



EVENTO INDIVIDUAL "5 DAYS OF HELL" ESPAÑOL

5 DAYS OF HELL - INDIVIDUAL						
TIPO:	POR TIEMPO				Cap. Time:	15:00
ROUND	REPS-MOUMENT					MOVE CONE
	PULLUP	WBS	BOX JMP	BIKE	DEADLIFT	
RD 1	10					x
RD 2	10	15				x
RD 3	10	15	20			x
RD 4	10	15	20	25		x
RD 5	10	15	20	25	30	run to finish
35 - 44		20/16 lbs	24/18''		225/155 lbs	
45 - 54		20/16 lbs	24/18''		185/135 lbs	
55+		16/14 lbs	24/18''		165/105 lbs	

DESCRIPCIÓN

Al sonido de 3-2-1 el atleta deberá realizar la secuencia que se muestra en la tabla, cada round se irá aumentando un movimiento hasta terminar en los Deadlift, después de cada round, el atleta deberá mover el marcador de la estación que sigue de realizar. El tiempo se detiene cuando el atleta cruza la línea final.

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.

WALL BALL SHOT (WBS)

El movimiento comienza con el atleta en posición de squat, con sus rodillas claramente por encima de su cadera rompiendo el paralelo y sosteniendo la bola en sus manos, termina cuando la bola medicinal toca la parte frontal del objetivo que está a 10 piés. NO está permitido rebotar la pelota, en caso de soltarla se deberá esperar a que ésta misma se estabilice en el piso. Si se permite comenzar con un squat clean con la pelota.

BOX JUMP OVER (BJO)

El movimiento comienza con el atleta parado en el piso y termina cuando el atleta termina parado del otro lado de la caja, pasando siempre sobre la caja de salto tocando con ambas suelas de los tenis la parte superior de la misma, se permitirá bajar en step o saltando.



CALORIES ON BIKE

La bicicleta podrá ser ajustada en todas direcciones en el asiento, por ninguna razón se permitirá que el atleta toque la pantalla, en caso de tocarla se le castigará con 10 segundos.

DEAD LIFT (DL)

El movimiento comienza con la barra en el suelo manos tomando la barra por fuera de las piernas y termina cuando el atleta levanta la barra y termina con total extensión, 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 permitirá retomar el peso en el piso.

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 los atletas revisar bien su hoja de jueceo antes de firmar, una hoja firmada NO SE PODRÁ LLEVAR A REVISIÓN !!!!!

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.

JUECEO

INDIVIDUAL EVENT "5 DAYS OF HELL" ENGLISH

5 DAYS OF HELL - INDIVIDUAL						
TIPO:	POR TIEMPO				Cap. Time:	15:00
ROUND	REPS-MOVEMENT					MOVE CONE
	PULLUP	WBS	BOX JMP	BIKE	DEADLIFT	
RD 1	10					x
RD 2	10	15				x
RD 3	10	15	20			x
RD 4	10	15	20	25		x
RD 5	10	15	20	25	30	run to finish
35 - 44		20/16 lbs	24/18''		225/155 lbs	
45 - 54		20/16 lbs	24/18''		185/135 lbs	
55+		16/14 lbs	24/18''		165/105	



					lbs	
--	--	--	--	--	-----	--

DESCRIPTION

At the sound of 3-2.1 the athlete will make the sequence shown at the table, each round the movement will increase until finishing the deadlifts. After each round, the athlete should move the marker from his/her station to the next one. The time finishes when the athlete crosses the final line.

PULLUPS (PU)

The movement starts with the athlete hanging from the bar without touching the ground and this behind the vertical line of the bar. The movement finishes when the chin surpasses the height of the bar. Any type of grip is allowed, as long as the starting and ending position is fulfilled.

WALL BALL SHOT (WBS)

The movement starts with the athlete on squat position, with knees clearly above the hips, breaking the parallel and holding the ball with the hands. The movement ends when the ball touches the front part of the objective, 10 feet away. It is NOT allowed to bounce the ball, in case of dropping it, it is necessary to wait until this stabilizes. It is allowed to start on a clean squat with the ball.

BOX JUMP OVER (BJO)

The movement starts with the athlete standing on the ground and ends with the athlete standing at the other side of the box, passing always over the box, by jumping and touching with both shoe soles the top of the box. It is allowed to get down on step or jumping.

CALORIES ON BIKE

The bike can be adjusted in any direction on the seat, but touching the screen is not allowed, in case he/she does it, the athlete will be penalized with 10 seconds of his/her time.

DEAD LIFT (DL)

The movement starts with the bar on the ground and both hands touching the barbell outside the legs and finishes when the athlete lift the barbell and get to full extension, having knees and hips extended and the shoulders clearly behind the vertical line that the bar creates. When coming back to the barbell for the next rep, this should touch both sides at the same time and it is NOT allowed to return weight to the floor.

JUDGING

The judges are there to evaluate that the movement standards are fulfilled and to take care of the athlete 's integrity and the ones' around him/she. It is strictly prohibited to claim the judge during the test. It is the athlete 's responsibility to stay inside the work area in case the equipment gets out of this area; the judge will ask them to come back to the work area to keep the athlete and its companions safe. The athletes must review in depth the judging sheet before signing it. A signed sheet CAN'T BE TAKEN TO REVIEW! In case you have any claims, they must be taken to the HEAD JUDGE and not the local judge. The HEAD JUDGE decision is irrevocable.