



## EVENTO POR EQUIPOS: "TH-SPRINT" ESPAÑOL

TH-SPRINT TEAMS						
TIPO:	POR TIEMPO				Cap. Time:	08:00
	DBL DMB Thruster	Run	Thruster weight			
			RX	INT	BEG	
<b>ATHLET E 1</b>	20	80 m (1 sprint)	2 x 50 LBS	2 x 35 LBS	2 x 25 LBS	
<b>ATHLET E 2</b>	15	160 m (2 sprint)	2 x 50 LBS	2 x 35 LBS	2 x 25 LBS	
<b>ATHLET E 3</b>	10	240 m (3 sprint)	2 x 50 LBS	2 x 35 LBS	2 x 25 LBS	
<b>ATHLET E 4</b>	5	320 m (4 sprint)	2 x 35 LBS	2 x 25 LBS	2 x 15 LBS	

### DESCRIPCIÓN

Al sonido de 3-2-1 el Atleta 1 ira a la estación 1 donde se encuentran las Dumbbells, donde realizará 20 thrusters, terminando éstos correrá un sprint de 40 metros de ida y vuelta (80 en TOTAL) para regresar a chocar su mano con el atleta 2, quien deberá realizar 15 thrusters y 2 sprints, luego el atleta 3 hará 10 thrusters y 3 sprints y terminará el o la atleta 4 con 5 thrusters y 4 sprints con las mancuernas ligeras deteniendo el reloj cuando el A4 cruce la línea de la meta. 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 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.

### TEAMS EVENT "TH-SPRINT" ENGLISH

TH-SPRINT TEAMS					
TIPO:	POR TIEMPO			Cap. Time:	08:00
	<b>DBL DMB Thruster</b>	<b>Run</b>	<b>Thruster weight</b>		
			<b>RX</b>	<b>INT</b>	<b>BEG</b>
<b>ATHLET E 1</b>	20	80 m (1 sprint)	2 x 50 LBS	2 x 35 LBS	2 x 25 LBS
<b>ATHLET E 2</b>	15	160 m (2 sprint)	2 x 50 LBS	2 x 35 LBS	2 x 25 LBS
<b>ATHLET E 3</b>	10	240 m (3 sprint)	2 x 50 LBS	2 x 35 LBS	2 x 25 LBS
<b>ATHLET E 4</b>	5	320 m (4 sprint)	2 x 35 LBS	2 x 25 LBS	2 x 15 LBS

#### DESCRIPTION

At the sound of 3-2-1, Athlete 1 (A1) will go to the station 1 where the dumbbells will be and there he/she will make 20 thrusters. When he/she finishes, he/she will run a sprint of 40 m round trip (80 m in TOTAL) to come back and high five Athlete 2, who will make 15 thrusters and 2 sprints. Then, Athlete 3 will make 10 thrusters and 3 sprints and Athlete 4 will make 5 thrusters and 4 sprints with light dumbbells. Time stops when A4 cross the finish line. It is strictly prohibited to drop the dumbbells any time, this ones must be placed on the grass by the athlete having contact with it. In case the athlete drop the

dumbbells the team will be penalized with 10 seconds of it time. meta.

#### RUN

One sprint will be running to the end of the line and surrounding the indicator of 40 m (a little cone) and coming back to the starting line.

#### THRUSTER

The movement will start with a dumbbell in each shoulder and with the hips and knees fully extended. The athlete must go down and make a front squat until the hips are under the knees. From that point, he/she will 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 of the dumbbells. It is allowed to start on a 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. The HEAD JUDGE decision is irrevocable.