

EVENTO 1 INDIVIDUAL "SNATCH-JUMP-FIRE"				
TIPO:	POR REPETICIONES	Time Cap	2:45	
EVENTO 1	MOVIMIENTO	HOMBRES	MUJERES	
	AMRAP DB SNATCHES	50/35/25	35/25/15	1 MIN
	AMRAP DOUBLE UNDERS			1 MIN
	5 TARGET SHOOTING			45 SEC

DESCRIPCIÓN:

El evento 1 comienza con el atleta en la línea de inicio, al sonido de 3-2-1 deberá entrar a la zona de DB snatches y realizar la mayor cantidad de snatches posibles en 1 minuto, para posteriormente pasar a la zona de saltos dobles y realizar la cantidad mas alta posible de saltos durante 1 minuto, al terminar el minuto dispondrá de 45 segundos para correr en sprint a la zona de tiro asignado, donde dispondra de 5 tiros, disparando a las figuras que tendrá frente a él. cada objetivo que tumbe tendrá un valor de 4 repeticiones

Reglamento:

La puntuación de éste evento es la siguiente: 1 rep cada snatch y salto que logre y 4 reps por cada silueta que logre tumbar en los disparos. El atleta deberá respetar y seguir las indicaciones del profesional de tiro que se le asigne cuidando siempre su integridad y la de la gente alrededor.

Dumbbell Snatches alternados (DSA)

El movimiento comienza con al menos una cabeza de la mancuerna tocando el suelo y el atleta sosteniendola, de ahí, deberá llevarla en un solo movimiento ininterrumpido hasta arriba de su cabeza con rodillas, cadera y codo completamente extendidos, deberá alternar el movimiento entre ambos brazos, la mancuerna se puede cambiar cuando vaya bajando o en el suelo. Si falla un lado deberá repetirlo éste mismo lado.

Double Unders (DU)

La repetición se contará cada vez que el atleta haga pasar la cuerda de salto 2 veces por debajo de sus pies antes que éstos mismos toquen el suelo

Target shooting

Estrictamente prohibido apuntar a cualquier direccion que NO sea la de las siluetas, seguir las indicaciones de profesional de tiro, solo se tiene derecho a 5 disparos, para poder comenzar es necesario ponerse protección auditiva (facilitada por el profesional de tiro)

Jueceo:

Los Jueces están para evaluar que se cumplan los estándares de movimiento y cuidar la integridad física del atleta que califica y de los que se encuentran a su alrededor. Queda Estrictamente prohibido reclamarle al Juez durante la prueba. Es responsabilidad de los atletas el mantenerse dentro del área de trabajo, en caso de que el equipo (barra o cuerda) se salga de dicha área, el juez le pedirá que regrese a la misma para mantener la seguridad del atleta y sus compañeros. Se les pide a atletas revisen bien su hoja de competidor antes de firmarla, una hoja firmada NO SE PODRA LLEVAR A REVISION !!!!!

EVENT 1 INDIVIDUAL "SNATCH-JUMP-FIRE"				
TYPE	FOR REPS	Time Cap	2:45	
EVENT 1	MOVEMENT	MALE	FEMALE	
	AMRAP DB SNATCHES	50/35/25	35/25/15	1 MIN
	AMRAP DOUBLE UNDERS			1 MIN
	5 TARGET SHOOTING			45 SEC

DESCRIPTION

Event 1 starts with the athlete at the start line, at the sound of 3-2-1 he must enter the DB snatches area and perform AMRAP of DB alternating snatches for 1 minute, after the minute, he will then go to the DU station and repeat a 1 minute AMRAP of Double unders, after this, he then must go to the shooting booth and try to knock down 5 targets with only 5 shots and 45 seconds permitted, for each target hit, he will gain 4 reps.

RULES:

Score for this event is as follows: 1 rep for every snatch, 1 rep for every Double Under and 4 reps for every target hit. The Athlete must always follow the indications that the professional will give him, always caring for the integrity of him and everyone surrounding.

Dumbbell Snatches Alternating (DSA)

Movement starts with at least one side of the dumbbell touching the ground and the Athlete holding it, from there the athlete must lift the dumbbell in one uninterrupted movement to get it above his head, with knees, hips and elbow at full extension. The Athlete must alternate sides on each rep, and if he misses a rep in one side he MUST repeat this side again. Dumbbell can be changed either on the way down or at the ground.

Double Unders (DU)

A rep is accountable every time the rope passes 2 times under athlete's feet before these touch the ground after a jump.

Target Shooting

It is strictly prohibited to aim the weapon used anywhere but towards the targets, always follow professional instructor's indications, athlete has only 5 shots permitted, in order to start shooting, athlete must wear ear protection (provided at booth).

Judging:

JUDGES are meant to validate that the athlete meets the movement standards and care for the integrity of the athlete and surrounding people. It is strictly forbidden to complain to the judge while running the event. It is sole athlete's responsibility to stay inside the working area at ALL times as well as his equipment, if for any reason equipment falls out of it (plates, bars, etc) the judge will stop counting reps and ask the athlete to return this equipment inside his area in order to protect surrounding athletes or staff from an accident. We ask athletes to review scorecards thoroughly before signing them, a signed scorecard will PROHIBIT an athlete to an appeal on that event.