



## EVENTO INDIVIDUAL "TRIPLE THE FUN" ESPAÑOL

TRIPLE THE FUN - INDIVIDUAL					
TIPO:	POR REPETICIONES			Cap. Time:	05:30
# reps	REPS	SKILL	35 - 44	45 - 54	55 +
<b>3 ROUNDS FOR REPS</b>					
<b>1:30 min</b>	1	ROPE CLIMB			
	50	DOUBLE UNDERS	25 UNBKN + 25	15 UNBKN + 25	10 UNBKN + 25
	MAX REPS	OVERHEAD SQUAT	135 - 95 lbs	115 - 75 lbs	95 - 65 lbs
<b>0:30 REST BETWEEN ROUNDS</b>					

### DESCRIPCIÓN

Al sonido de 3-2-1 el atleta deberá subir la cuerda, posteriormente realizar 50 Double unders y en lo que le quede de tiempo de 1:30 realizar la mayor cantidad de Overhead Squats posible, Esto se repetirá por un total de 3 rounds, descansando 30 segundos entre rounds. El resultado final será la suma de OHS de los 3 rounds.

### 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.

### 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.

### (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.

### 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 "TRIPLE THE FUN" ENGLISH

TRIPLE THE FUN - INDIVIDUAL					
TIPO:	POR REPETICIONES			Cap. Time:	05:30
# reps	REPS	SKILL	35 - 44	45 - 54	55 +
<b>3 ROUNDS FOR REPS</b>					
<b>1:30 min</b>	1	ROPE CLIMB			
	50	DOUBLE UNDERS	25 UNBKN + 25	15 UNBKN + 25	10 UNBKN + 25
	MAX REPS	OVERHEAD SQUAT	135 - 95 lbs	115 - 75 lbs	95 - 65 lbs
<b>0:30 REST BETWEEN ROUNDS</b>					

#### DESCRIPTION

At the sound of 3-2-1, the athlete will climb the rope, then he/she will do 500 Double Unders and the rest of the time (in 1:30 min) will make its MAX Overhead Squats. This will be repeated 3 rounds, resting 30 seconds between each round. The final result will be the addition of the OVS from the 3 rounds.

#### DOUBLE UNDERS (DU)

Repetition will count every time the athlete makes the rope pass twice under his/her feet, before they touch the ground.

#### ROPE CLIMB

The repetition will count when the athlete climb the rope and touch the beam where the rope is hooked with both hands. Dropping yourself down from any point of the mark on the rope to the ground is prohibited and the athlete will be sanctioned with the cancellation of the rep.

#### (OHS) OVERHEAD SQUAT

The movement starts with the standing athlete, with knees, hips, shoulders and elbows fully extended, with the bar aligned to the vertical plane. From that position, he/she will squat down until the hips get under the knees and will stand again to the starting position.

#### JUDGING

The judges will evaluate that the movement standards are fulfilled and to take care of the integrity of the athlete that qualifies 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 in the work area. In case the equipment (barbel or rope) gets outside the area, the judge will ask to take them back to ensure the athlete's security and his/her companions. The athlete must review in depth the judging sheet before signing it. A signed sheet CAN'T BE TAKEN TO REVIEW! In case you have a claim, you should take it to the HEAD



JUDGE and not to the local judge. HEAD  
JUDGE decision is irrevocable.