

FACTORY GAMES – Park Edition -

Factory Games és una competició per parelles on aquestes hauran de superar un total de 9 proves de forma consecutiva.

Els guanyadors/es seran aquells que finalitzin totes les proves el més ràpid possible.

Hi ha **3 CATEGORIES**: femení, masculí i mixte i **2 NIVELLS**: OPEN i PRO.

La competició es realitzarà en **5 torns**, a les 9h, 9:30h, 10h, 10:30h i 11h.

A cada torn competiran 5 parelles (equips) a la vegada.

Cada parella tindrà 1 àrbitre encarregat de validar i comptar cada repetició tenint en compte la correcta execució dels exercicis (requisits) i també guiar a la parella en el transcurs de tota la competició (les 9 proves) fins la tarima de finishers on l'encarregat del crono anotarà els temps finals de cada parella. És a dir, en el canvi d'exercicis l' àrbitre haurà de recorda'ls-hi l'exercici i repeticions a realitzar (tindreu una carpeta de seguiment) i nara per davant alhora de canviar d'espai (gespa a cross trainnig).

Es per això que **la tasca d'àrbitre és vital** pel bon funcionament de la competició i per a què els participants gaudeixin duna experiència memorable. L'àrbitre ha de conèixer a la perfecció els requisits dels diferents exercicis (execució i nombre de repeticions) per validar-los.

La competició es realitzarà en tot l'espai del Factory Park. Els participants iniciaran les proves a la zona de gespa i acabaran a la zona d'OCR, és a dir que aniran "baixant" d'una planta a l'altre superant les diferents proves.

- **Zona Barbacoa**: serà la zona d'espera i calentament dels competidors; se'ls citarà 45 minuts abans de l'inici.
- **Zona gespa**: primeres 3 proves.
- **Zona cross training**: 4 proves.
- **Zona OCR**: 2 proves.

A continuació es detalla cadascuna de les PROVES amb:

- Posicionament del material dins l'espai d'execució.
- Descripció i requisits de l'exercici.
- Coses a tenir en compte per part de l'àrbitre.

PROVES ZONA GESPA

1. BURPEE BARBEL JUMP

- **OPEN 50 Reps Total (25 per participant)**
- **PRO 80 Reps (40 per participant)**
- Alçada de la barra amb disc de 5kg
- **Posicionament material:** barra vertical al terra.
- **Descripció:** burpee complert tocant amb el pit a terra i passant per sobre la barra sense tocar-la amb salt o passa.
Cada participant ha de realitzar la meitat de les repeticions podent escollir l'alternança del nombre de repeticions seguides (10-10, 20-20...)
- **Àrbitre:** recompte amb veu alta de les repeticions totals. Atenció a que cada participant realitzi la meitat del total de repeticions.

2. DUMBEL (DB) FRONT LUNGE

- **OPEN 50 Reps (25 per participant) 2 DB de 10kg**
- **PRO 80 Reps (40 per participant) amb 2 DB de 15kg**
- **Posicionament material:** manuelles al terra separades amplada cadera.
- **Descripció:** Zancada frontal (endavant) lloc tocant el genoll a terra i tornant a la posició inicial amb extensió de cames i cadera completa.
Cada participant ha de realitzar la meitat de les repeticions podent escollir l'alternança del nombre de repeticions seguides (10-10, 20-20...)
- **Àrbitre:** recompte amb veu alta de les repeticions totals. Atenció a que cada participant realitzi la meitat del total de repeticions.

3. AIR BIKE + BARBEL HOLD

- **OPEN 1000M Total (500 per participant) i Pes Barra 25kg**
- **PRO 1600M Total (800 per participant) Barra de 40kg**
- **Posicionament material:** Bike i barra perpendicular davant de la bici. Participants encarats.
- **Descripció:** la prova s'ha de realitzar de forma simultània. Un pot pedalajar un cop la parella hagi aixecat la barra. Cada participant ha de realitzar la meitat de la distància total.
- **Àrbitre:** verificació realització simultània i totalitat de la distància al final de la prova. Atenció a posar pantalla en funcionament quan arribin els participants.

PROVES ZONA CROSS TRAINNING

4. BOX JUMP

- **OPEN 60 Reps (30 per participant) calaix a 50cm (el més baix)**
- **PRO 100 Reps (50 per participant) calaix a 60cm (alçada mitja)**
- **Posicionament material:** calaix entre mur i estructura de racks. Hi haurà alçades diferents a OPEN i PRO. Salt paral·lel al racks per seguretat.
- **Descripció:** Passar per sobre el calaix d'un cantó a l'altre, recolzant els dos peus tant a dalt del calaix com al terra. Cada participant ha de realitzar la meitat de les repeticions podent escollir l'alternança del nombre de repeticions seguides.
- **Àrbitre:** recompte amb veu alta de les repeticions totals. Atenció a que cada participant realitzi la meitat del total de repeticions.

