

EVENTO 6 TEAMS "SECOND GEAR"

TIPO:	POR TIEMPO	Cap. Time:	8 min
-------	------------	------------	-------

ATLETAS	# reps	SKILL	IF 35-44	INTERMEDIO	BEGINNERS
ATLETAS 1 Y 2	2 RDS	7	SYNC. SNATCH	75 / 55	65 / 45
		9	SYNC. BAR FACING BURPEES		
ATLETAS 3 Y 4	2 RDS	7	SYNC. SNATCH	95 / 65	75 / 55
		9	SYNC. BAR FACING BURPEES		

DESCRIPCIÓN:

Al sonido de 3-2-1 atletas 1 y 2 correrá a la estación donde se encuentran las barras para realizar 2 rounds de 7 snatches en sincronía y 9 Bar facing Burpees en sincronía comenzando ambos en el mismo lado entre la barra más cercana a la meta y la meta, y saltando ambas barras en 2 saltos separados para quedar entre la línea de salida y las barras, al terminar ambos rounds deberán correr a la línea final para liberar a los atletas 3 y 4, quienes tendrán que mover ambas barras a la estación 2, cargarlas y repetir la secuencia de sus compañeros para correr a la línea final y detener el tiempo.

Snatch

El movimiento comienza con la barra en el suelo tocando ambos lados de la misma y termina con la barra sobre la cabeza con rodillas, cadera, hombros y codos completamente extendidos y en línea y la barra por encima o detrás de la parte media del cuerpo. Para que el levantamiento sea válido, el atleta deberá mostrar control. El cachar la barra por debajo de la cabeza o tocar ésta misma durante el levantamiento se considera NO REP. AMBOS atletas deberán sincronizar tanto con la barra en el suelo así como en la posición final de extensión. Se le recomienda a los atletas esperar la aprobación del Juez para soltar la barra, de otra manera se puede considerar NO REP. Se permitirá cualquier tipo de SNATCH que comience en el suelo (Squat o Power).

Bar Facing Burpee

El movimiento de burpees comienza con los atletas parados entre barra más cercana a la meta y la meta, donde deberán realizar un burpee sincronizando el tocar el piso con el pecho. Posterior al burpee los atletas deberán saltar con ambos pies al mismo tiempo hasta terminar del otro lado de ambas barras y ambos pies en el suelo, si cualquier atleta toca cualquiera de las barras con los pies será una NO rep. las NO rep deberán repetirse desde el burpee en el mismo lado del fallo.

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 jueceo antes de firmarla, una hoja firmada NO SE PODRÁ LLEVAR A REVISIÓN !!!!!

En caso de tener reclamaciones, estas deberán hacerse directamente al HEAD JUDGE y no a su juez local. La decisión del HEAD JUDGE es IRREVOCABLE.