



TODAS CATEGORIAS:

PRINCIPIANTE:

Evento 3

1 RM

Complex.

3 Deadlift + 2 Hang Clean (any style) + 1 Shoulder to Overhead

TC: 8 min. (2 min Each)

ESCALADO

Evento 3.

1 RM

Complex.

3 Deadlift + 3 Hang Cleans (any style) + 1 Shoulder to Overhead

TC: 8 min. (2 min Each)

INTERMEDIO

Evento 3.

1 RM

Complex.

3 Deadlift + 3 Hang Clean (any style) + 3 Shoulder to Overhead

TC: 8 min. (2 min Each)



FLOW*

A la cuenta de 3-2-1 Go! Empezará a correr el tiempo de 2 minutos para el primer atleta del equipo para levantar el mayor peso posible del complex correspondiente a su categoría. La barra iniciará descargada y los 4 compañeros pueden asistir a subir el peso y al armado de la barra. Los intentos son ilimitados por atleta siempre y cuando el complex se termine de ejecutar dentro de la ventana de 2 minutos, si al concluir los 2 minutos el atleta no logra completar alguna parte del complex el levantamiento será inválido. El peso de la barra no se podrá bajar una vez intentado el complex, solo hasta el cambio de atleta podrán bajar el peso si lo requiere el siguiente atleta. Antes de ejecutar el complex es responsabilidad del atleta declarar el peso a intentar al juez. Seguiremos con esta secuencia durante los 3 atletas siguientes.

La atleta mujer tendrá una barra de 35 lbs y los 3 hombres su barra de 45lbs. La atleta mujer pudiera utilizar la barra de hombre, pero los atletas hombres no pueden utilizar la barra de mujer. Se pueden armar las 2 barras al mismo tiempo, pero solo se contará con un set de discos.

Durante el complex el atleta no podrá soltar la barra entre cambio de ejercicio, ósea tiene que hacer la cantidad de deadlift, hang cleans y shoulder to overheads sin soltar la barra en ningún momento. Los Hang Cleans pueden realizarse en cualquier estilo (Power, Squat, High Hang o below/above knee), solo se pedirá que una vez concluido el ultimo deadlift la barra no toque el piso de nuevo. Los codos tienen que iniciar completamente bloqueados en cada repetición de Hang Clean. Al concluir el ultimo Hang Clean, se deberán iniciar sus repeticiones de Shoulder to Overhead según la cantidad de repeticiones que se les pida en su categoría. Para los Shoulder to Overhead esta permitido cualquier estilo: Push Press, Strict Press, Push Jerk, Split Jerk. No se permite el uso de straps o Calleras durante esta prueba.

Al finalizar los 8 minutos, los atletas deberán dejar la barra descargada y los discos en sus respectivos lugares para poder firmar la scorecard.



ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

DEADLIFT

La repetición empieza con la barra apoyada en el suelo para realizar una completa extensión de rodillas, cadera y hombros alineado por detrás de la barra en cada repetición. El atleta deberá tener los codos bloqueados durante toda la repetición para que sea válida.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- *Si no termina en completa extensión (rodillas, cadera y hombros por detrás de la barra)*
- *Sus codos se flexionan durante el inicio del deadlift intentando rebotar la barra al iniciar la siguiente repetición.*
- *Que pause la barra en el piso y no concluya los tres deadlift touch and go.*
- *Que suelte la barra en cualquier punto de su secuencia de repeticiones.*

HANG CLEAN

La repetición inicia al concluir el último deadlift, el estilo es libre, puede ser Hang Squat Clean o Hang power Clean a elección del atleta, tampoco importa si inicia abajo o arriba de las rodillas, siempre y cuando la barra no toque el piso durante el total de repeticiones de Hang Clean. El atleta deberá mostrar completa extensión de cadera y rodillas durante todas las repeticiones con los codos por delante la barra.



NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- La baja antes de mostrar completa extension.
- La barra toque el piso durante alguna repetición.
- El atleta parta sus repeticiones en cualquier punto de su complex.

SHOULDER TO OVERHEAD

En el Shoulder To Overhead el estilo es libre, puede ser cualquier estilo de press, siempre y cuando el atleta marque correctamente la repetición arriba de la cabeza en el primer intento, con codos, y rodillas completamente bloqueadas antes de bajar la barra. Esta permitido Strict Press, Push Press, Push Jerk o Split Jerk. Si el Shoulder to Overhead es fallido, el atleta tendrá que empezar el complex desde el principio, ósea que no podrá solo repetir el Shoulder to Overhead. La cantidad de Shoulder to overhead es dependiendo tu categoría.

NO REPS:

- No muestre completa extension y dominio del levantamiento antes de bajarla.
- La tire por detrás de la cabeza.
- No realice el levantamiento completo en el primer intento. No esta permitido el doble empuje.