5. WALL BALL

- **OPEN 60 Reps (30 per participant) Wallball 5 Kg a diana BAJA**
- **PRO 100 Reps (50 per participant) Wallball 7 Kg a diana ALTA**
- **Posicionament material:** wallballs a cantó de mar del rack. Tots a la mateixa línia.
- **Descripció:** Llançament a dos mans i squat amb profunditat dels colzes tocant o sobrepasant les cuixes.
Cada participant ha de realitzar la meitat de les repeticions podent escollir l'alternança del nombre de repeticions seguides (10-10, 20-20...)
- **Àrbitre:** recompte amb veu alta de les repeticions totals. Atenció a que cada participant realitzi la meitat del total de repeticions.
Atenció a profunditat de l'squat per validar repetició.

6. PARTNER DEADLIFT

- **OPEN 80 Reps junts amb barra de 70KG**
- **PRO 80 Reps junts amb barra de 90KG**
- **Posicionament material:** Barra horitzontal al rack davant wall balls.
- **Descripció:** Pes mort de forma simultània. Un dels dos de la parella com a mínim (la diferència d'alçada pot influir) ha de realitzar l'extensió total de cadera. Repetició vàlida tocant discos a terra.
- **Àrbitre:** : recompte amb veu alta de les repeticions totals. Atenció a validar que els discos toquin a terra i extensió de cadera.

7. REM

- **OPEN 1000M Total (500 per participant)**
- **PRO 1600M Total (800 per participant)**
- **Posicionament material:** Rem perpendicular al rack. Mirant a mar (amb disc de 20kg per evitar desplaçament) Ventilador al nº5. Calapeus oberts i posició taló al nº4
- **Descripció:** Cada participant ha de realitzar la meitat del recorregut total. Cintes de subjecció de peus obligatòries.
- **Àrbitre:** Atenció a que cada participant realitzi la meitat del total de distància. Cada participant ha de realitzar la meitat de la distància podent escollir l'alternança de metres recorreguts. Atenció a posar pantalla en funcionament quan arribin els participants.

PROVES ZONA OCR

8. FARMER CARRY

- **OPEN 4 voltes en total (2 per participant) amb 2 KB de 12kg**
- **PRO 4 voltes en total (2 per participant) amb 2 KB de 20kg**
- **Posicionament material:** KettleBells al final de la zona de cautxú amb zona OCR separades amplada de caderes.
- **Descripció:** Cada participant ha de realitzar 2 voltes per l'exterior del circuit podent escollir l'alternança del nombre de voltes seguides (1-1 o 2-2).
Les voltes s'inicien i acaben al mateix lloc, al final de la zona de cautxu.
En el canvi de KB de les parelles els participant han d'estar a la posició inicial on hi havia les KB. Al final de la prova les KB s'han de deixar al mateix lloc on s'inicia.
El participant SI podrà recolzar les KB al terra en cas de cansament.
- **Àrbitre:** verificació del nombre de voltes per participant, validació intercanvi de les KB i validació posició final KB al lloc inicial.

9. CIRCUIT OCR (I RUNNING)

- **OPEN 6 voltes running (3 per participant) + 2 voltes OCR junts**
- **PRO 6 voltes running (3 per participant) + 2 voltes OCR junts**
- **Posicionament material:** Voltes running pel mateix recorregut que el farmer carry. Circuit OCR compots per 11 obstacles diferents. L'àrbitre haurà de seguir a la parella per validar la correcte execució dels diferents obstacles.
- **Descripció:** La prova s'inicia al mateix lloc del final de la prova 7 del Farmer Carry.

RUNNING:

Per l'exterior del circuit.

A completar 3 voltes per participant de forma alterna podent escollir l'alternança del nombre de voltes seguides (1-1 o 2-2 o 3-3).

Els dos participants han de superar tots els obstacles de forma conjunta podent ajudar-se per superar-les.

CIRCUIT OCR:

P1. Barras horitzontals, per baix - dalt - baix – dalt.

P2. Equilibri, pot haver-hi ajuda de la parella (donar la mà).

P3. Mur d'escalada passar per dalt. Pot haver-hi ajuda de la parella.

P4. Rodes: peus per dins les rodes.

P5. Paral·leles. “El suelo es lava”. Es pot superar com es vulgui però no poden tocar terra.

P6. Rampa blava de pujada + barra bomber o escala vertical de baixada poden escollir la forma de baixar.

P7. Reptar (arrastrase) per sota la xarxa.

P8. Rodes de tractor. Passar-les sense tocar terra.

P9. Paral·leles grogues. Superar-les sense tocar terra. Inici i final agafant-se a la barra més ample.

P10. Mur de xarxa

REQUISITS

1. En cas de no superar algun dels obstacles per caiguda, esgotament o mala execució s'ha d' iniciar de nou l'obstacle en concret des de l'inici d'aquesta.
2. La no realització d'alguns dels obstacles penalitzarà amb 5 minuts més al temps final del crono. L'àrbitre, en cas de penalització ho haurà d'informar a l'encarregat del crono.
3. La prova i la competició finalitza al final de les 2 voltes al circuit OCR quan els 2 integrants de l'equip puguin a la tarima de Finisher (moment que es pendrà el temps total de la prova).