LAYOS THROWDOWN

SÁBADO 15 DE MAYO DE 2027 · LAYOS, TOLEDO

Las pruebas, explicación completa

Las **tres pruebas se hacen a la vez, en rotación**: cada categoría pasa por las tres y de ahí sale el podio. En la primera cambian las cargas entre Élite, Intermedio y Iniciación; la tercera son **dos partes seguidas** que hacen todas las categorías. **M** = masculino · **F** = femenino: cada uno usa el peso o la altura que le toca dentro de la categoría elegida.

01 9 estaciones

Nueve estaciones, con **1 minuto de trabajo** y **2 minutos de descanso y cambio** en cada una (×9 = 27' por pareja), en la nave. Las estaciones son de **Iñigo, el entrenador**, y mezclan gimnasia, peso y cardio.

#	Estación	Iniciación	Intermedio	Élite
1	**Push ups** Gimnasia	—		
2	**Ground to overhead** Peso	—		
3	**Comba** Cardio	Máximo de saltos simples.	Máximo de saltos dobles.	Máximo de saltos dobles.
4	**Sentadilla** Gimnasia	—		
5	**Wall ball a la pareja** Peso	5 kg para ambos.	M: 9 kg · F: 7 kg.	M: 9 kg · F: 7 kg.
6	**Burpee** Cardio	—		
7	**Sit-ups** Gimnasia	Con AbMat, sin carga.	Con AbMat y disco, M 10 / F 5 kg.	Con AbMat y disco, M 15 / F 10 kg.
8	**Kettlebell swing americano** Peso	M: 12 kg · F: 8 kg.	M: 24 kg · F: 16 kg.	M: 32 kg · F: 24 kg.
9	**Air bike** Cardio	—		

Todo listo al llegar. Ya sabréis vuestra estación de salida, con las reglas y las cargas a la vista en cada puesto.

EJECUCIÓN (LO YA FIJADO)

- **Comba:** cada salto simple o doble válido suma una repetición. Los intentos fallidos no suman.
- **Wall ball a la pareja:** sentadilla con la cadera por debajo de la parte superior de la rodilla y lanzamiento a la pareja.
- **Sit-ups:** con AbMat. Los hombros tocan el suelo abajo y el tronco llega a la vertical arriba. Iniciación sin carga; Intermedio y Élite sujetando el disco contra el pecho.
- **Swing americano:** rodillas y caderas extendidas, brazos extendidos y la kettlebell controlada por encima de la cabeza.

CLASIFICACIÓN

- Cada estación tiene su propia clasificación dentro de cada categoría: gana la pareja con más repeticiones, metros o subidas válidas.
- 1 punto al primer puesto, 2 al segundo, y así sucesivamente. Si hay empate en una estación, las parejas reciben la media de los puntos de los puestos que ocupan.
- Gana la prueba la pareja con menor suma de puntos en las nueve estaciones.
- El empate final se resuelve por mayor número de primeros puestos, después de segundos, y así sucesivamente. Si persiste, se comparte posición.

02 La Vuelta al Castillo

Por tiempo, **tope de 25 minutos**. Un circuito de **cuatro vueltas** al óvalo del jardín del castillo. En cada una **corréis juntos** y hacéis una estación: las tres primeras, en la pista de tenis del castillo y alrededores; la cuarta, en el pinar, a unos 200 m del castillo, donde están las cuerdas y la meta. Salida en oleadas de cinco parejas; cruzáis juntos cada línea.

1. **Las Alpacas.** Carrera con burpees over alpacas de paja.
2. **Los Neumáticos.** Dar vueltas a ruedas de tractor.
3. **Los Cubos.** Farmer carry con cubos de agua. Si se cae, se repite.
4. **La Red.** Por encima de la red, en el pinar. Y a la meta.

Ropa de abrigo. Se corre en el exterior y el tiempo de mayo cambia: trae **chubasquero y ropa de cambio**, que los cubos salpican. Habrá toalla junto a la meta.

03 Circuito en pista

El circuito de **Iñigo, el entrenador**: **Iniciación, Intermedio y Élite hacen las dos partes, una detrás de otra**. Al aire libre, **en las pistas** del campamento. M/F = cargas de hombre y de mujer, en kg.

