



EVENTO POR EQUIPOS “FINAL PUSH-PULL” ESPAÑOL

FINAL PP - TEAMS											
TIPO:	POR TIEMPO								Cap. Time:	07:00	
									SLED weight		
									BEGINNERS	INTERM	RX
Rd 1	PUSH				PULL				90	90	90
	10	20	30	40	10	20	30	40			
Rd 2	PUSH				PULL				115	125	135
	10	20	30	40	10	20	30	40			
Rd 3	PUSH				PULL				130	150	170
	10	20	30	40	10	20	30	40			
Rd 4	PUSH				PULL				140	165	195
	10	20	30	40	10	20	30	40			

DESCRIPCIÓN

Al sonido de 3-2-1 el atleta 1 deberá empujar el sled desde la línea inicial hasta la línea de 40 metros, luego deberá devolver éste a la línea de inicio jalándolo con la cuerda, al llegar de regreso a la línea inicial, cargará un disco según la categoría del equipo para que el Atleta 2 haga igualmente push-pull y cargue de nuevo, esto lo repetirá cada atleta un round hasta que el atleta 4 cruce la línea inicial de nuevo para detener el reloj. En ambas posiciones el sled deberá cruzar completamente las líneas.

SLED PUSH

El Sled deberá empujarse exclusivamente de los tubos destinados para esto, la altura donde se tomen es libre, mas siempre se deberá empujar el sled, NUNCA estirarlo.

SLED PULL

El Sled deberá jalarse exclusivamente de la cuerda destinada para esto, la altura donde se tomen es libre, mas siempre se deberá dar la cara al sled, NUNCA la espalda.

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 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.

TEAMS EVENT "FINAL PUSH-PULL" ENGLISH

FINAL PP - TEAMS											
TIPO:	POR TIEMPO							Cap. Time:	07:00		
									SLED weight		
									BEGINNERS	INTERM	RX
Rd 1	PUSH				PULL				90	90	90
	10	20	30	40	10	20	30	40			
Rd 2	PUSH				PULL				115	125	135
	10	20	30	40	10	20	30	40			
Rd 3	PUSH				PULL				130	150	170
	10	20	30	40	10	20	30	40			
Rd 4	PUSH				PULL				140	165	195
	10	20	30	40	10	20	30	40			

DESCRIPTION

At the sound of 3-2-1, athlete 1 must push the sled from the starting line to the 40 m line, then he/she will return the sled to the starting line, by pulling it with the strings. When returning to the starting line, A1 will load a disc according to the team's category for the athlete 2 to do the next

round, push-pull and load de sled for the next athlete. This will be repeated until athlete 4 cross the starting line to stop time. In both positions the sled must cross the lines completely.



SLED PUSH

The Sled must be pushed exclusively from the tubes addressed to it. The height to take them is free, but always must be pushed and NEVER stretched.

SLED PULL

The Sled must be pulled exclusively from the string addressed to it. The height to take them is free, but always must be facing the sled, NEVER giving back.

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.