



EVENTO POR EQUIPOS “5 DAYS OF HELL” ESPAÑOL

CHIP AROUND - TEAMS						
TIPO:	POR TIEMPO				Cap. Time:	18:00
	REPS-MOVMEMENT					
	ST1-PULLUP	ST2-WB S	ST3-B JMP	ST4-BIK E	ST5-DL	ST6-DL
A1	10					
A2-A1	10	15				
A3-A2-A1	10	15	20			
A4-A3-A2 -A1	10	15	20	25		
A4-A3-A2 -A1		15	20	25	30	
A4-A3-A2 -A1			20	25	15/15	
A4-A3-A2				25	15/15	
A4-A3					15/15	
A4						30
BEG	Push-Ups	16/14 lbs	24/18''		165/105 lbs	
INT		20/16 lbs	24/18''		185/135 lbs	
RX		20/16 lbs	24/18''		225/155 lbs	

DESCRIPCIÓN

Al sonido de 3-2-1 el Atleta 1 comenzará a realizar el round 1, al terminar el round 1 se libera el atleta 2 para que haga las pullups y el A1 los WBS, irán entrando atletas conforme avancen los rounds y comenzarán a ocupar espacios en el orden en el que entraron (follow the leader). Al llegar al DL (ST5 / ST6) el A1 podrá seleccionar la barra que guste, en los Rounds 6,7 y 8 realizarán los DL alternando reps y al llegar al Round 9 terminara el evento el atleta 4 que tendrá que realizar los últimos 30 solo (en la barra que guste) para correr a la línea final.

PULLUPS (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.

WALL BALL SHOTS (WBS)

El movimiento comienza con el atleta en posición de squat, con sus rodillas claramente por encima de su cadera rompiendo el paralelo y sosteniendo la bola en sus manos, termina cuando la bola medicinal toca la parte frontal del



objetivo que está a 10 piés. NO está permitido rebotar la pelota, en caso de soltarla se deberá esperar a que ésta misma se estabilice en el piso. Si se permite comenzar con un squat clean con la pelota.

BOX JUMP OVER

El movimiento comienza con el atleta parado en el piso y termina cuando el atleta termina parado del otro lado de la caja, pasando siempre sobre la caja de salto tocando con ambas suelas de los tenis la parte superior de la misma, se permitirá bajar en step o saltando.

CALORIES ON BIKE

La bicicleta podrá ser ajustada en todas direcciones en el asiento, por ninguna razón se permitirá que el atleta toque la pantalla, en caso de tocarla se le castigará con 10 segundos.

DEAD LIFT (DL) ALTERNADO

El movimiento comienza con la barra en el suelo manos tomando la barra por fuera de las piernas y termina cuando el atleta levanta la barra y termina con total extensión, teniendo, rodillas y cadera extendidas y los hombros claramente por

detrás del plano vertical que genere la barra, al regresar la barra para la siguiente repetición deberá ésta tocar ambos lados al mismo tiempo y NO se permitirá rebotar el peso en el piso. Como son Alternados... solo una barra debe estar en el aire a la vez.

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 "5 DAYS OF HELL" ENGLISH

CHIP AROUND - TEAMS						
TIPO:	POR TIEMPO			Cap. Time:	18:00	
	REPS-MOVMEMENT					
	ST1-PULLUP	ST2-WB S	ST3-B JMP	ST4-BIK E	ST5-DL	ST6-DL
A1	10					
A2-A1	10	15				
A3-A2-A1	10	15	20			
A4-A3-A2 -A1	10	15	20	25		
A4-A3-A2 -A1		15	20	25	30	
A4-A3-A2 -A1			20	25	15/15	
A4-A3-A2				25	15/15	
A4-A3					15/15	
A4						30
BEG	Push-Ups	16/14 lbs	24/18''		165/105 lbs	
INT		20/16 lbs	24/18''		185/135 lbs	
RX		20/16 lbs	24/18''		225/155 lbs	

DESCRIPTION

At the sound of 3-2-1, A1 will start and will make round 2, when he/she finishes, release A2 to make pull ups, while A1 makes WBS. The athlete will enter once the rounds continue and will fill the spaces in the order they enter (follow the order). When getting to the DL (ST5 / ST6), A1 can pick the barbell he/she likes, on Round 6, 7 and 8 the DL will be done by alternating reps and when getting to round 9, A4 will finish the event by making the last 30 by himself/herself (on the bar he/she likes) to run to the finish line.

PULLUPS (PU)

The movement starts with the athlete hanging from the bar without touching the ground and the feet behind the vertical line that generates the bar and ends when the chin surpass the height of the bar. Any type of grip is allowed, as long as the initial and the finishing position are fulfilled.

WALL BALL SHOTS (WBS)

The movement starts with the athlete on squat position, with the knees clearly above the hips, breaking the parallel and holding the ball with the hands. The movement finishes when the ball touch the front part of the objective, 10 feet away. It is NOT allowed to bounce the ball,



in case of dropping it, the athlete must wait for it to stabilize on the ground. It IS allowed to start on a clean squat with the ball.

BOX JUMP OVER

The movement starts with the athlete standing on the ground and ends when the athlete is stand at the other side of the box, passing over the box and touching with both shoe soles the top of this one. It is allowed to get down on step or jumping.

CALORIES ON BIKE

The seat of the bike can be adjusted on any direction, but under any circumstance is allowed to touch the screen. In case the athlete touches it, he/she will be penalized with 10 seconds of his time.

DEAD LIFT (DL) ALTERNADO

The movement starts with the barbell on the ground and both hands taking the barbell outside the legs and finishes when the athlete lift the bar, the knees and hips are extended and the shoulders are clearly behind the vertical line that creates the bar. When taking back the barbell for the next rep, this one should touch both sides at the same time and it 's NOT allowed to bounce it on the ground. As they are alternated, there can be only one bar on the air at the time..

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.