Parte	Ejercicios	Puntúa
1	**Tope 6'**, en relevo: primero el atleta A, 3 rondas de 10 calorías de remo y 10 burpees por encima del remo; después el atleta B, 3 rondas de 10 hang power clean (50/35) y 10 burpees sobre la barra.	El tiempo en terminar; si llegáis al tope, las repeticiones hechas.
2	Máximas repeticiones en 4', repartidas como queráis: 15 kettlebell swings (24/16), 10 box jumps, 20 hang power clean (50/35) y 5 m de lunges.	Las repeticiones hechas en los 4'.

Aparte El Rincón de los récords

Es **individual y no tiene nada que ver con la competición por parejas**. Está abierto **toda la mañana, desde las 10:30 hasta la hora de comer**, en la nave: pasáis cuando tengáis hueco entre prueba y prueba. **Cada récord tiene su propio premio, acorde a su dificultad**, y su propia lista con la mejor marca y el nombre de quien la ha hecho. **Cada uno puede intentar como máximo 3 récords**, así que elegid bien. **Igualar no es batir:** en caso de empate, el récord es de quien lo consiguió primero. Solo para inscritos en la competición, por el seguro de accidentes.

Récord	Qué se mide	Cómo se hace
Salto horizontal	Mayor distancia desde parado.	Pies detrás de la línea, sin carrerilla, y salto con los dos pies a la vez. Se mide hasta el talón más cercano a la línea.
Suspensión en barra	Máximo tiempo colgado.	Colgado de la barra con los brazos estirados y los pies sin tocar nada. El tiempo para al soltarse o al apoyar los pies.
Comba sin fallo	Mayor racha; simples y dobles por separado.	Saltos seguidos sin que la comba se enganche. Simples y dobles son dos récords distintos; la racha acaba en el primer fallo.
La silla eterna	Máximo tiempo en sentadilla contra la pared.	Espalda contra la pared y muslos paralelos al suelo, sin apoyar las manos en las piernas. Para al subir o romper la posición.

Lanzamiento de balón sentado	Mayor distancia.	Sentado en el suelo con la espalda en la pared, lanzamiento a dos manos desde el pecho. Se mide hasta el primer bote.
Agarre de pinza	Máximo tiempo sujetando un disco por el borde.	Disco cogido por el borde con los dedos, brazo estirado junto al cuerpo. Para cuando el disco cae o toca el cuerpo.
Salto vertical	Mayor altura de salto respecto al alcance de pie.	Primero se marca hasta dónde llegas de pie con el brazo estirado; luego saltas desde parado y se marca el punto más alto. Cuenta la diferencia.
Subida a la cuerda	—	—
Dominada lastrada	Mayor lastre en una dominada estricta.	Lastre colgado del cinturón. Desde brazos estirados hasta la barbilla por encima de la barra, sin balanceo ni kipping.
Metros de pino	Mayor distancia sin caer, contando metros completos.	Caminar en pino por el recorrido marcado cada metro. Al caer, cuentan los metros completos.
RM de squat snatch	Mayor carga en un squat snatch.	La barra del suelo a por encima de la cabeza en un solo movimiento, recibiéndola en sentadilla profunda y terminando de pie con los brazos bloqueados. Cerca de la nave, en plataforma con colchonetas: aquí sí se puede soltar la barra.
RM de squat clean	Mayor carga en un squat clean.	La barra del suelo a los hombros en un solo movimiento, recibiéndola en sentadilla profunda y terminando de pie. Cerca de la nave, en plataforma con colchonetas: aquí sí se puede soltar la barra.

Cómo se puntúa y quién puede competir

- **Cómo se puntúa.** En cada una de las tres pruebas, puntos = puesto en tu categoría (el primero suma 1). Gana quien menos suma.
- **El podio sale de las tres pruebas.** El Rincón de los récords va aparte, con sus propios premios. Si una categoría no llega a 3 parejas, se une a la más cercana.
- **Solo para inscritos con pack de competición**, que son los que tienen seguro de accidentes. Para competir hay que tener 14 años cumplidos. Parejas de dos chicos, dos chicas o mixtas.