



“WARSHIP BATTLE”

FOR TIME
TC 12 MIN

80 M SWIM
THEN

30/20 HAND RELEASE PUSH UPS

10 D-BALL OVER SHOULDER

30/20 HAND RELEASE PUSH UPS

10 D-BALL OVER SHOULDER

30/20 HAND RELEASE PUSH UPS

THEN

80 M SWIM

VARIACIÓN POR DIVISIÓN

Elite

♂ 90 lb DBall

♀ 65 lb DBall

NOTAS

El wod comienza con el atleta sobre el mat de inicio. A la cuenta de 3, 2, 1, GO, el atleta ingresará a la alberca para realizar su primer set de 80 metros de nado (ida y vuelta, 2 veces) con el estilo que quiera.

Al terminar, saldrá de la alberca para comenzar su primer set de hand release push ups (30 para división varonil, 20 para femenil). Una vez completado realizará 10 D-Ball over shoulder.

El atleta repetirá una vez más la misma cantidad de hand release push ups, D-Ball over shoulder y terminará con un último set de hand release push ups.

Al terminar, entrará nuevamente a la alberca para completar 80 metros de nado.

El workout termina cuando el atleta toca la orilla al término de sus 2 vueltas de nado.

EQUIPO

- DBalls 90 y 65

PUNTAJE Y TIEMPO OFICIAL

- El tiempo oficial es el otorgado por los botones.
- En caso de existir una falla técnica el tiempo oficial será el de la boleta del juez.
- Se otorgan 100 puntos al ganador del evento y a las demás posiciones el valor descendente correspondiente a su categoría.
- BlackChallenge cuenta con un sistema de repetición instantánea exclusiva para el Director de Competencia. En ningún caso se revisarán videos del público o del atleta.
- En caso de existir algún reclamo sobre tu evento el atleta o capitán de equipo contará con 2 horas después de su evento para levantar el reclamo por medio de la App de BlackChallenge.
- Este reclamo tendrá una solución a las 23 hrs del día correspondiente y será notificado por correo electrónico o via App.
- El juez tiene absoluta autoridad para el marcaje de reps conforme al estandar previamente descrito. Cualquier comentario se tendrán que dirigir directamente con su Head Judge.

