



EVENTO POR EQUIPOS "TRIPLE THE FUN" ESPAÑOL

TRIPLE THE FUN - TEAMS						
TIPO:	POR REPETICIONES			Cap. Time:	10:00	
2:30 MINUTE ROUNDS FOR REPS						
TIME	ATHLETE	# reps	SKILL	BEGINNER	INTERMEDIATE	RX
2:30 min	Athlete 1 & 2	2	ROPE CLIMB	6 ROPE UP&DWN		
		25 - 25 - 25 - 25	DBL UND	40-40-40-40 SU	40-25-40-25 SU-DU	UNBROKEN
		MAX 1 - 1	OHS	95/65 lbs	115/75 lbs	135/95 lbs
CAMBIO DE ATLETA SALE A1, ENTRA A3						
2:30 min	Athlete 2 & 3	2	ROPE CLIMB	6 ROPE UP&DWN		
		25 - 25 - 25 - 25	DBL UND	40-40-40-40 SU	40-25-40-25 SU-DU	UNBROKEN
		MAX 1 - 1	OHS	95/65 lbs	115/75 lbs	135/95 lbs
CAMBIO DE ATLETA SALE A2, ENTRA A4						
2:30 min	Athlete 3 & 4	2	ROPE CLIMB	6 ROPE UP&DWN		
		25 - 25 - 25 - 25	DBL UND	40-40-40-40 SU	40-25-40-25 SU-DU	UNBROKEN
		MAX 1 - 1	OHS	95/65 lbs	115/75 lbs	135/95 lbs
CAMBIO DE ATLETA SALE A3, ENTRA A1						
2:30 min	Athlete 4 & 1	2	ROPE CLIMB	6 ROPE UP&DWN		
		25 - 25 - 25 - 25	DBL UND	40-40-40-40 SU	40-25-40-25 SU-DU	UNBROKEN
		MAX 1 - 1	OHS	95/65 lbs	115/75 lbs	135/95 lbs

DESCRIPCIÓN

Al sonar el 3-2-1, los atletas 1 y 2 deberán de realizar 2 ascensos a la cuerda (uno cada uno), para posteriormente realizar 100 double unders en total alternando cada 25 repeticiones. Terminando los DU levantarán las barras y harán todas las repeticiones de Overhead Squats en el tiempo que resta, los OHS los harán alternados, es decir, un atleta hace 1 OHS mientras el otro mantiene la posición de

Overhead, al sonar la campana de 2:30, saldrá el Atleta 1 para que entre el Atleta 3, debiendo repetir la secuencia durante otros 2:30.. y así en el orden que indica la tabla. El resultado final será la cantidad de repeticiones de OHS que realicen.

SINGLE UNDERS (SU)



La repetición se contará cada vez que el atleta haga pasar la cuerda de salto 1 vez por debajo de sus pies antes que éstos mismos toquen el suelo. Los atletas deberán de alternar repeticiones conforme la tabla.

DOUBLE UNDERS (DU)

La repetición se contará cada vez que el atleta haga pasar la cuerda de salto 2 veces por debajo de sus pies antes que éstos mismos toquen el suelo. Los atletas deberán de alternar repeticiones conforme la tabla, en caso de RX los 25 DU deberán ser unbroken, de lo contrario comenzará la cuenta de ese atleta de nuevo.

ROPE CLIMB

La repetición del rope climb cuenta cuando el atleta sube la cuerda y toca la viga de la estructura sobre la que está montada dicha cuerda con cualquiera de sus manos, el dejarse caer desde cualquier punto por encima de la marca de seguridad hasta el suelo está prohibido y será sancionado con la anulación de la rep.

ROPE UP & DOWN

La repetición del RU&D comienza con el atleta parado a un lado de la cuerda, completamente extendido, sus pies dentro del círculo y tocando la cuerda con la nariz, de ahí tendrá que bajarse a posición de acostado boca arriba, sin sacar sus pies del círculo y hasta tocar el piso con su cabeza para posteriormente

levantarse con la cuerda a la posición inicial.

(OHS) OVERHEAD SQUAT

El movimiento comienza con el atleta parado, completamente extendido de rodillas, cadera hombros y codos y con la barra sobre su cabeza alineada con el plano vertical. De ahí hay que bajar en sentadilla hasta que la cadera quede por debajo de las rodillas y volver a pararse hasta la posición de inicio. Las repeticiones deberán hacerse de forma alternada, el atleta que NO está haciendo el OHS tendrá que quedarse en posición de Overhead.

