

EVENT 4

"Do it once, do it twice"

FOR TIME
TC 19 MIN

75 CAL SKI & BIKE ERG
30 SYNCHRO BURPEE BOX JUMP OVER
200 DOUBLE UNDERS*
200 FT HANDSTAND WALK RELAY
200 DOUBLE UNDERS*
30 SYNCHRO BURPEE BOX JUMP OVER
75 CAL SKI & BIKE ERG

***EACH ATHLETE MUST DO 50**

Terminando los double unders, completarán un set de 200 pies de handstand walk en relevos. Tendrán que hacer el recorrido sobre su carril, ida y vuelta, 2 veces. Es obligatorio el cambio de atleta cada vez que el atleta en turno baje del handstand, siempre siguiendo el mismo orden ABCD.

Completarán un set más de 200 double unders, con las mismas reglas. Regresarán a la caja para realizar un set más de 30 burpee box jump overs sincronizados y volverán a las máquinas a completar 75 calorías más en cada una.

El workout termina con un sprint al mat final, donde apretarán el botón para determinar el tiempo total.

VARIACIÓN POR DIVISIÓN

Masters

♂♂♂♀ 24 and 20 in boxes

NOTAS

El wod comienza con los atletas sobre el mat de inicio. A la cuenta de 3, 2, 1, GO, una pareja deberá dirigirse a las máquinas (ski erg y bike erg) para completar 75 calorías en cada una. Trabajarán de manera simultánea hasta que ambas máquinas registren el número requerido. Podrán cambiar a una o ambas personas de la pareja cuantas veces quieran. El cambio deberá ser sobre el mat de inicio.

Al terminar, pasarán a la estación de las cajas para realizar 30 burpee box jump overs sincronizados. La pareja que trabaja será decisión del equipo, pudiendo cambiar como quieran. Las cajas permanecerán siempre una en altura de 24 y otra en 20 pulgadas.

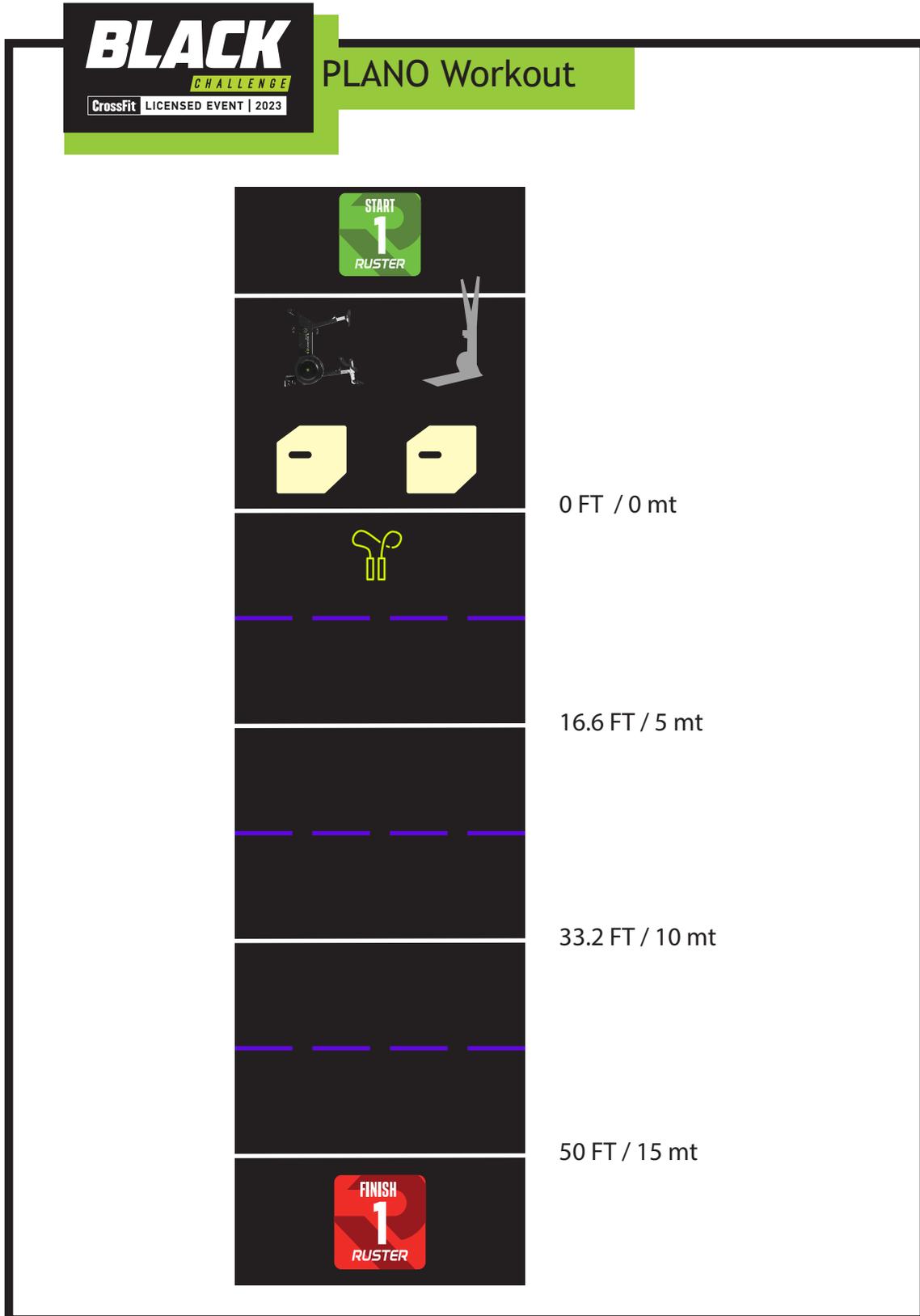
Avanzarán a la estación de double unders, donde tendrán que realizar 200 repeticiones. Cada atleta deberá hacer 50. No se permite el cambio de atleta hasta que el atleta que está trabajando complete sus reps.

