

EVENTO 5 INDIVIDUAL "CHIP AWAY"

TIPO:	POR TIEMPO	Cap. Time:	0:10:00	
# reps	SKILL	35-44	45-54	55 +
50	CALORIES ON ROWER			
40	PULL-UPS			
30	DEAD LIFT	205 / 185	185 / 165	165 / 135
20	DOUBLE DUMBELL C&J	50 / 35	35 / 25	35 / 25
10	DOUBLE DUMBELL BOX STEP OVER	50 / 35	35 / 25	35 / 25

DESCRIPCIÓN:

Al sonido de 3-2-1 el atleta deberá realizar la secuencia de ejercicios de la tabla anterior para posteriormente correr a la línea final.

ROW

Se permite utilizar cualquier técnica de remo y la resistencia será decisión del atleta, mas queda prohibido y será penalizado con 10 segundos el atleta que manipule de cualquier forma la pantalla. El atleta deberá permanecer sentado en la remadora hasta que ésta muestre las 50 calorías.

Pullups (PU)

El movimiento comienza con el atleta colgado de la barra sin tocar el suelo y con los pies detrás de la línea vertical que genera la barra y termina cuando la barbilla supera por completo la altura de la barra, se puede usar cualquier modalidad y grip siempre y cuando cumpla con la posición de inicio y final.

DEAD LIFT (DL)

El movimiento comienza con la barra en el suelo manos tomando la barra por afuera de las piernas y termina cuando el atleta levanta la barra y termina con total extension, teniendo, rodillas y cadera extendidas y los hombros claramente por detrás del plano vertical que genere la barra, al regresar la barra para la siguiente repetición deberá ésta tocar ambos lados al mismo tiempo y NO se permitira rebotar el peso en el piso.

Double Dumbell Clean & Jerk

El movimiento comienza con un lado de cada DB tocando el suelo y termina con ambas DB sobre la cabeza con rodillas, cadera, hombros y codos completamente extendidos y en línea y las DB por encima o detrás de la parte media del cuerpo. Para que el levantamiento sea válido, el atleta deberá de pasar por la posición de front rack de donde la levantará en cualquier modalidad de Jerk para al final mostrar control. Se permitirá cualquier tipo de Clean, con excepción de Hang y cualquier tipo de Jerk (push, press o split).

Double Dumbell Box Step Over

El movimiento comienza con el atleta de un lado de la caja con ambos pies en el suelo y sosteniendo ambas DB, y termina cuando el atleta se encuentra del otro lado de la caja con ambos pies en el suelo, para cruzar la caja AMBOS pies deben tocar la parte superior de la misma antes de bajar del otro lado, NO se permite descansar las DB en la rodilla al cruzar.

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 5 INDIVIDUAL "CHIP AWAY"

TYPE	FOR TIME	Cap. Time:	0:10:00	
# reps	SKILL	35-44	45-54	55 +
50	CALORIES ON ROWER			
40	PULL-UPS			
30	DEAD LIFT	205 / 185	185 / 165	165 / 135
20	DOUBLE DUMBBELL C&J	50 / 35	35 / 25	35 / 25
10	DOUBLE DUMBBELL BOX STEP OVER	50 / 35	35 / 25	35 / 25

DESCRIPTION

At 3-2-1 athlete must complete the sequence shown in table and then run to finish line

ROW

Athlete can use any rowing technique and decide the resistance in it, nevertheless it is strictly forbidden to touch the monitor and will be penalized with 10 seconds. Athlete must remain at rower seat until 50 cal is reached.

Pullups (PU)

Movement starts with the athlete hanging at the bar with both feet behind the vertical line generated by the bar and finishes when athlete's chin raises above the pullup bar, any grip is permitted as long as movement standards are met.

DEAD LIFT (DL)

Movement starts with both sides of the bar (bumpers) touching the ground, athlete's hands outside his knees, movement finishes when athlete reaches complete extension of knees and waist and shoulders clearly behind the bar, it is forbidden to bounce the bar and both sides must make contact with ground at the same time.

Double Dumbbell Clean & Jerk

Movement starts with at least one head of each dumbbell touching the ground and finishes with both dumbbells above the head with knees, hip, shoulders and elbows completely extended and in line. For the rep to be valid, athlete must pass through a front rack. Any kind of clean is permitted except for hang clean and any jerk is permitted.

Double Dumbbell Box Step Over

movement starts with athlete at one side of the box with both feet on the ground and one DB in each arm and finishes with athlete on the other side of the box with both feet on the ground, when crossing the box BOTH feet must make contact with the top of it before stepping down, resting the DB on the legs of BOX 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.