

## EVENTO 4 TEAMS 3-2-1 GO!

| TIPO:         | POR TIEMPO  | Time Cap                       | 0:12        |               |
|---------------|-------------|--------------------------------|-------------|---------------|
|               | Movement    | reps                           | INTERMEDIOS | PRINCIPIANTES |
| ATLETAS 1 Y 2 | ROPE CLIMB  | 2 al inicio y al romper los FS |             |               |
|               | FRONT SQUAT | 40                             | 115 / 75    | 95 / 65       |
| ATLETAS 3 Y 4 | BIKE        | MAX                            |             |               |
| ATLETAS 3 Y 4 | ROPE CLIMB  | 2 al inicio y al romper los FS |             |               |
|               | FRONT SQUAT | 40                             | 115 / 75    | 95 / 65       |
| ATLETAS 1 Y 2 | BIKE        | MAX                            |             |               |

### DESCRIPCIÓN:

Al sonido de 3-2-1 los Atletas 1 y 2 correrán a la cuerda para realizar 2 subidas (cualquiera de los atletas), de ahí pasarán a la zona de barras a realizar un total de 40 Front Squats sincronizados, si llegan a romper los squats deberán realizar 2 subidas de cuerda cada que rompan, una vez terminados los squats la pareja se cambia y repiten la secuencia. La pareja que NO esta en los squats deberá estar realizando calorías en la bici. Una vez terminados los 80 squats (40 y 40) TODO el equipo correrá a la línea final y se detendrá el reloj cuando TODOS hayan cruzado.

### Reglamento:

Romper los squats se define cuando cualquiera de la pareja toca su barra en el piso. Cada caloría en la bici es igual a 1 segundo menos en el tiempo que hagan como equipo.

### Rope Climb

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

### 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.

### (FS) Front Squat

El movimiento comienza con el atleta parado, completamente extendido de rodillas y cadera con la barra sobre sus hombros y sus codos claramente por enfrente de la barra. 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 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 competidor 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.