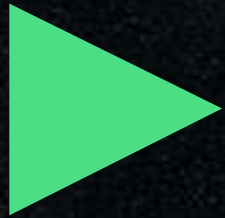




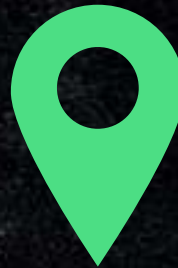
GUÍA DEL ATLETA



INFORMACIÓN DEL EVENTO



FECHA y HORA:
4 de julio de 2020
18 hr. Inicio de arranques



LUGAR:
Plataforma ZOOM



zoom

CÓDIGO:
89887403155

HORARIOS DE ARRANQUES POR SQUAD

HIT	SQUAD	ENFRENTAMIENTO SQUADS	SQUAD	HORARIO ARRANQUE
1	CUAUHTLI	VS	COSTA RICAENDURANCE	6:00PM
	HEROD QUEDATE EN CASA	VS	RM SPARTANS	
2	TEAM CHANGOS FIT CAPITAL 1	VS	TEAM CHANGOS WAR HEADS	6:20PM
	FNCJINETESNOCTURNOS	VS	TAO	
3	FENIX FUEGO	VS	FNC TOXICOS	6:40PM
	CHANGOS FIT CAPITAL 2	VS	BASIC SPARTAN B*TCHES	
4	AGOGE ST	VS	LEGION FENIX	7:00PM
	FUSION	VS	BERUKA'S TEAM	
5	LOS REYES DE ESPARTA	VS	SAGREV SOL BY VECTOR	7:20PM
	FREEDOM	VS	URUZ	
6	SQUAD BY ROB	VS	TITANES HEALTH CLUB	7:40PM
	POWER FNC	VS	TEAM CHANGOS / FORCE -CHANGOS	
7	AGOGE ST	VS	SPARTAN QUARENTEAM	8:00PM
	FITTEST ON SPARTAN			
8	FNC FABRICA DE MUÑECOS	VS	TEAM QUARANTINE	8:20PM

<https://www.facebook.com/spartanracemexico>

AQUÍ ESTÁ TODO LO QUE DEBES CONOCER PARA TENER UN EVENTO EXITOSO

1. NÚMERO DE COMPETIDOR:

Conocer tu número de competidor; te llegó por mail la confirmación de tu inscripción, ahí viene tu número asignado.

2. NOMBRE DE USUARIO (ID):

Colocar correctamente tu nombre de usuario (ID): Número de competidor, nombre de Squad y tu primer nombre.

EJEMPLO

105 TITANES PAOLA

¡Felicidades Paulina González Serrano!

Inscripción individual
Categoría

108
No. de competidor

16/06/2020 12:54:18
Fecha

\$ 0MXN



106 KBDS JOSE LUIS

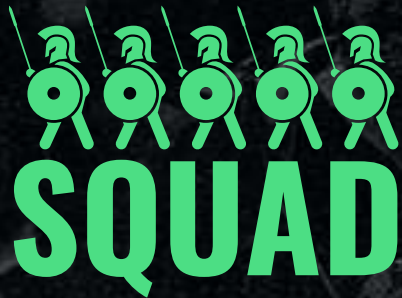
CHECKLIST

Conectarte a Zoom 15' antes de tu hora de arranque con este checklist palomeado:

- Nombre de usuario correcto (ID)
- Cámara de transmisión lista a 5 pasos de ti.
- Cuerda de saltar.
- Zona de competencia habilitada, lo más parecido a esta imagen



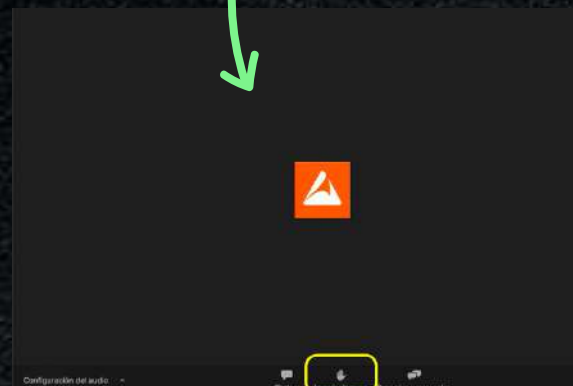
INGRESO A ZONA DE ARRANQUE:



Nuestro staff te llamará por tu número de competidor y squad, en ese momento deberás levantar tu manita.



La forma de levantarla es la siguiente.

