PEDA - LEA CON FUERZA TEAMS

TIPO:	POR TIEMPO				CAP. TIME:	11 MIN
	# REPS	SKILL	ATHLETE	BEGINNER	INTERMEDIO	RX
ROUND 1	19	CAL. ON BIKE	ATHLETE 1			
	14	TOES TO BAR	SYNCH A1 & A2	T2W		
	9	THRUSTERS	SYNCH A1 & A2	95/65	115/75	135/95
ROUND 2	19	CAL. ON BIKE	ATHLETE 2			
	14	TOES TO BAR	SYNCH A1 & A2	T2W		
	9	THRUSTERS	SYNCH A1 & A2	95/65	115/75	135/95
ROUND 3	19	CAL. ON BIKE	ATHLETE 3			
	14	TOES TO BAR	SYNCH A3 & A4	T2W		
	9	THRUSTERS	SYNCH A3 & A4	95/65	115/75	135/95
ROUND 4	19	CAL. ON BIKE	ATHLETE 4			
	14	TOES TO BAR	SYNCH A3 & A4	T2W		
	9	THRUSTERS	SYNCH A3 & A4	95/65	115/75	135/95

TRANSICION DE 1 MINUTO

4 MINUTOS PARA:

2 REP MAX DE OVERHEAD SQUAT (1 INTENTO POR ATLETA)

DESCRIPCION:

AL SONAR DE 3-2-1, SALDRÁ LA PRIMER PAREJA A REALIZAR UN TOTAL DE 2 ROUNDS DE LA SECUENCIA MARCADA EN LA TABLA, TERMINANDO SU SEGUNDO ROUND, DEBERÁN IR A CHOCAR MANOS CON LA SEGUNDA PAREJA PARA LIBERARLOS, EL RELOJ SE DETENDRÁ CUANDO EL PRIMER ATLETA DE LA SEGUNDA PAREJA CRUCE LA LINEA FINAL. AL TERMINAR LOS 11 MINUTOS DE CAP. SE DISPONDRÁN DE 1 MINUTO DE DESCANSO, LUEGO COMENZARA EL COMPONENTE DE FUERZA DONDE SE CUENTA CON 4 MINUTOS PARA QUE CADA UNO DE LOS ATLETAS BUSQUE SU MÁXIMO DE 2 OVERHEAD SQUATS. EL EQUIPO DECIDIRÁ CÓMO ADMINISTRAR SU TIEMPO. EN EL COMPONENTE E OHS SE PODRÁ REALIZAR UN SOLO INTENTO POR ATLETA Y NO SE PERMITIRÁ BAJAR EL PESO YA INICIADO EL PRIMER ATLETA.

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 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.

THRUSTER

EL MOVIMIENTO COMIENZA CON LA BARRA SOBRE LOS HOMBROS DE CADA ATLETA, CADERAS Y RODILLAS EXTENDIDAS, HAY QUE BAJAR A REALIZAR UNA SENTADILLA FRONTAL HASTA QUE LAS CADERAS DE AMBOS ATLETAS ESTE POR DEBAJO DE SUS RODILLAS, , DE ESE PUNTO SE DEBE SUBIR HASTA LOGRAR TENER LAS BARRAS POR ENCIMA O DETRÁS DE LA CABEZA, CON RODILLAS, CADERAS, CODOS Y HOMBROS EXTENDIDOS Y EN UN MISMO PLANO VERTICAL CON LA BARRA Y AL MISMO TIEMPO. SI ESTA PERMITIDO ARRANCAR EL THRUSTER EN UN SQUAT CLEAN SIEMPRE Y CUANDO LA BARRA COMIENCE EN EL SUELO (NO SE PERMITE COMENZAR CON HANG SQUAT CLEAN) . LA SINCRONIZACIÓN SE CONTARÁ EN LA POSICIÓN SUPERIOR, POR LO QUE RECOMENDAMOS LA APROBACIÓN DEL JUEZ PARA BAJAR LA BARRA.

(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 POR ATLETA, ASÍ QUE YA QUE LA BARRA DEJA DE TOCAR EL SUELO SE CONSIDERA QUE COMIENZA DICHO INTENTO Y EL RESTO DEL EQUIPO NO PODRÁ MANIPULAR LA BARRA EN NINGÚN SENTIDO, SI LA BARRA VUELVE A TOCAR EL SUELO ENTONCES HA TERMINADO SU INTENTO Y SIGUE EL SIGUIENTE ATLETA. EL PESO DE LA BARRA NO PODRÁ BAJAR DESPUÉS DEL PRIMER INTENTO DEL PRIMER ATLETA.

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 PODRA 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.