



PEDA - LEA CON FUERZA INDIVIDUAL

TIPO:	POR TIEMPO	CAP. TIME:	7 MIN			
3 ROUNDS FOR TIME						
# REPS	SKILL	IF 35-44	IF 45+	IM 35-44	IM 45-49	IM 50+
15	CAL. ON BIKE	12 CALORIES				
12	TOES TO BAR					
9	THRUSTERS	95	75	135	115	115
1 MINUTE REST						
2 MINUTES FOR: 1 INTENTO DE 2 REP OVERHEAD SQUAT (MAXIMO)						

DESCRIPCIÓN:

AL SONIDO DE 3-2-1 EL ATLETA IRA A LA BICI A REALIZAR LA CANTIDAD DE 15 CALORÍAS, PARA POSTERIORMENTE REALIZAR 12 TOES TO BAR Y 9 THRUSTERS, ESTO LO REPETIRÁ POR 2 ROUNDS MÁS, AL TERMINAR EL TERCER ROUND DEBERÁ CORRER A LA LINEA FINAL PARA DETENER EL RELOJ. TERMINANDO EL CAP DE 6 MINUTOS, SE DISPONDRÁN DE 1 MINUTO MÁS PARA DESCANSAR PARA EL COMPONENTE DE FUERZA, AL TERMINAR EL MINUTO DE TRANSICIÓN DISPONDRÁ DE 2 MINUTOS PARA REALIZAR UN SOLO INTENTO DE 2 OVERHEAD SQUATS SEGUIDOS, LA BARRA SE ENCONTRARÁ DESARMADA Y CON LOS PESOS DENTRO DEL ÁREA DE LEVANTAMIENTO.

BIKE

EN LA BICICLETA SE PUEDE AJUSTAR ABSOLUTAMENTE TODO CON EXCEPCIÓN DE LA PANTALLA, LA CUAL SI LA LLEGAN A MANIPULAR DE CUALQUIER FORMA, SERÁN PENALIZADOS CON 20 SEGUNDOS.

(TTB) TOES TO BAR

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.

THRUSTER

EL MOVIMIENTO COMIENZA CON LA BARRA SOBRE LOS HOMBROS, CADERA Y RODILLAS EXTENDIDAS, HAY QUE BAJAR A REALIZAR UNA SENTADILLA FRONTAL HASTA QUE LA CADERA ESTE POR DEBAJO DE LA RODILLA, DE ESE PUNTO SE DEBE SUBIR HASTA LOGRAR TENER LA BARRA POR ENCIMA O DETRÁS DE LA CABEZA, CON RODILLAS, CADERA, CODOS Y HOMBROS EXTENDIDOS Y EN UN MISMO PLANO VERTICAL CON LA BARRA. SI ESTA PERMITIDO ARRANCAR EL THRUSTER EN UN SQUAT CLEAN SIEMPRE Y CUANDO LA BARRA COMIENZE EN EL SUELO (NO SE PERMITE COMENZAR CON HANG SQUAT CLEAN)

(OHS) OVERHEAD SQUAT

EL MOVIMIENTO COMIENZA CON EL ATLETA PARADO, COMPLETAMENTE EXTENDIDO DE RODILLAS, CADERA HOMBROS Y CODOS Y CON LA BARRA SOBRE SU CABEZA ALINEADA CON EL PLANO VERTICAL. DE AHI HAY QUE BAJAR EN SENTADILLA HASTA QUE LA CADERA QUEDE POR DEBAJO DE LAS RODILLAS Y VOLVER A PARARSE HASTA LA POSICIÓN DE INICIO. EN ÉSTE EVENTO EN ESPECÍFICO, SOLO SE DISPONDRÁ DE UN INTENTO, ASÍ QUE YA QUE LA BARRA DEJA DE TOCAR EL SUELO SE CONSIDERA QUE COMIENZA DICHO INTENTO, SI LA BARRA VUELVE A TOCAR EL SUELO ENTONCES HA TERMINADO SU INTENTO.

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 ATLETAS REVISEN BIEN SU HOJA DE JUECEO ANTES DE FIRMARLA, 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.