



## WOD NO. 1 ESPAÑOL

### EVENTO INDIVIDUAL "HARD DECISION"

HARD DECISION - INDIVIDUAL					
TIPO:	POR TIEMPO & PESO	Time Cap	08:00		
1 ROUND FOR TIME AND WEIGHT	Movement	WOMEN	MEN	55 and UP	
	Bike meters	1200	1500	1000	
	1RM Snatch				
	Bike meters	800	1000	500	
	1RM C&J				
	Bike meters	400	500	250	

#### DESCRIPCIÓN

Al sonido de 3-2-1 el atleta se dirigirá a la Bici para comenzar a pedalear la primer distancia de su categoría, al terminar dicha distancia, se debe pasar a la estación de levantamientos donde deberá armar su barra para intentar su levantamiento de SNATCH, el atleta podrá hacer cualquier cantidad de intentos como quiera, mas debe recordar que el reloj sigue corriendo, cuando el atleta lo decida marcará su levantamiento y se regresará a la bici a pedalear su segunda distancia, terminando ésta de nuevo irá a la estación de levantamientos para intentar su máximo de C&J, al definir su máximo deberá regresar a la bici para terminar su tercer distancia y después correr a la línea final. El resultado de éste evento es doble, el tiempo en el que lo terminó y la suma de peso de sus máximos en Snatch y C & J. Por lo que será decisión del mismo atleta el tiempo que se tome para llegar a sus máximos, podrán intentar cuantas veces quieran, mas NO se podrá bajar el peso a la barra ya que se intente un levantamiento.

#### 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).

**BIKE**

En la bicicleta se puede ajustar absolutamente todo con excepción de la pantalla, la cual si la llegan a manipular de cualquier forma, serán penalizados con 20 segundos.

**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 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.

**WOD NO. 1 ENGLISH**

**INDIVIDUAL EVENT: "HARD DECISION"**

<b>HARD DECISION - INDIVIDUAL</b>					
TIPO:	POR TIEMPO & PESO	Time Cap	08:00		
1 ROUND FOR TIME AND WEIGHT	Movement	WOMEN	MEN	55 and UP	
	Bike meters	1200	1500	1000	
	1RM Snatch				
	Bike meters	800	1000	500	
	1RM C&J				
	Bike meters	400	500	250	

**DESCRIPTION**

At the sound of 3-2-1, the athlete will go to the bike and he/she will start pedaling the first distance according to his/her category. Ending the distance, he/she will pass to the lift station to try the SNATCH lift. The athlete can make as many attempts as he/she wants, but he/she must remember the test is being timed, so he/she decides when to mark the lift and go to the bike to pedal the second distance. Ending this area, he/she will return to the lift station to try his/her max C&J. Once it is defined as the max, the athlete will go to the bike to end

his/her third distance and then run to the final line. The results from this event will count double, the time the athlete ended plus the sum of the weight of their max in SNATCH and C&J. It is up to the athlete the time it takes him/her to get to the max, they can try as many times as they want but they will NOT be able to lower the weight of the barbell once there is a lift started.

**CLEAN AND JERK**

The movement starts with the barbell on the floor touching both sides of it and the



movement ends with the barbell above the head and with knees, hips, shoulders and elbows fully extended and aligned above or behind the middle side of the body. For the lift to be valid, the athlete should pass through the front rack position, from where he/she will lift the barbell in any Jerk modality to show control at the end. It is recommended to the athlete to wait for judge approval to drop the barbell, otherwise, it could be considered as NO REP. It is recommended for any Clean type, except for Hang or any Jerk type (push, press or split).

In case you have any claims, this should be done directly with the HEAD JUDGE and not to a local judge. The decision of the HEAD JUDGE is IRREVOCABLE.

## **SNATCH**

The movement starts with both sides of the barbell touching the ground and the movement ends with the barbell above the head and with knees, hips, shoulders and elbows fully extended, aligned or behind the middle part of the body. For the lift to be valid, the athlete must show control. When catching the barbell under the head or touching it during the lift will be considered as NO REP. It is recommended to the athlete to wait for judge approval to drop the bar, otherwise it could be considered as NO REP. Any SNATCH type starting on the ground is allowed (Squat or Power).

## **BIKE**

Everything on the bike can be adjusted, except for the screen. In case the screen is adjusted in any form, the athlete will be penalized with 20 seconds.

## **JUDGING**

The judges are there to evaluate the movement standards and take care of the integrity of the athlete and the ones around him/her. 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 team leaves the area, the judge will ask them to return to the area to keep the athlete and the team safe. The athletes are asked to sign the competitor sheet. Review the sheet properly before signing it. A signed sheet CAN NOT BE REVIEWED!