BLACK CHALLENGE

Workout Teens 16-18

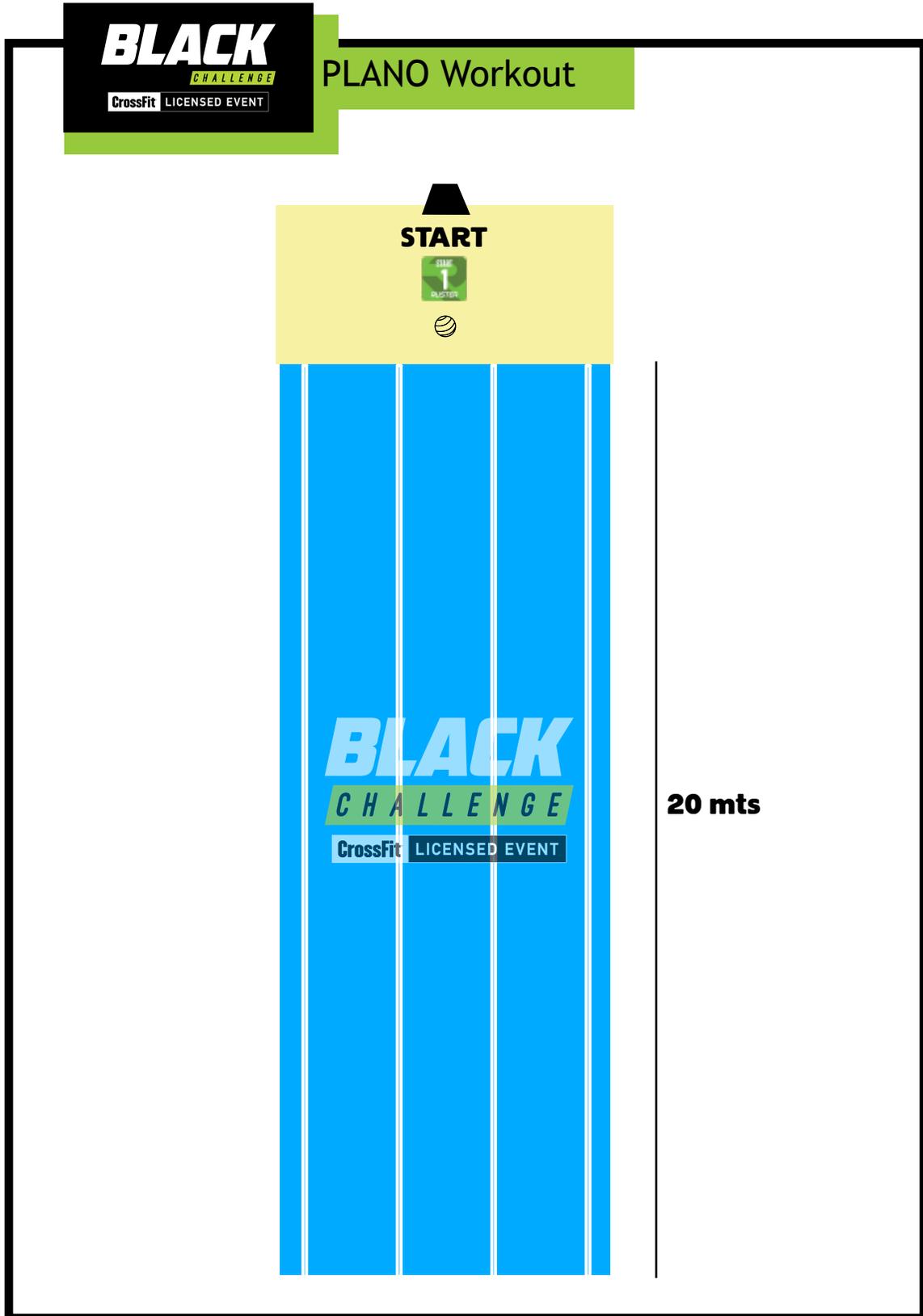
"Warship Battle"

Sábado 26 Agosto (Stage 4 - Pool)

Presentado por:



CrossFit LICENSED EVENT | 2023





ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Nado

- El atleta debe brincar a la alberca. No podrá iniciar dentro de la alberca antes de la señal de salida.
- Cada vez que el atleta llegue a una orilla, deberá tocar, antes de poder regresar o salir de la alberca. En caso de no tocar, la vuelta no contará.
- La rep se acredita cuando el atleta toca la pared.
- Cualquier estilo de nado es permitido mientras se cumplan los estándares.
- Realizar vuelta de campana está permitido.
- Tocar el piso de la alberca con los pies NO está permitido y el hacerlo, resultará en una no rep.
- El atleta puede descansar detenido del carril, siempre y cuando no pise. Sin embargo, está prohibido jalarse del carril para avanzar.
- NO se permite ingresar a la alberca con calzado.
- Gorra y goggles son OBLIGATORIOS.

D-Ball Over Shoulder

- Cada repetición comienza con la D-Ball en el suelo.
- Deberá ser levantada hasta el hombro y pasada por encima del mismo.
- Cuando la D-Ball se encuentra en el hombro, el atleta deberá estar en una completa extensión de rodillas y cadera.
- Se permite realizar una pausa con la D-Ball sobre las rodillas siempre y cuando los demás estándares se cumplan.
- En caso de pasar la D-Ball sobre el hombro con las rodillas o cadera flexionadas, la rep no contará.

Hand Release Push Ups

- La repetición comienza con el atleta en posición de plancha, con los codos completamente bloqueados y los pies no podrán estar más separados que el ancho de los hombros.
- Flexionará los codos y el pecho del atleta deberá tocar el suelo.
- Las manos deberán despegarse por completo del piso y los pulgares deberán tocarse entre sí por delante de la cabeza para que cuente la rep.
- Regresarán las manos al lado del pecho para empujar nuevamente a una posición de plancha.
- La repetición se acredita cuando regresan a posición de plancha.
- Se debe mantener una posición recta del cuerpo durante toda la repetición.
- Empujar con las rodillas o gusanear no está permitido.