

Evento 3

Friday night Tng lights

For time
13 min.

Elite

For time:

(FA) 1 Shuttle run + 25 Snatch 105 lbs

(M1) 1 Shuttle run + 20 Snatch 155 lbs

(M2) 1 Shuttle run + 15 Snatch 185 lbs

(M3) 1 Shuttle run + 10 Snatch 205 lbs

A la cuenta de 3,2,1 la atleta femenina realizará 1 shuttle run para después dirigirse a la barra y realizar las repeticiones de snatches con el peso establecido, al terminar debe regresar al mat de inicio para liberar al siguiente atleta respetando la misma dinámica y así consecutivamente hasta que pasen los 4 atletas. Cuando el último atleta termine sus repeticiones de snatch, los demás miembros del equipo serán liberados para correr al mat final y así detener el tiempo del cronómetro. Los snatches pueden ser ejecutados en power o squat siempre iniciando la repetición con la barra en el piso.

Estándares de movimiento

Shuttle run: el atleta deberá iniciar detrás de la línea de salida, correr hasta el cono del otro lado del campo y rodearlo por la DERECHA y regresar a la línea de inicio cruzando completamente con ambos pies.. Una vez completado el shuttle run deberá regresar a la plataforma para realizar sus levantamientos.

Snatch: la barra inicia en el suelo en cada repetición y en un sólo movimiento terminar por encima de la cabeza del atleta con **cadera, rodillas y brazos** completamente extendidos.

NO REP:

- Si el atleta no inicia detrás de la línea de inicio.
- Si el atleta no rodea el cono del otro lado del campo.
- Si el atleta no cruza completamente con ambos pies la línea de llegada.
- Realizar cualquier tipo de press en el snatch
- Dejar cadera, rodillas o brazos flexionados al terminar la repetición de snatch.

Avanzado

For time
13 min.

(FA) 1 Shuttle run + 25 Snatch 85 lbs

(M1) 1 Shuttle run + 20 Snatch 135 lbs

(M2) 1 Shuttle run + 15 Snatch 155 lbs

(M3) 1 Shuttle run + 10 Snatch 185 lbs

A la cuenta de 3,2,1 la atleta femenina realizará 1 shuttle run para después dirigirse a la barra y realizar las repeticiones de snatches con el peso establecido, al terminar debe regresar al mat de inicio para liberar al siguiente atleta respetando la misma dinámica y así consecutivamente hasta que pasen los 4 atletas. Cuando el último atleta termine sus repeticiones de snatch, los demás miembros del equipo serán liberados para correr al mat final y así detener el tiempo del cronómetro. Los snatches pueden ser ejecutados en power o squat siempre iniciando la repetición con la barra en el piso.

Estándares de movimiento

Shuttle run: el atleta deberá iniciar detrás de la línea de salida, correr hasta el cono del otro lado del campo y rodearlo por la DERECHA y regresar a la línea de inicio cruzando completamente con ambos pies.. Una vez completado el shuttle run deberá regresar a la plataforma para realizar sus levantamientos.

Snatch: la barra inicia en el suelo en cada repetición y en un sólo movimiento terminar por encima de la cabeza del atleta con **cadera, rodillas y brazos** completamente extendidos.

NO REP:

- Si el atleta no inicia detrás de la línea de inicio.
- Si el atleta no rodea el cono del otro lado del campo.
- Si el atleta no cruza completamente con ambos pies la línea de llegada.
- Realizar cualquier tipo de press en el snatch
- Dejar cadera, rodillas o brazos flexionados al terminar la repetición de snatch.

Masters

For time
13 min.

(FA) 1 Shuttle run + 25 Snatch 75 lbs

(M1) 1 Shuttle run + 20 Snatch 115 lbs

(M2) 1 Shuttle run + 15 Snatch 135 lbs

(M3) 1 Shuttle run + 10 Snatch 155 lbs

A la cuenta de 3,2,1 la atleta femenina realizará 1 shuttle run para después dirigirse a la barra y realizar las repeticiones de snatches con el peso establecido, al terminar debe regresar al mat de inicio para liberar al siguiente atleta respetando la misma dinámica y así consecutivamente hasta que pasen los 4 atletas. Cuando el último atleta termine sus repeticiones de snatch, los demás miembros del equipo serán liberados para correr al mat final y así detener el tiempo del cronómetro. Los snatches pueden ser ejecutados en power o squat siempre iniciando la repetición con la barra en el piso.

Estándares de movimiento

Shuttle run: el atleta deberá iniciar detrás de la línea de salida, correr hasta el cono del otro lado del campo y rodearlo por la DERECHA y regresar a la línea de inicio cruzando completamente con ambos pies.. Una vez completado el shuttle run deberá regresar a la plataforma para realizar sus levantamientos.

Snatch: la barra inicia en el suelo en cada repetición y en un sólo movimiento terminar por encima de la cabeza del atleta con **cadera, rodillas y brazos** completamente extendidos.

NO REP:

- Si el atleta no inicia detrás de la línea de inicio.
- Si el atleta no rodea el cono del otro lado del campo.
- Si el atleta no cruza completamente con ambos pies la línea de llegada.
- Realizar cualquier tipo de press en el snatch
- Dejar cadera, rodillas o brazos flexionados al terminar la repetición de snatch.