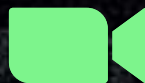


¡ATENCIÓN!
si no tienes correctamente escrito tu **ID** no se te dejará ingresar.

DENTRO DE LA ZONA DE COMPETENCIA SPARTAN SGX GAMES



Al ingresarte, tu transmisión se apagará por 3 segundos, eso significa que te están ingresando como panelista



Encender tu cámara una vez que que hayas ingresado como panelista.



Tu micrófono todo el tiempo deberá estar apagado, solo hay que conectarlo cuando el staff te lo indique.

JUECEO

Durante la competencia los jueces te estarán haciendo observaciones sobre la ejecución de los ejercicios por lo tanto te sugerimos ejecutar correctamente cada uno de ellos. **De preferencia deberás colocarte en vista lateral.**

EVITA SANCIONES

Consulta el reglamento completo en la siguiente liga:
<https://asdeporte.com/evento/spartan-torneo-sgx-z15t/reglas>

ESTOS SON LOS EJERCICIOS A REALIZAR



SALTOS DE CUERDA



PUSH-UPS



SQUATS



SIT-UPS



BURPEES

Durante las 5 semanas del torneo, vas a realizar estos ejercicios, la variación entre un enfrentamiento y otro será el orden y el tiempo de ejecución.

RESULTADOS

Los resultados se publicarán el primer martes después de la competencia por medio de nuestras redes sociales.

RANKING POR SQUAD Y TEAMS

MENCIÓN ESPECIAL DEL TOP 5 POR TEAMS

MENCIÓN ESPECIAL DEL TOP 3 GANADORES INDIVIDUALES

TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

Cada semana recibirás un test de evaluación por parte de los coaches SGX en donde podrás saber tu nivel de condición física de acuerdo al resultado que obtuviste durante la competencia.

Por medio de nuestras redes sociales se te proporcionarán rutinas de entrenamiento enfocadas a mejorar tu rendimiento durante la competencia



ESPECTADORES

Todos los espectadores deberán seguir la transmisión de la competencia a través de las redes sociales de Spartan México.

Facebook: @spartanmexico

Youtube: Spartan México

PREMIOS

FINAL A:

1er lugar: Inscripciones a todas las carreras y HH Spartan 2021 completamente gratis para cada uno de los integrantes del Squad.

2do lugar: 50% de descuento en todas las inscripciones de las carreras y HH Spartan del 2021 para cada uno de los integrantes del Squad.

3er lugar: 25% de descuento en todas las inscripciones de las carreras Spartan del 2021 para cada uno de los integrantes del Squad.

FINAL B:

1er lugar: 1 carrera Spartan gratis del 2021 para cada uno de los integrantes del Squad.

2do lugar: 50% de descuento en 1 carrera Spartan del 2021 para cada uno de los integrantes del Squad.

3er lugar: 25% de descuento en 1 carrera Spartan del 2021 para cada uno de los integrantes del Squad.

GANADOR INDIVIDUAL ABSOLUTO VARONIL Y FEMENIL:

Premios económicos en efectivo para los tres primeros lugares individuales de cada rama y trofeo virtual.

TEAM CON MÁS PUNTOS:

25% de descuento para una carrera Spartan del 2021 para cada uno de los integrantes del Team y trofeo virtual.

¿DE QUÉ SE TRATA?

La competencia consiste en 5 semanas de competencia regular, al finalizar esta etapa los 8 mejores equipos se clasificarán a la semifinal y final, las cuales se llevarán a cabo el mismo día. Contaremos con una final A y una final B.

Los atletas deberán sumar puntos realizando la mayor cantidad de repeticiones en cada ejercicio indicado durante la competencia.

Los puntos se acumularán de manera individual, por squad y por team.

OBJETIVO

Spartan México y los coaches SGX traen para ti una competencia única en su tipo. Los Spartan SGX Games están pensados y desarrollados para que durante diez minutos, a lo largo de cinco semanas puedas competir contra otros atletas sin salir de tu casa y al mismo tiempo realizar un test de evaluación rumbo a tu siguiente prueba.

PREGUNTAS FRECUENTES

P. No se cuál es mi número de competidor.

R. Te llego por mail, te sugerimos revisar tu spam, en caso de no contar con él, deberás de escribir a jgarcia@asdeporte.com

P. Dónde puedo encontrar las reglas de la competencia?

R <https://asdeporte.com/evento/spartan-torneo-sgx-z15t/reglas>

 **SPARTAN**
SGX
GAMES

