



## EVENTO POR EQUIPOS "I'M TIRED DADDY" ESPAÑOL

I'M TIRED DADDY - TEAMS							
TIPO:	POR TIEMPO				Cap. Time:	12:00	
	# reps	SKILL	ATHLETE	BEGINNER	INTERMEDIATE	RX	
ROUND 1	21	CAL ON ROWER ATHLETE 1					
	15	SYNC. TOES TO BAR A2 & A3		Toes to Waist	Knees to Arms		
	9	DDB BRP B.S.O. ATL. A3 & A4		20 lbs - 20''	25 lbs - 24''	35 Lbs - 24''	
ROUND 2	21	CAL ON ROWER ATHLETE 4					
	15	SYNC. TOES TO BAR A1 & A2		Toes to Waist	Knees to Arms		
	9	DDB BRP B.S.O. ATL. A2 & A3		20 lbs - 20''	25 lbs - 24''	35 Lbs - 24''	
ROUND 3	21	CAL ON ROWER ATHLETE 3					
	15	SYNC. TOES TO BAR A4 & A1		Toes to Waist	Knees to Arms		
	9	DDB BRP B.S.O. ATL. A1 & A2		20 lbs - 20''	25 lbs - 24''	35 Lbs - 24''	
ROUND 4	21	CAL ON ROWER ATHLETE 2					
	15	SYNC. TOES TO BAR A3 & A4		Toes to Waist	Knees to Arms		
	9	DDB BRP B.S.O. ATL. A4 & A1		20 lbs - 20''	25 lbs - 24''	35 Lbs - 24''	

### DESCRIPCIÓN

Al sonar de 3-2-1, el Atleta 1 irá al remo a realizar 21 calorías en el mismo, los atletas 2 y 3 podrán ir a la estación de TTB y el 4 a la de la caja. Al terminar el A1 las calorías los atletas 2 y 3 realizarán 15 TTB sincronizados, para cuando terminen éstas, el atleta 3 pasará a la estación de la caja donde deberán realizar 9 Double Dumbell Box step overs alternando 2 repeticiones cada uno. Al llegar la rep número 9, rotarán lugares, el A4 irá al remo, 1 y 2 a los TTB y 2 y 3 a la caja.. irán rotando lugares en forma de fila

india hasta cumplir 4 rounds completos, el tiempo se detiene cuando termine el round 4 y TODOS los atletas cruzan la línea final.

### 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 BAR**

El movimiento comienza con ambos atletas colgados de la barra de pull-ups con sus pies detrás de la vertical de su cuerpo y sus caderas, rodillas y brazos extendidos y termina cuando ambos pies de ambos atletas tocan la barra de pull-ups al mismo tiempo y dentro del espacio de sus manos, se puede utilizar cualquier tipo de agarre. La sincronización se revisará en el punto de pies tocando la barra solamente por lo que un atleta podrá esperar al otro en dicha posición.

### **(T2W) TOES TO WAIST**

El movimiento comienza con ambos atletas colgados de la barra de pull-ups con sus pies detrás de la vertical de su cuerpo y sus caderas, rodillas y brazos extendidos y termina cuando ambos pies de ambos atletas superan la altura de su cadera al mismo tiempo, se puede utilizar cualquier tipo de agarre. La sincronización se revisará en el punto de pies por encima de cadera solamente por lo que un atleta podrá esperar al otro en dicha posición.

### **KNEES TO ARMS (KTA)**

El movimiento comienza con ambos atletas colgados de la barra de pull-ups con sus pies detrás de la vertical de su cuerpo y sus caderas, rodillas y brazos extendidos y termina cuando ambos rodillas de ambos atletas tocan cualquier parte de sus brazos por encima de la axila de cada uno al mismo tiempo, se puede utilizar cualquier tipo de agarre. La sincronización se revisará en el punto de rodillas tocando brazos solamente por lo que un atleta podrá esperar al otro en dicha posición.

### **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 estas se podrán cargar a gusto del atleta. En cuanto a equipos, cada atleta deberá realizar 2 repeticiones para dejar las mancuernas en el suelo, de donde las tomará su compañero, queda entendido que la rep 9 se dejará las mancuernas del lado en donde se termine dicha rep.

