

EVENTO 3 INDIVIDUAL Ay yai yai !!!

TIPO:	POR TIEMPO / PESO	CATEGORIAS 35-44/45-54/55+	Cap. Time:	5 + 3 min.
-------	-------------------	----------------------------	------------	------------

# reps	SKILL	HOMBRES	MUJERES
21	TOES TO BAR	21/21/11	21/21/18
8	DEVILS PRESS	50/35/25	35/25/15
15	TOES TO BAR	15/15/8	15/15/12
7	DEVILS PRESS	50/35/25	35/25/15
9	TOES TO BAR	9/9/5	9/9/6
6	DEVILS PRESS	50/35/25	35/25/15

3 minutos y 3 intentos para lograr maximo de complex: 3 Power Cleans, 2 Hang Cleans y 1 Jerk

DESCRIPCIÓN:

Al sonido de 3-2-1 el atleta correrá a la barra de pullups para realizar sus 21 Toes to Bar, terminando tendrá que ir a la estación 1 donde tendrá que realizar las 8 Devils press y repetir la secuencia en 15 TTB - 7 DP - 9 TTB - 6 DP. para ésta parte del evento dispondrá de un Cap time de 5 minutos, a los 5 minutos podrá acceder a la estación de levantamientos donde dispondrá de 3 minutos y solamente 3 oportunidades de buscar un máximo del complex de 3 Power Cleans, 2 hang cleans y 1 Jerk, dichos movimientos se deberán hacer sin soltar la barra ni detenerla en el suelo.

(TTB) Toes to Bar

El movimiento comienza con el atleta colgado de la barra de pull-ups con sus pies detrás de la vertical de su cuerpo y termina cuando sus pies tocan la barra de pull-ups, con ambos pies al mismo tiempo y dentro del espacio de sus manos, se puede utilizar cualquier tipo de agarre.

(DVP) Devils Press

El movimiento es una mezcla de un burpee con un GTO de mancuernas y comienza con el atleta parado, rodillas y cadera en completa extensión con una mancuerna en cada mano, de ahí tendrá que bajar a realizar un burpee apoyando las mancuernas en el piso y tocando el piso con el pecho, para posteriormente ponerse de nuevo en pie, las mancuernas las deberá elevar por encima de la cabeza hasta llegar a completa extensión de rodillas, cadera, y codos

(PC) Power Clean

El movimiento comienza con la barra en el piso y ambos lados tocando éste y termina cuando el atleta logra completa extensión de rodillas y cadera con la barra sobre los hombros y los codos claramente por enfrente del plano vertical que genera la barra, mas dentro del movimiento el atleta NO podrá pasar por un squat, es decir la cadera no podrá bajar por debajo de la altura de sus rodillas. En caso de realizar touch&go el atleta deberá asegurarse de NO rebotar la barra y de que los discos de ambos lados de la barra toquen el piso al mismo tiempo.

(HC) Hang Clean

El movimiento comienza con la barra por debajo de la cintura colgando de los brazos, los cuales deberán estar en completa extensión al igual que las rodillas y cadera, y termina cuando el atleta logra completa extensión de rodillas y cadera con la barra sobre los hombros y los codos claramente por enfrente del plano vertical que genera la barra.

(JK) Jerk

El movimiento comienza con completa extensión de rodillas y cadera con la barra sobre los hombros y los codos claramente por enfrente del plano vertical que genera la barra y termina cuando el atleta logra completa extensión de rodillas, cadera y codos con la barra claramente por encima de su cabeza generando un plano vertical donde cruzan tobillos-rodillas-cadera-hombros-codos y barra. No se permitirá el Split Jerk.

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 PODRA 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 3 INDIVIDUAL Ay yai yai !!!

TYPE	FOR TIME / WEIGHT	CATEGORIES 35-44/45-54/55+	Cap. Time: 5 + 3 min.
------	-------------------	----------------------------	-----------------------

# reps	SKILL	MALE	FEMALE
21	TOES TO BAR	21/21/11	21/21/18
8	DEVILS PRESS	50/35/25	35/25/15
15	TOES TO BAR	15/15/8	15/15/12
7	DEVILS PRESS	50/35/25	35/25/15
9	TOES TO BAR	9/9/5	9/9/6
6	DEVILS PRESS	50/35/25	35/25/15

3 min. and only 3 attempts for complex max: 3 power clean, 2 hang clean, 1 jerk

DESCRIPTION:

At the sound of 3-2-1 the athlete must run to the pull-up bar to do 21 toes to bar repetitions, after this, he will run to station 1 to perform 8 devil's press, and so on as shown above 15 TTB - 7 DP - 9 TTB - 6 DP. For this specific part of the event he will have a cap time of 5 minutes. At 5 minutes the athlete can start with the complex, he/she will have 3 minutes and only 3 attempts to get a MAX weight. ALL 3 movements have to be performed without letting go of the bar and without resting the bar in the floor.

(TTB) Toes to Bar

Movement starts with the athlete hanging from the bar at full extension and ends when athlete touches the pull-up bar with both feet at the same time and between his/her hands, Athlete can use any grip style.

(DVP) Devils Press

Movement is a mix of a Burpee with a ground to overhead with dumbbells and it starts with athlete standing up at full extension with a dumbbell in each hand, from there he must perform a Burpee grabbing both dumbbells and touching his/her chest with the ground, then athlete must stand up and take both dumbbells above the head until full extension is reached.

(PC) Power Clean

Movement starts with the bar touching both sides with the ground and finishes when athlete completes full extension of knees and hips, with the bar in the rack position and elbows clearly in front of the bar, in this movement athlete can NOT lower the waists below the knees. Touch & go is permitted as long as the athlete does NOT bounce the bar and both sides of it must touch ground at the same time.

(HC) Hang Clean

Movement starts with the bar hanging below the waist with both arms at extension and finishes when athlete completes full extension of knees and hips, with the bar in the rack position and elbows clearly in front of the bar.

(JK) Jerk

Movement starts with athlete at full extension of knees and hips, with the bar in the rack position and elbows clearly in front of the bar and ends when athlete is at full extension of knees, hips and arms with the bar clearly above the head with ankles, knees, waist, shoulders and bar in a vertical line. Split jerk is NOT permitted

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.