



EVENTO INDIVIDUAL “FINAL PUSH-PULL” ESPAÑOL

FINAL PP - INDIVIDUAL												
TIPO:	POR TIEMPO								Cap. Time:	05:00		
Rd 1	PUSH				PULL				SLED weight			
	10	20	30	40	10	20	30	40	35-44	45-54	55+	
									195/135	170/125	150/105	
Rd 2	PUSH				PULL							
	10	20	30	40	10	20	30	40				

**DESCRIPCIÓN**

Al sonido de 3-2-1 el atleta 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, en ambas posiciones el sled deberá cruzar completamente las líneas. Esta rutina se repitió por 2 rounds.

**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.

INDIVIDUAL EVENT “FINAL PUSH-PULL” ENGLISH



FINAL PP - INDIVIDUAL												
TIPO:		POR TIEMPO							Cap. Time:		05:00	
Rd 1	PUSH				PULL				SLED weight			
	10	20	30	40	10	20	30	40	35-44	45-54	55+	
Rd 2	PUSH				PULL				195/135	170/125	150/105	
	10	20	30	40	10	20	30	40				

### DESCRIPTION

At the sound of 3-2-1 the athlete must push the sled from the starting line to the 40 m line and then he/she will return it to the starting line, by pulling it with the string. In both positions the sled must cross the line completely. This routine will be repeated twice.

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.

### 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