

EVENTO 3 TEAMS Ay yai yai !!!

TIPO:	POR TIEMPO			Cap. Time:	12 MIN
# reps	SKILL		Intermedio	Beginner	
	12	TOES TO BAR		Toes to Waist	
	7	DEVILS PRESS	35 una sola mancuerna	25 una sola mancuerna	
	COMPLEX				
ATLETA 1	12	TOES TO BAR		Toes to Waist	
	7	DEVILS PRESS	35 una mancuerna en cada mano	25 una mancuerna en cada mano	
	COMPLEX				
	12	TOES TO BAR		Toes to Waist	
ATLETA 2	7	DEVILS PRESS	35 una mancuerna en cada mano	25 una mancuerna en cada mano	
	COMPLEX				
	12	TOES TO BAR		Toes to Waist	
	7	DEVILS PRESS	35 una mancuerna en cada mano	25 una mancuerna en cada mano	
ATLETA 3	COMPLEX				
	12	TOES TO BAR		Toes to Waist	
	7	DEVILS PRESS	35 una mancuerna en cada mano	25 una mancuerna en cada mano	
	COMPLEX				
ATLETA 4	12	TOES TO BAR		Toes to Waist	
	7	DEVILS PRESS	35 una mancuerna en cada mano	25 una mancuerna en cada mano	
	COMPLEX				
	COMPLEX				

DESCRIPCIÓN:

Alsonido de 3-2-1 el Atleta 1 deberá pasar a la barra de pull-ups a realizar 12 toes to bar (K2W/TTW/TTB para principiantes), terminando esto, pasará a la estación 1 a realizar 7 Devil's press, terminando éstos avanzará a la estación de levantamientos para buscar su máximo del complex de 3 Power cleans, 2 hang cleans y 1 Jerk. El atleta 1 decidirá cuanto tiempo invierte en el complex y cuantos intentos busca, el equipo entero cuenta con 12 minutos de cap time para TODO el evento. Cuando el atleta 1 cruza la línea final libera al atleta 2 para que haga su rutina con las mismas reglas... el tiempo se detiene cuando el atleta 4 cruza la línea final, los atletas que YA terminaron su rutina pueden regresar a asistir al atleta en la barra siempre y cuando no invadan carriles de los lados.

Reglamento:

La barra de levantamientos se encontrará desarmada, NO esta permitido levantar sin los clips de seguridad puestos y el peso deberá siempre subir entre un atleta y otro, el EQUIPO es responsable de administrar el tiempo en los levantamientos y éste evento tendrá 2 resultados, el tiempo en el que se terminó y el peso total levantado del equipo.

(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 podra 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.