



EVENTO: HEAVY BARBELL

PRESENTADO POR:



EVENTO
 "HEAVY BARBELL"
 For time:
 10-8-6-4-2
 Clean&Jerks
 Shuttle Runs
 Time Cap: 10:00min

VARIACIONES:

RX:
 Femenino:
 - 145 lbs
 Masculino:
 - 205 lbs

Intermedio:
 Femenino:
 - 95 lbs
 Masculino:
 - 155 lbs

TIME CAP: 10:00
 Tie break: Tiempo de la última ronda completada



10 CLEAN & JERKS	10	10 SHUTTLE RUNS	20	TIEMPO
8 CLEAN & JERKS	28	8 SHUTTLE RUNS	36	TIEMPO
6 CLEAN & JERKS	42	6 SHUTTLE RUNS	48	TIEMPO
4 CLEAN & JERKS	52	4 SHUTTLE RUNS	56	TIEMPO
2 CLEAN & JERKS	58	2 SHUTTLE RUNS	60	TIEMPO

Tiempo: _____

Categoría: _____

0 repeticiones: _____ __ RX __ INTERMEDIO Tie break: _____

Atleta: _____ Resultado: _____

Firma atleta: _____ Juez: _____

Workout Flow: "Heavy Barbell" es un tarea por tiempo, con un time cap de 10:00 min. Al 3, 2, 1, el atleta debe completar 10 Clean&Jerks y 10 shuttle runs, 8 Clean&Jerks y 8 shuttle runs, 6 Clean&Jerks y 6 shuttle runs, 4 Clean&Jerks y 4 shuttle runs y por último, 2 Clean&Jerks y 2 shuttle runs.

Estándares:

Clean & Jerk: La repetición inicia con la barra en el piso (ambos Bumpers tocando el piso) y termina con la pesa sobre la cabeza con ambos codos, rodillas y cadera completamente extendidos, bloqueados y alineado con el cuerpo. Es indispensable mostrar control. En el movimiento hacia arriba, se debe reposar la pesa en los hombros (rack) antes de hacer el Jerk (se permite Power Clean, Squat Clean, Split Jerk, Push Jerk, Push Press y/o Press).

Shuttle Run: Cada rep inicia con ambos pies claramente por detrás de la raya inicial. En cada vuelta, ambos pies y una mano deben tocar el piso por detrás de la raya inicial. Tocar la raya con la mano, o bien, los pies, no es válido. En la última corrida el atleta solo debe pasar la raya final (no es necesario tocar el piso con la mano). Cada shuttle run es de 10 metros.

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 video 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: HEAVY BARBELL

PRESENTADO POR:



Categoría: _____

Atleta: _____ Resultado: _____

__ RX __ INTERMEDIO

Juez: _____ Tie break: _____

