



EVENTO: "SNATCH – 1RM"

PRESENTADO POR:



EVENTO
"Snatch - 1RM"

TIME CAP:
3 SETS DE 30 SEGUNDOS

INTENTO #1	LBS	RESULTADO	
INTENTO #2	LBS	RESULTADO	
INTENTO #3	LBS	RESULTADO	
INTENTO #4	LBS	RESULTADO	
INTENTO #5	LBS	RESULTADO	
INTENTO #6	LBS	RESULTADO	
INTENTO #7	LBS	RESULTADO	
INTENTO #8	LBS	RESULTADO	

Categoría:

PESO: _____ LBS ___ RX ___ INTERMEDIO

Atleta: _____ Resultado: _____

Firma atleta: _____ Juez: _____

Workout Flow: El evento # 4 es un evento de fuerza. El atleta va a contar con 3 espacios de 30 segundos cada uno para encontrar la repetición mas pesada posible. El atleta puede subir o bajar de peso en su siguiente levantamiento segun le convenga y puede hacer varios intentos en sus 30 segundos de tiempo disponibles. Cada espacio de 30 segundos tiene 2 minutos de descanso entre cada uno.

Estándares:

Snatch: La repetición inicia con la barra reposada en el piso y el atleta frente a la barra. La rep se acredita hasta que el atleta tenga la barra sobre la cabeza, con la cadera, codos y rodillas completamente extendidas y muestre control. Debe hacerse un solo movimiento desde el piso hasta sobre la cabeza. Se permite Power Snatch, Squat Snatch y Split Snatch. La barra NO se puede reposar sobre los hombros en ningun momento. El atleta debe haber iniciado el levantamiento (haber despegado la barra del piso) antes de los 30 segundos.



Esta tabla es una guía para el momento de realizar el evento,. Se recomienda hacer los eventos con un juez que ayude a verificar la cantidad de repeticiones y rangos de movimiento.

Sin embargo, el resultado oficial debe reportarse por medio de vídeo siguiendo lo estipulado en el reglamento de Wodstock Costa Rica. Esta tabla no se considera un documento oficial para reportar resultados.

COPIA DEL ATLETA

EVENTO: "SNATCH – 1RM"

PRESENTADO POR:



Categoría:

Atleta: _____ Resultado: _____ ___ RX ___ INTERMEDIO

Juez: _____

