

EVENTO 1 EQUIPOS "SNATCH-JUMP-FIRE"			
TIPO:	POR REPETICIONES	Time Cap	05:45
EVENTO 1	A1 DB SNATCHES		45 SEC
	CAMBIO DE ESTACIÓN		15 SEC
	A1 DU / A2 DB SNATCHES		45 SEC
	CAMBIO DE ESTACIÓN		15 SEC
	A1 SHOOT / A2 DU / A3 DBS		45 SEC
	CAMBIO DE ESTACIÓN		15 SEC
	A2 SHOOT / A3 DU / A4 DBS		45 SEC
	CAMBIO DE ESTACIÓN		15 SEC
	A3 SHOOT / A4 DU		45 SEC
	CAMBIO DE ESTACIÓN		15 SEC
	A4 TARGET SHOOT		45 SEC

DESCRIPCIÓN:

El evento 1 comienza con el atleta 1 en la línea de inicio, al sonido de 3-2-1 deberá entrar a la zona de snatches y realizar la mayor cantidad de repeticiones en 45 segundos, al terminar estos 45 dispondrá de 15 segundos para caminar a la zona de Double Unders mientras el atleta 2 pasa a la primer zona de snatches, tendran de nuevo 45 segundos para realizar reps y de nuevo 15 segundos para avanzar de estación y darle entrada al atleta 3.. asi avanzaran en fila india hasta que el atleta 4 termine sus 45 segundos de disparo.

Reglamento:

La puntuación de éste evento es la siguiente: 1 rep cada DU y DBS que logren y 4 reps por cada silueta que logren tumbar en los disparos. Los atletas deberán respetar y seguir las indicaciones del profesional de tiro que se les asignen cuidando siempre su integridad y la de la gente alrededor.

Dumbbell snatches alternados (DSA)

El movimiento comienza con al menos una cabeza de la mancuerna tocando el suelo y el atleta sosteniendola, de ahí, deberá llevarla en un solo movimiento ininterrumpido hasta arriba de su cabeza con rodillas, cadera y codo completamente extendidos, deberá alternar el movimiento entre ambos brazos, la mancuerna se puede cambiar cuando vaya bajando o en el suelo. Si falla un lado deberá repetirlo éste mismo lado.

Double Unders (DU) Single Unders para Equipos Principiantes

La repetición se contará cada vez que el atleta haga pasar la cuerda de salto 2 veces por debajo de sus pies antes que éstos mismos toquen el suelo

DISPARO CON RIFLE .22

Estrictamente prohibido apuntar a cualquier direccion que NO sea la de las siluetas, seguir las indicaciones de profesional de tiro, solo se tiene derecho a 5 disparos, para poder comenzar es necesario ponerse los tapones auditivos

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 competidor antes de firmarla, una hoja firmada NO SE PODRA LLEVAR A REVISION !!!!!