



EVENTO INDIVIDUAL "I'M TIRED DADDY" ESPAÑOL

I'M TIRED DADDY - INDIVIDUAL				
TIPO:	POR TIEMPO	Cap. Time:	07:30	
# reps	SKILL	35 - 44	45 - 54	55 +
2 ROUNDS FOR TIME				
21	CAL. ON ROWER	BOX 24/18''	BOX 24/18''	BOX 18''
15	TOES TO BAR	DB 2 X	DB 2 X	DB 2 X
9	DBL DB BURPEE BOX STEP OVER	50/35 LBS	50/35 LBS	35/25 LBS

DESCRIPCIÓN

Al sonido de 3-2-1 el atleta deberá realizar 2 rounds de 21 calorías en el remo, 15 Toes to Bar y 9 Double Dumbbell Box Step Over, al terminar el segundo round deberá correr a la línea final para detener el reloj.

ROW

Se permite utilizar cualquier técnica de remo y la resistencia será decisión del atleta, más 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 21 calorías.

(TTB) TOES TO BARS

El movimiento comienza con el atleta colgado de la barra de pull-ups con sus pies detrás de la vertical de su cuerpo y termina cuando sus pies tocan la barra de pull-ups, con ambos pies al mismo tiempo y dentro del espacio de sus manos, se puede utilizar cualquier tipo de agarre.

DOUBLE DUMBBELL BURPEE BOX STEP OVER

El movimiento comienza con el atleta recostado sobre el suelo boca abajo, cada mano tomando una mancuerna y tocando su pecho y cuádriceps el suelo para posteriormente volver a la posición de parado y pasar por encima de la caja, tocando con ambos pies la parte superior de ésta hasta terminar con ambos pies en el suelo del otro lado. Queda estrictamente prohibido dejar caer las mancuernas, éstas deberán bajarse sin soltarlas hasta que hagan contacto con el suelo, de soltar las mancuernas se penalizará anulando ésta repetición. Queda también prohibido recargar las mancuernas sobre las piernas para cruzar la caja, más éstas se podrán cargar a gusto del atleta.

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 "I'M TIRED DADDY" ENGLISH

I'M TIRED DADDY - INDIVIDUAL				
TIPO:	POR TIEMPO	Cap. Time:	07:30	
# reps	SKILL	35 - 44	45 - 54	55 +
2 ROUNDS FOR TIME				
21	CAL. ON ROWER	BOX	BOX	BOX 18''
15	TOES TO BAR	24/18''	24/18''	DB 2 X
9	DBL DB BURPEE BOX STEP OVER	DB 2 X	DB 2 X	35/25
		50/35	50/35	LBS
		LBS	LBS	

DESCRIPTION

At the sound of 3-2-1, the athlete will make 2 rounds of 21 calories on rower, 15 Toes to bar and 9 Double Dumbbell Box Step Over. When finishing the second round, the athlete will run to the final line to stop the clock.

ROW

It is allowed to use any row technique and the resistance will be the athlete 's decision, but it is prohibited to manipulate the rower screen, he/she will be penalized with 10 seconds. The athlete must remain seated on the row till this show 21 calories.

(TTB) TOES TO BARS

The movement starts with the athlete hanging on the pull-ups bar with his/her feet behind the vertical of his/her body and finish when the feet touch the pull-ups bar, both feet at the same time and inside the

space between their hands. Any type of grip is allowed.

DOUBLE DUMBBELL BURPEE BOX STEP OVER

The movement starts with the athlete lying face down on the ground, with each hand holding a dumbbell up and touching the ground with chest and quadriceps. Then, he/she will come back to the standing position and will pass above the box, touching the superior part of this one with both feet until finishing with both feet on the ground at the other side. It is strictly prohibited to drop the dumbbells, the athlete should put them down without dropping them until they make contact with the ground. In case they drop them, the rep will be canceled. It is also prohibited to reload the dumbbells on the legs to cross the box, but they can be load as the athlete prefers.



JUDGING

The judges are there to evaluate that the movement standards are fulfilled and to take care of the athletes integrity and the ones around them. It is strictly prohibited to claim the judge during the test. It is the athlete responsibility to keep themselves inside the work area, in case the equipment gets out of the area, the judge will ask them to come back to keep the athlete and their companions safety. The athletes must review the judging sheet before signing it. A signed sheet **CAN'T BE TAKEN TO REVIEW!**

In case you have claims, this should be given directly to the **HEAD JUDGE** and not to a local judge. The decision of the **HEAD JUDGE** is **IRREVOCABLE**.