### **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 "I'M TIRED DADDY" ENGLISH

I'M TIRED DADDY - TEAMS						
TIPO:	POR TIEMPO				Cap. Time:	12:00
	# reps	SKILL	ATHLETE	BEGINNER	INTERMEDIATE	RX
ROUND 1	21	CAL ON ROWER ATHLETE 1				
	15	SYNC. TOES TO BAR A2 & A3		Toes to Waist	Knees to Arms	
	9	DDB BRP B.S.O. ATL. A3 & A4		20 lbs - 20''	25 lbs - 24''	35 Lbs - 24''
ROUND 2	21	CAL ON ROWER ATHLETE 4				
	15	SYNC. TOES TO BAR A1 & A2		Toes to Waist	Knees to Arms	
	9	DDB BRP B.S.O. ATL. A2 & A3		20 lbs - 20''	25 lbs - 24''	35 Lbs - 24''
ROUND 3	21	CAL ON ROWER ATHLETE 3				
	15	SYNC. TOES TO BAR A4 & A1		Toes to Waist	Knees to Arms	
	9	DDB BRP B.S.O. ATL. A1 & A2		20 lbs - 20''	25 lbs - 24''	35 Lbs - 24''
ROUND 4	21	CAL ON ROWER ATHLETE 2				
	15	SYNC. TOES TO BAR A3 & A4		Toes to Waist	Knees to Arms	
	9	DDB BRP B.S.O. ATL. A4 & A1		20 lbs - 20''	25 lbs - 24''	35 Lbs - 24''

#### DESCRIPTION

At the sound of 3-2-1, Athlete 1 will go to the row to make 21 calories while Athletes 2 and 3 can go to the TTB station and Athlete 4 to the box. When A1 finishes the row calories, A2 and A3 must make 15 sync TTB, so when they finish, A3 will pass to the box station to make 9 Double Dumbbell Box Step Overs with A4, alternating 2 reps each. Once getting to

the rep 9, they will switch places: A4 will go to the row, A1 and A2 to the TTB and A2 and A3 to the box... They will switch places until they achieve 4 complete rounds. The clock will stop when round 4 finishes and EVERY athlete has crossed the final line.



## **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 screen and the athlete will be penalized with 10 seconds. The athlete must remain seated on the row until this shows 21 calories.

## **(TTB) TOES TO BAR**

The movement will start with both athletes hanging on the pull-ups bar and they feet behind the vertical of the body and hips, knees and arms fully extended and the movement finish when both feet touch the pull-ups bar at the same time and inside the space between both hands. It is allowed any type of grip. The sync will be checked when both feet touch the bar, so one athlete can wait for the other one in this position.

## **(T2W) TOES TO WAIST**

The movement starts with both athletes hanging on the pull-ups bar with they feet behind the vertical of the body and hips, knees and arms fully extended and the movement ends when both feet of both athletes exceed the hips height at the same time. Any type of grip is allowed. The sync will be reviewed when the feet are above the hip, so one athlete could wait for the other one in this position.

## **KNEES TO ARMS (KTA)**

The movement starts with both athletes hanging on the pull-ups bar with they feet behind the vertical of the body and hips, knees and arms fully extended and the movement finish when both knees of both athletes touch any part of their arms over the armpit at the same times. Any type of grip is allowed. The sync will be reviewed when both knees touch the arms, so one

athlete can wait for the other in this position.

## **DOUBLE DUMBBELL BURPEE BOX STEP OVER**

The movement starts with the athlete lying down on the ground, with both hands taking a dumbbell with each hand and the chest and the quadriceps on the ground to come back to the standing position and passing pass above the box, touching with both feet the superior part of the box and finishing with both feet on the ground at the other side. It is strictly prohibited to drop the dumbbells, the athlete must put the dumbbells down until they make contact with the ground. Dropping the dumbbells will be penalized by canceling the rep. It is also prohibited to reload the dumbbells over the legs to cross the box, but they can be loaded as the athlete prefers. In teams, each athlete will make 2 reps before letting the dumbbells on the ground, from where the next athlete will take them. During rep number 9, the dumbbells will be left where the rep finishes.

## **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/her. 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 it, the judge will ask the to come back to the work area to keep the athlete and their companions safety. The athletes must review in depth their judging sheet before signing it. A signed sheet **CAN'T BE TAKEN TO REVIEW!** In case you have any claims, they must be taken directly to the **HEAD JUDGE** and



not to a local judge. The HEAD JUDGE  
decision is IRREVOCABLE.