

EVENTO 5 TEAMS "CHIP AWAY"

TIPO:	POR TIEMPO	Cap. Time:	0:12:00	
	# reps	SKILL	INTERMEDIO	BEGINNER
A1 / A2 / A3 / A4	60	CALORIES ON ROWER		
A1 / A2	20	PULL-UPS		PUSH-UPS
A3 / A4	15	DEAD LIFT	285	235
A3 / A4	20	PULL-UPS		PUSH-UPS
A1 / A2	15	DEAD LIFT	285	235
A1 / A2	20	DUMBELL C&J ALTERNADO	35 / 25	25 / 15
A1 / A2	10	DUMBELL BOX STEP OVER	35 / 25	25 / 15
A3 / A4	20	DUMBELL C&J ALTERNADO	35 / 25	25 / 15
A3 / A4	10	DUMBELL BOX STEP OVER	35 / 25	25 / 15

DESCRIPCIÓN:

Al sonido de 3-2-1 TODOS los atletas podran comenzar a utilizar la remadora para realizar 60 calorías en ella, terminando las 60 calorías 2 atletas pasarán a la barra de pullups y 2 al Dead Lift quienes tendrán que levantar la barra para que sus compañeros en los pullúps puedan comenzar sus 20 pullups sincronizados (pushúps para Beg), al terminar los pullups tendrán que quedarse colgados de la barra (beginners en plancha) y la otra pareja realizará 15 deadlifts en pareja sobre la misma barra, terminando dicha secuencia, se cambiaran los lugares las parejas para repetir dicha secuencia. Al terminar ésto una pareja pasará a realizar 20 C&J sincronizados y 10 Box step overs, luego correr a la línea final donde la pareja final hara lo mismo. El tiempo se detiene cuando la segunda pareja pasa la línea final.

ROW

Se permite utilizar cualquier tecnica de remo y la resistencia será decision del atleta, mas queda prohibido y será penalizado con 10 segundos el atleta que manipule de cualquier forma la pantalla. El atleta deberá permanecer sentado en la remadora hasta que ésta muestre las 50 calorías y su equipo detrás de la linea de inicio

Pull-ups (PU)

El movimiento comienza con el atleta colgado de la barra sin tocar el suelo y con los pies detrás de la línea vertical que genera la barra y termina cuando la barbilla supera por completo la altura de la barra, se puede usar cualquier modalidad y grip siempre y cuando cumpla con la posición de inicio y final.

Push-up (PSHU)

El movimiento comienza con el atleta en posicion de plancha con brazos en completa extensión y hombros, cadera, rodillas y tobillos alineados, de ahí hay que bajar hasta tocar el pecho en el suelo y subir hasta terminar en la misma posicion del inicio, ambos atletas deberán sincronizar tanto la posicion de inicio, piso y final.

DEAD LIFT (DL) en pareja

El movimiento comienza con la barra en el suelo las 4 manos tomando la barra (pueden cruzar el agarre) y termina cuando ambos atletas levantan la barra y terminan con total extension, teniendo, rodillas y cadera extendidas y los hombros claramente por detras del plano vertical que genere la barra, al regresar la barra para la siguiente repeticion deberá ésta tocar ambos lados al mismo tiempo y NO se permitira rebotar el peso en el piso.

Dumbell Clean & Jerk Alternado

El movimiento comienza con un lado de la DB tocando el suelo y termina con la DB sobre la cabeza con rodillas, cadera, hombros y codos completamente extendidos y en linea y la DB por encima o detrás de la parte media del cuerpo, ésto anterior es para ámbos atletas al mismo tiempo y con el mismo lado (ambos brazo derecho o izq). Para que el levantamiento sea válido, los atletas deberán de pasar por la posición de front rack de donde la levantarán en cualquier modalidad de Jerk para al final mostrar control. Se permitirá cualquier tipo de Clean, con excepción de Hang y cualquier tipo de Jerk (push, press o split), tanto en el suelo como en la posicion final se deberá tener sincronía y ámbos atletas deberán hacer el movimiento con el mismo brazo.

Dumbell Box Step Over

El movimiento comienza con los atletas de un lado de la caja con ambos pies en el suelo y sosteniendo la DB, y termina cuando los atletas se encuentran del otro lado de la caja con ambos pies en el suelo, para cruzar la caja AMBOS pies deben tocar la parte superior de la misma antes de bajar del otro lado, NO se permite descansar las DB en la pierna al cruzar. La sincronía de los atletas se debe dar tanto al inicio en un lado de la caja como al final del otro lado, con los 4 piés tocando el piso.

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 atletas revisen bien su hoja de jueceo antes de firmarla, una hoja firmada NO SE PODRA LLEVAR A REVISION !!!!!

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.