de competencia: máximas repeticiones en un tiempo máximo de 2 minutos a contra reloj.

- MUSCLE UPS EN BARRA (HOMBRES)
- DOMINADAS EN BARRA (MUJERES)
- DOMINADAS EN BARRA (HOMBRES)
- FONDOS EN PARALELAS (MUJERES)
- FONDOS EN PARALELAS (HOMBRES)
- FLEXO-EXTENSIONES DE CODOS EN SUELO (MUJERES)
- FLEXO-EXTENSIONES DE CODOS EN SUELO (HOMBRES)

INSCRIPCIÓN:

- Las inscripciones al campeonato serán abiertas desde el día DOMINGO 10 DE JULIO DE 2021 y se cerrarán el día JUEVES 01 DE SEPTIEMBRE DE 2021.
- Las inscripciones son de carácter individual y cada competidor podrá registrar un máximo de 6 pruebas del evento.
- Para obtener más información sobre la forma de cómo inscribirte al campeonato, deberás ingresar al siguiente sitio web del evento.
- Una vez inscritos los deportistas deberán verificar su registro de participación de cada una de sus pruebas en el lugar del campeonato.

EVALUACIÓN:

- La evaluación estará a cargo de Jueces seleccionados por el Gimnasio, los cuales serán previamente capacitados, cabe destacar que serán personas con experiencia dentro del ambiente deportivo.
- La evaluación se realizará por medio del conteo de repeticiones para las siguientes categorías **“MAX REPS PESO CORPORAL” – “MAX REPS LIFTING”**, teniendo los jueces la capacidad de descontar una o más repeticiones según lo amerite el desempeño del deportista.
- Se evaluará la correcta ejecución para cada una de las pruebas registradas.

PREMIACIÓN:

- Se premiarán a los tres primeros lugares de cada prueba (14 en total).
- Categorías **“MAX REPS PESO CORPORAL” – “MAX REPS LIFTING”**.
- La premiación se realizará al finalizar el evento deportivo.

REGLAMENTO DE COMPETENCIAS "MAX REPS LIFTING"

- Corresponde a las competencias de movimientos con pesos añadidos, en las cuales se medirán la mayor cantidad de repeticiones ejecutadas por los deportistas con el nivel de exigencia correspondiente a cada ejercicio.
- Todos los participantes registrados en la Categoría Lifting deberán pesarse previamente antes de iniciar su calentamiento.
- En caso de EMPATE entre competidores, ganará el participante de menor peso corporal al presentar mayor FUERZA RELATIVA.
- Formula: Índice de Fuerza Relativa: $\text{Peso levantado (Kg)} / \text{Peso corporal en (Kg)}$
- Todas las pruebas contarán con la supervisión de uno a dos Jueces, los cuales tendrán la función de contabilizar y evaluar cada ejecución realizada por los atletas.
- El 1º **Juez Oficial** estará encargado de contabilizar cada repetición realizada correctamente por el atleta.
- El 2º **Juez de Apoyo** estará encargado de evaluar la correcta postura del competidor e indicar las advertencias correspondientes.
- Se les permitirá a los competidores tener derecho a solo DOS advertencias para corregir sus posturas. A la TERCERA advertencia se dará por finalizada su participación.
- Se les permitirá a los competidores utilizar todos los descansos que el desee, teniendo un tiempo límite de 2 minutos cronometrados para realizar su prueba.
- De no cumplir estas normas el deportista, los Jueces podrán dar por finalizada su prueba. (Se contabilizarán sus repeticiones hasta ese momento).
- Los Jueces evaluarán la participación del atleta y luego definirán el total de repeticiones ejecutadas correctamente.

1-

"CATEGORÍA MAX REPS LIFTING"

A- MUSCLE UPS EN BARRA + 10 KG (HOMBRES):

- El deportista se ubicará en posición inicial con su cuerpo completamente colgado de la barra con un peso agregado de 10 kg. Manos en agarre prono (palmas mirando hacia el frente) con sus dedos pulgares sujetando la barra por debajo. Brazos abiertos ligeramente mayor al ancho de sus hombros.

