

SELETIVA 24.1

→ TIME CAP: 10'

- Máximo de repetições unbroken de Synchro Single Kettlebell Hang Snatch - M1F1
- Máximo de repetições unbroken de Synchro Single Kettlebell Hang Snatch - M2F2

Kettlebell: 20/16kg

RESULTADO:

- Resultado dessa prova será a soma de movimentos válidos realizados de maneira unbroken e sincronizada por cada uma das duplas.
- Não haverá critério de desempate para essa prova.

FLOW DA PROVA:

- Essa prova inicia com a primeira dupla mista de costas para os seus respectivos Kettlebells, que ao soar da buzina devem se virar e iniciar sua sequência unbroken de Synchro Single Kettlebell Hang Snatch.
- A dupla deverá realizar o máximo de repetições sincronizadas que conseguir, e ao final de sua tentativa deve dar espaço para a segunda dupla mista para realizar seu máximo de repetições até que o cronômetro marque o tempo máximo da prova.

- Cada dupla terá apenas uma tentativa para realizar a prova.
- Será permitida apenas uma troca de mão durante toda a série unbroken de cada dupla, e ambos os atletas devem fazer essa troca juntos. A troca deve ser feita no ar, sem que o kettlebell toque no chão.
- A série de movimentos deve ser unbroken, portanto a cada execução o atleta que desejar descansar, deve fazer isso com o Kettlebell acima da cabeça, com o cotovelo totalmente estendido.
- Ter uma repetição invalidada com NO REP está ok, desde que as demais exigências sejam cumpridas.
- Soltar o kettlebell acima da linha dos joelhos fará com que a dupla perca sua última repetição válida (portanto é imprescindível que acompanhe seu equipamento com cuidado até o chão da arena)
- Derrubar o kettlebell de qualquer altura e ele atingir, mesmo que não intencionalmente, outra pessoa dentro da arena (atleta, árbitro, staff, fotógrafo e afins) fará com que a equipe seja eliminada da competição, tendo todas as suas pontuações zeradas. Independente do motivo e intensidade. Não cabendo recurso dessa decisão.

- GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO -

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SYNCHRO SINGLE KETTLEBELL HANG SNATCH



- Depois que o Kettlebell é levantado do chão os atletas devem fazer claramente uma pausa com ele na posição pendurada (posição final de deadlift com quadris, joelhos e ombros alinhados), ao lado ou entre as pernas. A partir daí, os atletas em um movimento único devem colocar o kettlebell acima da cabeça, realizando um hang muscle snatch, hang power snatch, hang squat snatch ou hang split snatch (nesse último caso, o atleta deve retornar com os pés em paralelo para que a repetição seja contabilizada).
- A mão que não está trabalhando não pode entrar em contato com o corpo ou o Kettlebell enquanto ele está sendo levantado. Os atletas podem usar as duas mãos enquanto abaixam o Kettlebell entre as repetições.
- Para que seja caracterizado um movimento de suspensão (hang), na posição baixa o cotovelo dos atletas precisa em algum momento passar por uma **extensão completa**. Para a posição baixa não existe altura mínima ou máxima para o Kettlebell, ele apenas não deve atingir o solo entre uma repetição e outra.
- Durante toda a prova, apenas uma troca de mão por dupla poderá ser feita, e os dois atletas devem fazer essa troca juntos, durante a mesma repetição.
- Uso de straps, grips, luvas, bandagens, tapes, esparadrapos ou qualquer outro material que fique entre a mão do atleta e a alça do Kettlebell, não será permitido. Uso de munhequeira está ok.

- Durante a finalização do movimento, o kettlebell deve repousar no antebraço do atleta, tendo sua base sempre para baixo.
- Nenhuma parte do Kettlebell pode fazer contato com a cabeça do atleta.
- O sincronismo será dado quando ambos os atletas finalizarem suas repetições com o braço, quadris e joelhos totalmente travados com o Kettlebell claramente sobre o meio do corpo do atleta quando visto em diagonal. Assim que os atletas atingirem juntos o bloqueio, a repetição será contada.
- Receber um NO REP é ok, desde que o Kettlebell não faça contato com o chão.
- Kettlebell lançado ao chão acima dos joelhos, fará com que a dupla perca a última repetição validada.
- Derrubar o Kettlebell de qualquer altura e ele atingir, mesmo que não intencionalmente, outra pessoa dentro da arena (atleta, árbitro, staff, fotógrafo e afins) fará com que a equipe seja eliminada da competição, tendo todas as suas pontuações zeradas. Independente do motivo e intensidade. Não cabendo recurso dessa decisão.