



ACLARACIONES WORKOUT 17.1 CLASIFICATORIO

VIGO BATTLE OF TEAMS 2017.

- 1- Las barras a utilizar en su inicio pueden estar precargadas , solo para la primera vez que se van a utilizar, a partir del comienzo del workout cada incremento de peso en la barra lo realizaran los atletas que hacen el relevo y van a comenzar a trabajar.
- 2- la sincronización exigida es en el final del movimiento, si uno de los atletas realiza una NO REP, deberán repetirla los dos atletas. Ejemplo, los dos atletas saltan encima del cajón, uno de ellos tropieza, el juez dice NO REP, los dos atletas deben realizar nuevamente esa repetición no contada, el atleta que realizo correctamente el salto al cajón también tiene que realizar de nuevo el salto al cajón.
- 3- Equipos con dos o mas mujeres pueden tener si en la misma ronda coinciden dos mujeres y en otra dos hombres, CUATRO BARRAS, para realizar el workout.
- 4- En categoría INTRO se permite cualquier tipo de clean-cargada, pero siempre desde el suelo, comenzando con los discos tocando el suelo, NO ES ACEPTABLE REALIZAR HANG POWER CLEAN-CARGADA COLGANTE NUEVAMENTE Y DE FORMA CONTINUADA, PERO SI SE PODRIA HACER HANG POWER CLEAN O CARGADA COLGANTE SI EN CADA REP EL ATLETA TOCA CON LOS DISCOS EL SUELO, ES DECIR SIEMPRE SE COMIENZA DESDE EL SUELO.
- 5-- La altura del cajón es :
INTRO/PRO -----50 CM(PARTE MAS BAJA)
ELITE/MASTER -----60 CM (PARTE MEDIA)
ES LA MISMA ALTURA PARA HOMBRES Y MUJERES.
EN CATEGORIA INTRO SE PERMITE A MUJERES REALIZAR STEP UP.
- 6- FECHA MAXIMA ENVIO DE VIDEOS WORKOUT 17.1 , 15 DE FEBRERO.
- 7-EL WORKOUT TIENE QUE ESTAR JUZGADO .
- 8- EL CRONO DEBE SER VISIBLE DURANTE TODA LA GRABACIÓN.
- 9- ANTES DE LA REALIZACIÓN DEL MISMO PRESENTACIÓN DEL EQUIPO, MATERIAL, ALTURA DEL CAJÓN Y JUEZ.
- 10- EL RELEVO LO PUEDEN HACER EN CUALQUIER LUGAR , SIEMPRE QUE SEA CON CHOQUE DE MANOS, Y SE VEA A LOS CUATRO ATLETAS COMPLETAMENTE .
- 11- PONDREMOS UNA FICHA PARA JUZGAR EL WORKOUT, COMO DOC.ANEXO PDF.

ÁNIMO EQUIPOS, MUCHA SUERTE , SOLO LOS MEJORES COMPETIRAN EN VIGO !!!!