

THE IRONFIT Games, es una competición que busca al atleta que tenga las mejores competencias en las distintas cualidades físicas. Los participantes entrenan para alcanzar el máximo rendimiento en todas las pruebas.

Está enfocado sobre todo para aquellas personas que entrenan habitualmente en los gimnasios y quieren demostrar sus resultados obtenidos en el entrenamiento mediante una competición donde puedan mostrar el nivel en el que se encuentran entrando en el ranking nacional de atletas THE IRONFIT.

El nivel de exigencia de la competición requiere de una estrategia para sacar el rendimiento máximo en cada estación para poder completar las 6 lo más satisfactoriamente. Se realiza en una estructura metálica exclusiva que consta de 6 estaciones, teniendo 30 segundos de trabajo en cada estación y 15 segundos de recuperación y transición entre estaciones, la finalidad será intentar completar el máximo número de repeticiones. Se permite guantes y no se permite auriculares.

En la competición RANKING a diferencia de los OPEN se competirá de uno en uno hasta su finalización, no habiendo nada más que un competidor en acción. Dará comienzo una bocina que marcará los tiempos de 30 segundos de trabajo y 15 de descanso y transición. Las repeticiones serán contabilizadas por un Juez con pulsador, el competidor/a no oír la cuenta y debe reaccionar si oye NO en voz del juez, lo que significa que no contabiliza la repetición, puede decir tantos NO seguidos como repeticiones malas sucedan.

LAS 6 ESTACIONES IRONFIT

1-FONDOS EN PARALELAS SIN IMPULSO (Paralelas a 1 metro de altura y 60 cm. entre barras).

MUJERES, se partirá de pie hasta la bocina de inicio, entonces se colocarán en extensión completa de brazos sobre las paralelas con las piernas rectas y apoyo delantero sobre los talones, no se permite doblar las piernas para que el ejercicio sea solo de brazos, se comenzará la cuenta bajando a 90º y volver a subir a extensión arriba, SE CONTABILIZARÁ SOLO MÁXIMO 60 repeticiones ya que son 30 segundos y se debe poder asegurar la perfecta ejecución a la vez que el juez es incapaz de poder contabilizar a la vez que indica las no válidas. (Se puede parar y comenzar nuevamente desde brazos extendidos en las paralelas las veces que se quiera gestionando personalmente el tiempo, no parando el crono). **1 Punto por cada repetición completa.**

HOMBRES, será sin apoyo de piernas, sin impulso y sin balanceo. Se partirá de pie hasta la bocina de inicio, entonces se colocarán en extensión completa de brazos sobre las paralelas, se comenzará la cuenta bajando a 90º y volver a subir a extensión arriba. (Se puede parar y comenzar nuevamente desde brazos extendidos en las paralelas las veces que se quiera gestionando personalmente el tiempo, no parando el crono). **1 Punto por cada repetición completa.**

2-MULTISALTO VERTICAL 2 MANOS SUELO Y 2 MANOS A MARCA (Altura hombres 2,30, mujeres 2,15).

Se partirá de pie y erguido hasta la bocina de inicio se comenzará primero tocando el suelo con las dos manos y luego arriba, **el salto es frontal. 1 Punto por repetición completa suelo y a marca.**

IMPORTANTE: Se debe realizar sentadilla para tocar con las 2 manos el suelo, la cadera debe estar por debajo de los hombros OJO la repetición no será válida si se baja de lumbares. En el caso de un competidor de talla alta si este tocara la marca sin despegar los pies del suelo, deberán realizar polimétrico para despegar los mismos.

3-ABDOMINALES RODILLAS AL PECHO

MUJERES, la altura de la barra está a 2,25 cm. se partirá de pie y erguido hasta la bocina de inicio habrá una plataforma para llegar mejor a la barra y desde colgadas con los brazos extendidos, rodillas al pecho y extensión completa de cadera, se permite balanceo y bajar a descansar cuantas veces se desee pero el crono no se detiene. **1 Punto por cada repetición completa.**

HOMBRES, lo mismo todo, pero saltarán a la barra sin step. **1 Punto por cada repetición completa.**

IMPORTANTE: Se contabilizará validas, solo cuando exista primero extensión de caderas colgados y posteriormente las rodillas suban hasta el pecho.

4-FLEXIONES DECLINADAS DE PECTORAL CON PALMADA. Se partirá de pie hasta la bocina de inicio, entonces se colocará en la posición de ejecución piernas en apoyo en plataforma (35 cm.) y desde brazos estirados se flexionará hasta mínimo 90º brazos y en la extensión se realiza palmada,(no necesariamente sonora, pero si claramente palma contra palma). Habrá un cojín a la altura del pecho por seguridad, no es necesario tocarlo con el pecho. **MUJERES** sin palmada.

1 Punto por cada repetición completa.

5-DOMINADAS ERICTAS SIN BALANCEO

MUJERES, se parte de pie desde plataforma y a la bocina se salta a la barra en posición brazos estirados anchura de los hombros AGARRE SUPINO y de ahí se sube a pasar la barbilla, se permite bajar cuantas veces se necesita pero el tiempo no se detiene. **2 Puntos por cada repetición completa.**

HOMBRES, se parte de pie desde plataforma y a la bocina se salta a la barra en posición brazos estirados y de ahí se sube a pasar la barbilla, se permite bajar cuantas veces se necesita pero el tiempo no se detiene.

2 Puntos por cada repetición completa.

IMPORTANTE: 1 Se contabilizará nulas siempre la primeras dominadas que utilicen en mismo impulso que se utiliza para colgarse de la barra, (es decir primero colgarse y luego realizar la dominada). 2 En cada repetición se debe bajar hasta casi la extensión, (si el juez dice No se considera que no se bajó lo suficiente y no contabilizará esa repetición). 3 como el nombre indica no se permite ni impulso ni balanceo.

6-SPRINS ALREDEDOR DE CONOS Y MANO SUELO (Distancia entre conos 12 metros).

Se partirá desde la línea central al sonar la bocina de inicio para realizar la carrera en ocho, al llegar a cada cono para la vuelta se tocará el suelo con cualquier mano al lado del cono, puntúa cada vez que se pasa por la línea central.

2 Puntos por cada pase por línea central.

IMPORTANTE: Si el competidor desplaza un cono, el mismo deberá colocarlo en su sitio dentro de su tiempo.

LA PUNTUACIÓN FINAL SERÁ LA SUMA TOTAL DE CADA UNA DE LAS PUNTUACIONES DE CADA PRUEBA.

CATEGORIAS: Individual Femenina e Individual Masculino Absoluto.

PREMIOS: Campeones de categoría femenina y categoría masculina, Subcampeones y Terceros, Medallas y Premios en metálico de 200 €, 100 € y 50 €. Respectivamente por categoría e inclusión de sus marcas en el RANKING NACIONAL.

Adicionalmente como la participación es por Gimnasios, para motivar e incentivar a los socios será una lucha privada entre los participantes del mismo gimnasio, por lo cual también competirán entre ellos por medallas de 1º, 2º y 3º, incluyendo sus marcas en el RANKING NACIONAL GENERAL.

REQUISITOS: Mínimo 17 años, **representar a un gimnasio** y tener un estado físico adecuado para las exigencias de la competición.

INSCRIPCIÓN: La inscripción es gratuita, recibiendo camiseta conmemorativa y derecho a la inclusión en el RANKING THE IRONFIT y a la posibilidad de los Premios en Metálico, así como adicionalmente también el acceso a medalla en la competición entre los compañeros de su gimnasio para determinar el puesto de pódium