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 "TRIPLE THE FUN" ENGLISH

TRIPLE THE FUN - TEAMS						
TIPO:	POR REPETICIONES			Cap. Time:	10:00	
2:30 MINUTE ROUNDS FOR REPS						
TIME	ATHLETE	# reps	SKILL	BEGINNER	INTERMEDIATE	RX
2:30 min	Athlete 1 & 2	2	ROPE CLIMB	6 ROPE UP&DWN		
		25 - 25 - 25 - 25	DBL UND	40-40-40-40 SU	40-25-40-25 SU-DU	UNBROKEN
		MAX 1 - 1	OHS	95/65 lbs	115/75 lbs	135/95 lbs
CAMBIO DE ATLETA SALE A1, ENTRA A3						
2:30 min	Athlete 2 & 3	2	ROPE CLIMB	6 ROPE UP&DWN		
		25 - 25 - 25 - 25	DBL UND	40-40-40-40 SU	40-25-40-25 SU-DU	UNBROKEN
		MAX 1 - 1	OHS	95/65 lbs	115/75 lbs	135/95 lbs
CAMBIO DE ATLETA SALE A2, ENTRA A4						
2:30 min	Athlete 3 & 4	2	ROPE CLIMB	6 ROPE UP&DWN		
		25 - 25 - 25 - 25	DBL UND	40-40-40-40 SU	40-25-40-25 SU-DU	UNBROKEN
		MAX 1 - 1	OHS	95/65 lbs	115/75 lbs	135/95 lbs
CAMBIO DE ATLETA SALE A3, ENTRA A1						
2:30 min	Athlete 4 & 1	2	ROPE CLIMB	6 ROPE UP&DWN		
		25 - 25 - 25 - 25	DBL UND	40-40-40-40 SU	40-25-40-25 SU-DU	UNBROKEN
		MAX 1 - 1	OHS	95/65 lbs	115/75 lbs	135/95 lbs

DESCRIPTION

At the sound of 3-2-1, athletes 1 and 2 will start 2 climbs to the rope (one each), to do 100 double unders after that, alternating every 25 reps. Finishing the DU, they will lift the barbells and will make their MAX Overhead Squats the resting time. The OHS will be alternated, so one athlete make 1 OHS while the other one keeps the Overhead position. Once the bell sounds at 2:30 min, athlete 1 will get out and athlete 3 will get in to repeat the

sequence another 2:30 min... and in the order the table indicates. The final result will be the quantity of OHS reps they make.

SINGLE UNDERS (SU)

The rep will count every time the athlete make the rope passing ince under their feet before they touch the ground. The athlete will alternate reps according to the table.

DOUBLE UNDERS (DU)



The rep will count when the athlete make the rope passing twice under their feet before they touch the ground. The athletes will alternate reps according to the table. In case of RX, the 25 DU must be unbroken, on the contrary, the count of the athlete will start again.

ROPE CLIMB

The rep will count once the athlete climb the rope and touch the beam where the rope is hooked with any of his/her hands. Dropping down from any point over the safety mark to the ground is prohibited and will be penalized with the cancellation of the rep.

ROPE UP & DOWN

The repetition of the RU&D starts with the athlete standing to one side of the rope, fully extended, the feet inside the circle and touching the rope with the nose. From there, the athlete has to get down to the lay down position to lie on his/her back, without getting the feet out of the circle and until touching the ground with the head. Then the athlete will get up to the starting position.

(OHS) OVERHEAD SQUAT

The movement will start with the standing athlete, with knees, hips, shoulders and elbows fully extended and with the barbell over the head aligned to the vertical plane. From there, he/she will squat down until the hips get below the knees to stand again to the starting position. The reps should be done alternating, the athlete that is NOT making the OVH must stay on Overhead position.

The judges are there to evaluate that the movement standards are fulfilled and to take care of the athlete's integrity and the one's 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 equipment (barbell or rope) gets out of the area. The judge will ask to take it inside 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 claim, this will be taken to the **HEAD JUDGE** and not to the local judge. The decision of the **HEAD JUDGE** is **IRREVOCABLE**.

JUDGING