- Parte superior del movimiento contará cuando el tren superior pase la barra horizontal hacia arriba. Los codos deben quedar completamente extendidos al subir, quedando la cadera a la misma línea que la barra horizontal. De no ser así la repetición no será válida.
- Parte inferior del movimiento contará cuando los brazos se estiren totalmente llegando al agarre muerto (deadhang). De no ser así la repetición no será válida.
- Los pies del competidor deberán estar juntos en todo momento. Piernas totalmente estiradas y formando una línea recta con el tronco del cuerpo.
- Está totalmente prohibido en todo momento mover las piernas o arquear la espalda para generar impulso (kipping). La generación de kipping anula la repetición.
- La evaluación del ejercicio estará a cargo de DOS Jueces;
- Un **Juez Oficial** que se ubicará a un costado del participante contabilizando cada una de las repeticiones realizadas correctamente.
- El segundo **Juez de Apoyo** estará encargado de evaluar la correcta postura del competidor, indicar las advertencias y los tiempos de descansos del competidor.
- Una vez el atleta se encuentre colgado de la barra, se le estará permitido efectuar un leve balanceo de su cuerpo para dar inicio a la prueba.
- El turno del competidor termina cuando alguna de sus manos suelte la barra, o el competidor descienda de la barra tocando el suelo o finalice el tiempo establecido, dando los Jueces por finalizada la prueba.

B- DOMINADAS EN BARRA + 15 KG HOMBRES / + 5 KG MUJERES:

- El deportista se ubicará en posición inicial con su cuerpo completamente colgado de la barra con un peso añadido de 15 kg en el caso de los hombres y de 5 kg en el caso de las mujeres. Manos en agarre prono (palmas mirando hacia el frente). Brazos abiertos ligeramente mayor al ancho de sus hombros y dedo pulgar por debajo de la barra. (no se permitirán tomadas amplias).
- Parte superior del movimiento contará cuando la zona de la barbilla pase la barra. De no ser así la repetición no será válida.
- Parte inferior del movimiento contará cuando los brazos se estiren totalmente llegando al agarre muerto (deadhang). De no ser así la repetición no será válida.
- Los pies del competidor deberán estar juntos en todo momento. Piernas totalmente estiradas y formando una línea recta con el tronco del cuerpo.
- Está totalmente prohibido en todo momento mover las piernas o arquear la espalda para generar impulso (kipping).
- Una vez colgados en posición de agarre muerto y anulado el balanceo de su cuerpo, los Jueces iniciarán su turno.

- El turno del competidor termina cuando alguna de sus manos suelte la barra, o el competidor descienda de la barra tocando el suelo o finalice el tiempo establecido, dando los Jueces por finalizada la prueba.

C- FONDOS EN PARALELAS + 15 KG EN HOMBRES / + 5 KG EN MUJERES:

- El deportista se ubicará en posición inicial con su cuerpo erguido sobre las paralelas con un peso añadido de 15 kg en hombres y de 5 kg en mujeres.
- La parte superior del movimiento se contará cuando ambos codos estén totalmente estirados y con el cuerpo libre de balance.
- La parte inferior del movimiento se contará cuando el participante ejecute una flexión de codos hasta lograr un ángulo de 90 grados, consiguiendo tocar con su hombro el puño del **Juez Oficial**. De no tocarlo, la repetición no será contada.
- Está totalmente prohibido en todo momento mover las piernas o arquear la espalda para generar impulso (kipping).
- El turno del competidor acaba cuando alguna de sus manos suelte las barras o el competidor descienda de las paralelas tocando el suelo o finalice el tiempo establecido, dando los Jueces por finalizada la prueba.

D- FLEXO-EXTENSIONES DE CODOS EN SUELO + 20 KG EN HOMBRES / + 10 KG EN MUJERES:

- El deportista se ubicará en posición inicial con un peso añadido de 20 kg sobre su espalda los hombres y de 10 kg las mujeres, colocando ambas manos en el suelo ligeramente más extendidas que el ancho de sus hombros. Los pies del competidor deberán permanecer juntos y apoyados en el suelo. Las manos no deben despegarse del suelo en ningún momento.
- El cuerpo del participante debe formar una línea en toda parte del movimiento. Mover las piernas o arquear la espalda está totalmente prohibido, de arquearse durante una repetición, esta será anulada.
- La parte superior del movimiento se contará cuando ambos codos estén totalmente estirados y con el cuerpo libre de balance.
- La parte inferior del movimiento contará cuando el pecho del atleta (hombro de la atleta) toque el puño del **Juez Oficial** (en el caso de las mujeres el puño del juez irá con el pulgar extendido). De no tocarlo, la repetición no será contada.

