



## EVENTO INDIVIDUAL: "TH-SPRINT" ESPAÑOL

TH-SPRINT INDIVIDUAL					
TIPO:	POR TIEMPO			Cap. Time:	07:00
	DBL DMB Thruster	Run	Thruster weight		
			35-44	45-54	55+
<b>Rd 1</b>	20	160 m (2 sprint)	50/35	35/25	25/20
<b>Rd 2</b>	15	240 m (3 sprint)			
<b>Rd 3</b>	10	320 m (4 sprint)			

### DESCRIPCIÓN

Al sonido de 3-2-1 el atleta irá a la estación 1 donde se encuentran las Dumbbells, donde realizará 20 thrusters, al terminar correrá en su carril hacia el cono pasando alrededor de él (como a 40 metros) y de vuelta a la línea de inicio en 2 ocasiones (2 sprints), al llegar a las DB por segunda ocasión repetirá la secuencia de 15 thrusters - 3 sprints, luego 10 thrusters - 4 sprints. El tiempo se detiene cuando el atleta cruza la línea inicial al terminar el round 3. Queda estrictamente prohibido dejar caer las DB en todo momento, las cuales tendrá que colocar el atleta en el pasto teniendo un contacto con ellas, en caso de dejar caer éstas se le sancionará con 10 segundos en el tiempo.

### RUN

Un sprint será correr hacia el final de su carril, teniendo que rodear el indicador de 40 metros (pequeño cono) para volver a la línea inicial.

### THRUSTER

El movimiento comienza con una mancuerna encima de cada hombro con cadera y rodillas extendidas, hay que

bajar a realizar una sentadilla frontal hasta que la cadera esté por debajo de la rodilla, de ese punto se debe subir hasta lograr tener ambas mancuernas por encima o detrás de la cabeza, con rodillas, cadera, codos y hombros extendidos y en un mismo plano vertical con dichas mancuernas. Si está permitido arrancar el thruster en un squat clean siempre y cuando las mancuernas comiencen en el suelo.

### 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 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.

### INDIVIDUAL EVENT: "TH-SPRINT" ENGLISH

TH-SPRINT INDIVIDUAL						
TIPO:	POR TIEMPO				Cap. Time:	07:00
	DBL DMB Thruster	Run	Thruster weight			
			35-44	45-54	55+	
<b>Rd 1</b>	20	160 m (2 sprint)	50/35	35/25	25/20	
<b>Rd 2</b>	15	240 m (3 sprint)				
<b>Rd 3</b>	10	320 m (4 sprint)				

#### DESCRIPTION

At the sound of 3-2-1, the athlete will go to station 1 where will be the Dumbbells and where he/she will make 20 thrusters. When he/she finishes, he/she will run in the line to the cone passing around it (like 40 m away) and will go back to the star line in 2 times (2 sprints). When the athlete arrives to the DB for the second time, he/she will repeat the sequence of 15 thrusters - 3 sprints, then 10 thrusters - 4 sprints. Time stops when the athlete cross the starting line at the end of round 3. It is strictly prohibited to drop the DM down, this ones must be left on the grass by the athlete, having contact with them. In case the athlete drops the DB, he/she will be penalized with 10 seconds os his/her time.

#### RUN

One sprint will count when the athlete runs to the end of the line, surrounding the indicator of 40 m (a little cone) and coming back to the starting line.

#### THRUSTER

The movement starts with a dumbbell over each shoulder and hips and knees fully extended. The athlete must low down to make a front squat until the hips are below the knees. From this point, the athlete must stand until he/she has both dumbbells above or behind the head, with knees, hips, elbows and shoulders fully extended and in the same vertical line with the dumbbells. It is allowed to start the clean squat, as long as the dumbbells start on the ground.

#### JUDGING

The judges are there to evaluate that the movement standards are fulfilled and to take care of the athlete 's integrity and the ones' around him/she. 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 gets out of this area; the judge will ask them to come back to the work area 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 claims, they must be taken to the HEAD JUDGE and not the local judge. En caso de tener reclamaciones, estas deberán hacerse directamente al HEAD JUDGE y no a su juez local. The HEAD JUDGE decision is irrevocable.