EQUIPO

- Cajas
- C2 Ski Ergs
- C2 Bike Ergs

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.



ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

C2 Ski Erg / Bike Erg Calories

- Cada set comenzará con el monitor en 0.
- El atleta deberá esquiar o pedalear hasta que el monitor marque el número de calorías requerido.
- El atleta deberá permanecer sobre la base del ski erg o sobre la bicicleta hasta que ambos monitores muestren el número de calorías designado para el set.
- Para realizar un cambio, el atleta deberá ir hasta al mat de inicio para hacer relevo con otro integrante.

Double Unders

- La cuerda debe pasar 2 veces bajo los pies del atleta en cada repetición.
- La cuerda deberá girar hacia adelante para que la rep cuente.
- Solo los brincos logrados cuentan. Los intentos no.
- Se permite partir las 50 reps, sin embargo, cada atleta debe completar su set, para liberar al siguiente atleta.

Burpee Box Jump Overs

- El movimiento inicia con el atleta de frente a la caja con el pecho y muslos tocando el piso.
- Termina con el atleta brincando del otro lado de la caja.
- En la posición más baja del burpee, el centro del pecho del atleta deberá estar alineado a la mitad de la caja.
- El atleta podrá subir en step desde la posición de push up.
- Se requiere de un despegue con ambos pies para brincar a la caja y únicamente los pies pueden tocar la misma.
- Al aterrizar en la caja, podrá elegir brincar o bajar en step del otro lado.
- De manera alternativa, puede brincar por completo la caja pero los pies tendrán que pasar por arriba del ella y se deben usar los dos pies en el aterrizaje.
- La sincronización deberá alcanzarse con el pecho en el piso.

Handstand Walk

- Cada rep comienza con el atleta pateando a la posición de parado de manos DETRÁS de la línea de inicio del segmento.
- Palmas y dedos deberán estar claramente detrás de la línea. Tocar la línea o pasarla por completo antes de estar parado de manos, no contará.
- El atleta deberá caminar de manos hacia adelante.
- La rep se acredita una vez que ambas manos (palmas y dedos) pasan claramente la línea de final del segmento.
- Ambas manos deberán pasar la línea final antes de que los pies toquen el suelo. De lo contrario, la rep no contará.
- Cada vez que un atleta baje, deberá ser sustituido, siempre siguiendo la secuencia ABCD.
- El atleta siguiente comenzará el caminado de manos donde el atleta anterior haya bajado. No es requerido completar el segmento para realizar cambio.