



WOD NO. 1 ESPAÑOL

EVENTO POR EQUIPOS: "HARD DECISION"

HARD DECISION - TEAMS					
TIPO:	POR TIEMPO & PESO			Cap. Time:	08:00
	ROUND 1	ROUND 2	ROUND 3	ROUND 4	ROUND 5
Bike 500 m	A 1				
1RM Snatch		A 1			
Bike 1,000 m		A2			
1RM Snatch			A2		
Bike 1,000 m			A3		
1 RM C&J				A3	
Bike 1.500 m				A4	
1 RM C&J					A4

DESCRIPCIÓN

Al sonido de 3-2-1 el (la) atleta 1 se dirigirá a la Bici para comenzar a pedalear 500 metros, mientras el resto del equipo puede ir preparando el primer peso en la barra, al terminar dicha distancia se libera al atleta 2 para ir a la bici y el atleta 1 puede ya pasar a la estación de levantamientos donde podrá intentar su levantamiento de SNATCH, así sucesivamente se irán liberando de bici y pasando al levantamiento en el orden A1-A2-A3 y A4. los atletas podrán hacer cualquier cantidad de intentos de levantamiento como quieran, mas debe recordar que el reloj sigue corriendo, cuando cada atleta lo decida marcará su levantamiento máximo y avanzará a la meta. El reloj se detendrá cuando el último atleta cruce la línea final. Si se permite asistir en el acomodo de pesos, más no invadir carriles aledaños y recuerden que el reloj se detiene al estar

TODO el equipo detrás de la línea final. El peso en la barra NO podrá ir bajando, solo podrá ser igual o mayor al del atleta anterior.

CLEAN AND JERK

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 de pasar por la posición de front rack de donde la levantará en cualquier modalidad de Jerk para al final mostrar control. 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 Clean, con excepción de Hang y cualquier tipo de Jerk (push, press o split).



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).

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 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, revisen bien su hoja de competidor 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

WOD NO. 1 ENGLISH

TEAMS EVENT: "HARD DECISION"

HARD DECISION - TEAMS					
TIPO:	POR TIEMPO & PESO			Cap. Time:	08:00
	ROUND 1	ROUND 2	ROUND 3	ROUND 4	ROUND 5
Bike 500 m	A 1				
1RM Snatch		A 1			
Bike 1,000 m		A2			
1RM Snatch			A2		
Bike 1,000 m			A3		
1 RM C&J				A3	
Bike 1.500 m				A4	
1 RM C&J					A4

DESCRIPTION FOR TEAMS



At the sound of 3-2-1, the athlete 1 will go to the bike and start pedaling 500 meters, while the rest of the team prepare the first weight for the barbell. At the end of the bike distance, athlete 2 will go to the bike and athlete 1 will go to the lift station to begin the SNATCH. Successively, they will free themselves from the bike and move on to lifting in order A1, A2, A3 and A4. The athletes can make as many lift tries as they want, but they must remember the clock continues timing so each athlete will mark his/her maximum lift and will go to the end. The clock will stop when the last athlete crosses the finish line.

Accommodating the weights is allowed, but encroachment on surrounding lanes is not and remember the clock must be ALL the time behind the finish line. The weight of the bar CAN NOT be decreased, it can only be equal or higher weight than the last athlete's lift.

CLEAN AND JERK

The movement starts with the barbell on the floor touching both sides of it and it ends with the barbell above the head, with knees, shoulders and elbows fully extended and aligned with the barbell above or slightly behind the body. For the lift to be effective, the athlete should pass through the front rack position, from where he will lift in any Jerk modality to show control at the end. It's recommended to the athlete to wait for the Judge approval to drop the bar, otherwise, the REP will NOT count. It is allowed to use any Clean type, except for Hang or any other Jerk type (push, press or split).

SNATCH

The movement starts with the barbell on the floor touching both sides of it and it ends with the barbell above the head, with knees, shoulders and elbows fully extended and aligned with the barbell above or slightly behind the body. For the lift to be valid, the athlete must show control. When catching the barbell below the head or touching it will NOT count as a REP during the lift. It's recommended to the athlete to wait for judge approval before dropping the barbell, otherwise it will NOT count as a REP. It is allowed any type of SNATCH starting on the floor (Squat or Power).

JUDGING

The judges are there to evaluate that movement standards are fulfilled and to take care of the athletes physical integrity and the people around him/her. It is strictly prohibited to complain to the judge. It is the athlete's responsibility to stay inside the work area, so in case the teams leave the area, the judge will ask them to come back to keep the athlete's and his/her team's integrity. We ask the athletes to take a deep look into the competitor sheet, an already signed sheet CAN'T BE TAKEN TO REVISION! In case you have any claims these will be directly taken to the HEAD JUDGE and not to a local judge. The HEAD JUDGE decision is IRREVOCABLE.