- El turno del competidor acaba cuando una de sus rodillas toque el suelo, o por excesiva pérdida de su postura corporal, o finalice el tiempo establecido dando los Jueces por finalizada la prueba.

REGLAMENTO DE COMPETENCIAS "MAX REPS PESO CORPORAL"

- Todas las pruebas contarán con la supervisión de uno a dos Jueces, los cuales tendrán la función de contabilizar y evaluar cada ejecución realizada por los atletas.
- El 1º **Juez Oficial** estará encargado de contabilizar cada repetición realizada correctamente por el atleta.
- El 2º **Juez de Apoyo** estará encargado de evaluar la correcta postura del competidor e indicar las advertencias correspondientes.
- Se les permitirá a los competidores tener derecho a solo DOS advertencias para corregir sus posturas. A la TERCERA advertencia se dará por finalizada su participación.
- Se les permitirá a los competidores utilizar todos los descansos que el desee, teniendo un tiempo límite de 2 minutos cronometrados para realizar su prueba.
- De no cumplir estas normas el deportista, los Jueces podrán dar por finalizada su prueba. (Se contabilizarán sus repeticiones hasta ese momento).
- En el caso de producirse un empate entre competidores, se llevará a cabo un desempate entre estos participantes al término de la prueba correspondiente.
- Los Jueces evaluarán la participación del atleta y luego definirán el total de repeticiones ejecutadas correctamente.

2- "CATEGORÍA MAX REPS PESO CORPORAL"

A- MUSCLE UPS EN BARRA (HOMBRES):

- El deportista se ubicará en posición inicial con su cuerpo completamente colgado de la barra. Manos en agarre prono (palmas mirando hacia el frente). Brazos abiertos ligeramente mayor al ancho de sus hombros y dedo pulgar por debajo de la barra.
- Parte superior del movimiento contará cuando el tren superior pase la barra horizontal hacia arriba, sin tocar en ningún momento el pecho con la barra. Los codos deben quedar completamente extendidos al subir, quedando la cadera a la misma línea que la barra horizontal. De no ser así la repetición no será válida.
- Parte inferior del movimiento contará cuando los brazos se estiren totalmente llegando al agarre muerto (deadhang). De no ser así la repetición no será válida.

- Los pies del competidor deberán estar juntos en todo momento. Piernas totalmente estiradas y formando una línea recta con el tronco del cuerpo.
- Está totalmente prohibido en todo momento mover las piernas o arquear la espalda para generar impulso (kipping). Los movimientos deben ser fluidos y asemejar una línea recta en todas las repeticiones. La generación de kipping anula la repetición.
- La evaluación del ejercicio estará a cargo de DOS Jueces;
- Un **Juez Oficial** que se ubicará a un costado del participante contabilizando cada una de las repeticiones realizadas correctamente.
- El segundo **Juez de Apoyo** estará encargado de evaluar la correcta postura del competidor, indicar las advertencias y los tiempos de descansos del competidor.
- Se utilizará un instrumento de evaluación como punto límite de movimiento para el atleta, el cual se ajustará a una altura estándar de cada competidor (cadera). Si el atleta toca el instrumento establecido (cajones situados a 50 cm de separación), la repetición no será contada.
- Una vez el atleta se encuentre colgado de la barra, se le estará permitido efectuar un leve balanceo de su cuerpo para dar inicio a la prueba.
- El turno del competidor termina cuando alguna de sus manos suelte la barra, o el competidor descienda de la barra tocando el suelo o finalice el tiempo establecido, dando los Jueces por finalizada la prueba.

B- DOMINADAS EN BARRA (HOMBRES Y MUJERES):

- El deportista se ubicará en posición inicial con su cuerpo completamente colgado de la barra. Manos en agarre prono (palmas mirando hacia el frente). Brazos abiertos ligeramente mayor al ancho de sus hombros y dedo pulgar por debajo de la barra. (no se permitirán tomadas amplias).
- Parte superior del movimiento contará cuando la zona de la barbilla pase la barra. De no ser así la repetición no será válida.
- Parte inferior del movimiento contará cuando los brazos se estiren totalmente llegando al agarre muerto (deadhang). De no ser así la repetición no será válida.
- Los pies del competidor deberán estar juntos en todo momento. Piernas totalmente estiradas y formando una línea recta con el tronco del cuerpo.
- Está totalmente prohibido en todo momento mover las piernas o arquear la espalda para generar impulso (kipping).
- Se utilizará un instrumento de evaluación como punto límite de movimiento para el atleta, el cual se ajustará a una altura estándar de cada competidor (cadera). Si el atleta

toca el instrumento establecido (cajones situados a 30 cm de separación), la repetición no será contada.

