

**EVENTO 4 INDIVIDUAL 3-2-1 GO!**

| TIPO:              | POR TIEMPO  | CATEGORIAS 35-44/45-54/55+ | Time Cap        | 0:12             |
|--------------------|-------------|----------------------------|-----------------|------------------|
| <b>Movement</b>    | <b>reps</b> | <b>35-44</b>               | <b>45-54</b>    | <b>55 and UP</b> |
| <b>Rope Climb</b>  | <b>3</b>    | <b>15 feet</b>             |                 |                  |
| <b>Bike Cal.</b>   | <b>30</b>   | <b>Calories</b>            |                 |                  |
| <b>Front Squat</b> | <b>30</b>   | <b>135 / 95</b>            | <b>115 / 75</b> | <b>95 / 65</b>   |
| <b>Rope Climb</b>  | <b>2</b>    | <b>15 feet</b>             |                 |                  |
| <b>Bike Cal.</b>   | <b>20</b>   | <b>Calories</b>            |                 |                  |
| <b>Front Squat</b> | <b>20</b>   | <b>135 / 95</b>            | <b>115 / 75</b> | <b>95 / 65</b>   |
| <b>Rope Climb</b>  | <b>1</b>    | <b>15 feet</b>             |                 |                  |
| <b>Bike Cal.</b>   | <b>10</b>   | <b>Calories</b>            |                 |                  |
| <b>Front Squat</b> | <b>10</b>   | <b>135 / 95</b>            | <b>115 / 75</b> | <b>95 / 65</b>   |

**DESCRIPCIÓN:**

Al sonido de 3-2-1 el atleta deberá realizar la secuencia de movimientos marcada en la tabla de arriba y al terminar sus 10 FS correr a la línea final para detener el reloj..

**Rope Climb**

La repetición del rope climb cuenta cuando el atleta sube la cuerda y toca la viga de la estructura sobre la que está montada dicha cuerda con cualquiera de sus manos, el dejarse caer desde cualquier punto por encima de la marca de seguridad hasta el suelo está prohibido y será sancionado con la anulación de la rep.

**Bike**

En la bicicleta se puede ajustar absolutamente todo con excepción de la pantalla, la cual si la llegan a manipular de cualquier forma, serán penalizados con 20 segundos.

**(FS) Front Squat**

El movimiento comienza con el atleta parado, completamente extendido de rodillas y cadera con la barra sobre sus hombros y sus codos claramente por enfrente de la barra. De ahí hay que bajar en sentadilla hasta que la cadera quede por debajo de las rodillas y volver a pararse hasta la posición de inicio.

**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 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 PODRÁ LLEVAR A REVISION !!!!!

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.

## EVENT 4 INDIVIDUAL 3-2-1 GO!

| TYPE               | FOR TIME    | CATEGORIES 35-44/45-54/55+ | Time Cap        | 0:12             |
|--------------------|-------------|----------------------------|-----------------|------------------|
| <b>Movement</b>    | <b>reps</b> | <b>35-44</b>               | <b>45-54</b>    | <b>55 and UP</b> |
| <b>Rope Climb</b>  | <b>3</b>    | <b>15 feet</b>             |                 |                  |
| <b>Bike Cal.</b>   | <b>30</b>   | <b>Calories</b>            |                 |                  |
| <b>Front Squat</b> | <b>30</b>   | <b>135 / 95</b>            | <b>115 / 75</b> | <b>95 / 65</b>   |
| <b>Rope Climb</b>  | <b>2</b>    | <b>15 feet</b>             |                 |                  |
| <b>Bike Cal.</b>   | <b>20</b>   | <b>Calories</b>            |                 |                  |
| <b>Front Squat</b> | <b>20</b>   | <b>135 / 95</b>            | <b>115 / 75</b> | <b>95 / 65</b>   |
| <b>Rope Climb</b>  | <b>1</b>    | <b>15 feet</b>             |                 |                  |
| <b>Bike Cal.</b>   | <b>10</b>   | <b>Calories</b>            |                 |                  |
| <b>Front Squat</b> | <b>10</b>   | <b>135 / 95</b>            | <b>115 / 75</b> | <b>95 / 65</b>   |

### DESCRIPCIÓN:

At 3-2-1 the athlete must complete the movements shown in table, after finishing the last 10 FS the athlete must run to the finish line to stop the clock.

### Rope Climb

The rope climb rep counts as valid when the athlete climbs the rope and CLEARLY touches the structure bar where the rope is anchored to with either hand, on the way down the athlete must show descent control, and can NOT let go of the hands above the security mark in the rope, this will incur in a NO rep.

### Bike

Athlete can adjust anything on the bike except for the screen, manipulating the screen will incur in a 20 second penalty.

### (FS) Front Squat

Movement starts with athlete standing in complete extension and the bar in front rack position with elbows clearly in front of the bar, from there athlete must go down to a squat until he/she reaches hip crest below his knees, then go back to initial position.

### 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.