



FULL BODY GAMES

1. Descripció i format

Els FULL BODY GAMES són circuits funcionals destinats a posar a prova la força, la resistència, l'agilitat i el control corporal de les persones participants.

1.1.Circuit Principal

Consisteix en la realització de 8 proves consecutives, amb un recorregut aproximat de 80–100 metres entre cada estació, totalitzant aproximadament 750 metres de transició.

1.2.Format Sprint

Consisteix en la realització de la meitat de les proves i distància de transició establertes al recorregut Principal. Es disputarà en primer lloc.

1.3.Classificació

El temps final oficial serà el resultat de la suma combinada entre els temps obtinguts. Hi ha un únic intent per cada prova.

1.4.Challenges opcionals

S'estableixen dos challenges opcionals:

- Dominades
- Fons de paral·leles

Aquests challenges poden actuar com a factor de desempat. Per cada 10 repeticions completes validades en qualsevol dels challenges es descomptarà 1 segon del temps final combinat.

1.5. Recomanacions als participants:

- Gestionar el ritme i la recuperació entre estacions.
- Prioritzar tècnica correcta per sobre de velocitat pura.
- Utilitzar la distància de transició per preparar-se pel següent exercici.



2. Exercicis i estructura dels circuits

Els exercicis descrits a continuació són orientatius i poden variar en cada sessió. L'organització es reserva el dret de modificar-ne l'ordre, el tipus o les càrregues amb l'objectiu de garantir una activitat dinàmica, segura i adaptada a cada jornada.

Ordre Format Sprint

EXERICI		Repeticions	Dones	Homes
1	Llançaments de pilota medicinal (Slam Ball)	10	6KG	10KG
2	Flexions de braços (Push-ups)	10	Pes corporal	
3	Balanceig amb kettlebell (Kettlebell Swing)	10	8KG	12KG
4	Esquat + empenta de press (Squat + Push Press)	10	10KG	15KG

Ordre del Circuit Principal

EXERICI		Repeticions	Dones	Homes
1	Salts pliomètrics (Plyometric Jumps)	20	Igual	
2	Esquat + empenta de press (Squat + Push Press)	20	10KG	15KG
3	Balanceig amb kettlebell (Kettlebell Swing)	20	8KG	12KG
4	Flexions de braços (Push-ups)	20	Pes corporal	
5	Llançaments de pilota medicinal (Slam Ball)	20	6KG	10KG
6	Burpees amb desplaçament (Burpees with movement)	30m	Igual	
7	Caminada amb sac de sorra (Sandbag Carry)	40m	10KG	16KG
8	Llançament de pilota a la paret (Wall Ball)	20	5KG	7KG

3. Challenges independents

Challenge	Temps	Estàndard	Puntuació
Dominades (Pull-ups)	1 minut	Barbeta per sobre de la barra, extensió completa de braços, sense tocar terra	Repeticions vàlides (1 intent)
Fons de paral·leles (Dips)	1 minut	Colzes per sota de l'espatlla, extensió completa a dalt, control del balanceig	Repeticions vàlides (1 intent)



4. Participants

- Les sortides són individuals, amb interval d'entre 30s-90s entre participants.
- Els jutges controlen repeticions, execució tècnica i compliment dels estàndards establerts en tots els exercicis.

5. Material i seguretat

- L'organització proporciona tot el material necessari i disposa de la pòlissa de responsabilitat civil obligatòria.
- Els participants han de portar roba i calçat adequat.
- No es permet ajuda externa durant les proves.

6. Consideracions

- Cada participant disposa d'un únic intent tan per al Format Sprint com per la Prova Principal.
- En els challenges les repeticions són acumulables, aplicant-se el descompte total de segons corresponent a la suma de totes les repeticions efectuades.

7. Inscripció

- Preu soci: GRATIS
- Preu no soci: 8€
- Inclou:
 - ✓ Participació
 - ✓ Cronometratge
 - ✓ Avituallament

Pagament: www.gurbangames.com

8. Drets d'imatge

La inscripció comporta l'autorització expressa perquè l'organització pugui captar i utilitzar imatges dels participants durant l'activitat, amb finalitats exclusivament informatives o de promoció de l'esdeveniment, sempre sense ànim de lucre.

9. Esperit del torneig

L'objectiu principal és fomentar l'activitat física, la **diversió** i la **superació personal**.