

EVENTO 6 INDIVIDUAL "SECOND GEAR"

TIPO:	POR TIEMPO			Cap. Time:	7 min
	REPS	SKILL	35-44	45-54	55+
2 RDS	7	SNATCH	95 / 65	95 / 65	75 / 55
	9	BAR FACING BURPEES			
2 RDS	7	SNATCH	135 / 105	135 / 105	105 / 95
	9	BAR FACING BURPEES			

DESCRIPCIÓN:

Al sonido de 3-2-1 el atleta correrá a la estación 1 a realizar 2 rounds de 7 snatches y 9 bar facing burpees, al terminar éstos deberá llevar la barra a la estación 2 para cargar los bumpers que se encuentren ahí. En ésta estación repetida 2 rounds de 7 snatches y 9 BFBurpees debiendo correr a la meta cuando termine.

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. Se le recomienda al atleta 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 comienza con el atleta parado a un lado de la barra viendo hacia ella, de ahí deberá realizar un burpee perpendicular a la barra. Posterior al burpee el atleta deberá saltar con ambos pies al mismo tiempo hasta terminar del otro lado de la barra y ambos pies en el suelo, si el atleta toca la barra 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 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.

EVENTO 6 INDIVIDUAL "SECOND GEAR"

TYPE	FOR TIME	Cap. Time: 7 min			
	REPS	SKILL	35-44	45-54	55+
2 RDS	7	SNATCH	95 / 65	95 / 65	75 / 55
	9	BAR FACING BURPEES			
2 RDS	7	SNATCH	135 / 105	135 / 105	105 / 95
	9	BAR FACING BURPEES			

DESCRIPTION

At 3-2-1 Athlete must run to station 1 to do 2 rounds of 7 snatches and 9 bar facing burpees, after this athlete must carry the bar to station 2 and load the bar with the extra bumpers to perform another 2 rounds of 7 snatches and 9 bar facing burpees, then run to the finish line

Snatch

Movement starts with the bar in the floor both sides touching the floor and ends with the bar above the head, with knees, hip, shoulders and elbows in complete extension and in line. It is NOT permitted to catch the bar below the head or to touch it, and it will be a NO rep, ANY snatch technique is permitted (squat or power). It is forbidden to drop the bar on the back of the athlete and it will be considered a NO rep.

Bar Facing Burpee

Movement starts with the athlete at one side of the bar, facing it, he must then do a burpee and jump the bar with BOTH feet together, rep counts when athlete is standing on the opposite side. Athlete can NOT touch the bar with the feet. Any NO rep must be started all over.

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.