- Una vez colgados en posición de agarre muerto y anulado el balanceo de su cuerpo, los Jueces darán inicio a su turno.
- El turno del competidor termina cuando alguna de sus manos suelte la barra, o el competidor descienda de la barra tocando el suelo o finalice el tiempo establecido, dando los Jueces por finalizada la prueba.

C- FONDOS EN PARALELAS (HOMBRES Y MUJERES):

- El deportista se ubicará en posición inicial con su cuerpo erguido sobre las paralelas.
- La parte superior del movimiento se contará cuando ambos codos estén totalmente estirados y con el cuerpo libre de balance.
- La parte inferior del movimiento se contará cuando el participante ejecute una flexión de codos hasta lograr un ángulo de 90 grados, consiguiendo tocar con su hombro el puño del **Juez Oficial**. De no tocarlo, la repetición no será contada.
- Está totalmente prohibido en todo momento mover las piernas o arquear la espalda para generar impulso (kipping).
- El turno del competidor acaba cuando alguna de sus manos suelte las barras o el competidor descienda de las paralelas tocando el suelo o finalice el tiempo establecido, dando los Jueces por finalizada la prueba.

D- FLEJO-EXTENSIONES DE CODOS EN SUELO (HOMBRES Y MUJERES):

- El deportista se ubicará en posición inicial, colocando ambas manos en el suelo ligeramente más extendidas que el ancho de sus hombros. Los pies del competidor deberán permanecer juntos y apoyados en el suelo. Las manos no deben despegarse del suelo en ningún momento.
- El cuerpo del participante debe formar una línea recta en toda parte del movimiento. Mover las piernas o arquear la espalda está totalmente prohibido, de arquearse durante una repetición, esta será anulada.
- La parte superior del movimiento se contará cuando ambos codos estén totalmente estirados y con el cuerpo libre de balance.
- La parte inferior del movimiento contará cuando el pecho del atleta (hombro de la atleta) toque el puño del **Juez Oficial** (en el caso de las mujeres el puño del juez irá con el pulgar extendido). De no tocarlo, la repetición no será contada.

- El turno del competidor acaba cuando una de sus rodillas toque el suelo, o por excesiva pérdida de su postura corporal, dando los Jueces por finalizada la prueba.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES - ONE MORE REP 6 'SEVEN'

Sábado 10 de Septiembre del 2022:

07:45 - 08:45 AM – Citación de atletas / pesaje de competidores

08:45 – 09:15 AM – Calentamiento de categoría "Max Reps Lifting"

09:15 AM – Inicio de competencias "Max Reps Lifting"

1. Categoría "MAX REPS LIFTING":

- MUSCLE UPS EN BARRA + 10 KILOS (HOMBRES)
- DOMINADAS EN BARRA + 5 KILOS (MUJERES)
- DOMINADAS EN BARRA + 15 KILOS (HOMBRES)
- FONDOS EN PARALELAS + 5 KILOS (MUJERES)
- FONDOS EN PARALELAS + 15 KILOS (HOMBRES)
- FLEXO-EXTENSIONES DE CODOS EN SUELO + 10 KILOS (MUJERES)
- FLEXO-EXTENSIONES DE CODOS EN SUELO + 20 KILOS (HOMBRES)

13:00 – 14:00 PM – Receso / Almuerzo

14:00 - 14:30 PM – Calentamiento categoría "Max Reps Peso Corporal"

14:30 PM – Inicio de Competencias "Max Reps Peso Corporal"

2. Categoría "MAX REPS PESO CORPORAL":

- MUSCLE UPS EN BARRA (HOMBRES)
- DOMINADAS EN BARRA (MUJERES)
- DOMINADAS EN BARRA (HOMBRES)
- FONDOS EN PARALELAS (MUJERES)
- FONDOS EN PARALELAS (HOMBRES)
- FLEXO-EXTENSIONES DE CODOS EN SUELO (MUJERES)
- FLEXO-EXTENSIONES DE CODOS EN SUELO (HOMBRES)

18:00 - 19:00 PM – Finalización / Premiación