



“PUMP UP THE JAM”

FOR TIME
TC 12 MIN

30 PULL UPS

THEN

9-7-5

BAR MUSCLE UPS

DB BENCH PRESS (70/50)

DEVIL PRESS (70/50)

VARIACIÓN POR DIVISIÓN

Adaptive

Categorías al final del documento

NOTAS

El wod comienza con el atleta sobre el mat de inicio. A la cuenta de 3, 2, 1, GO, el atleta se dirigirá a la barra, donde realizará un set de 30 pull ups.

Al terminar, comenzará la segunda parte del workout en la misma barra, realizando muscle ups o su variante correspondiente. Avanzará a la estación del banco para completar 9 dumbbell bench press, seguidos de 9 devil press o la variante de acuerdo a la división. El atleta deberá avanzar su chess piece al terminar los devil press.

Regresará a la para completar 7 muscle ups, seguidos de 7 dumbbell bench press y 7 devil press.

Repetirá estos movimientos en un último set de 5 muscle ups, 5 dumbbell bench press y 5 devil press. Cada set de devil press se deberá avanzar el chess piece. El workout termina con el atleta corriendo y presionando el botón del mat final para indicar el tiempo.

EQUIPO

- Anillos
- Banco para bench press
- DBs 50 y 70 lbs

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.

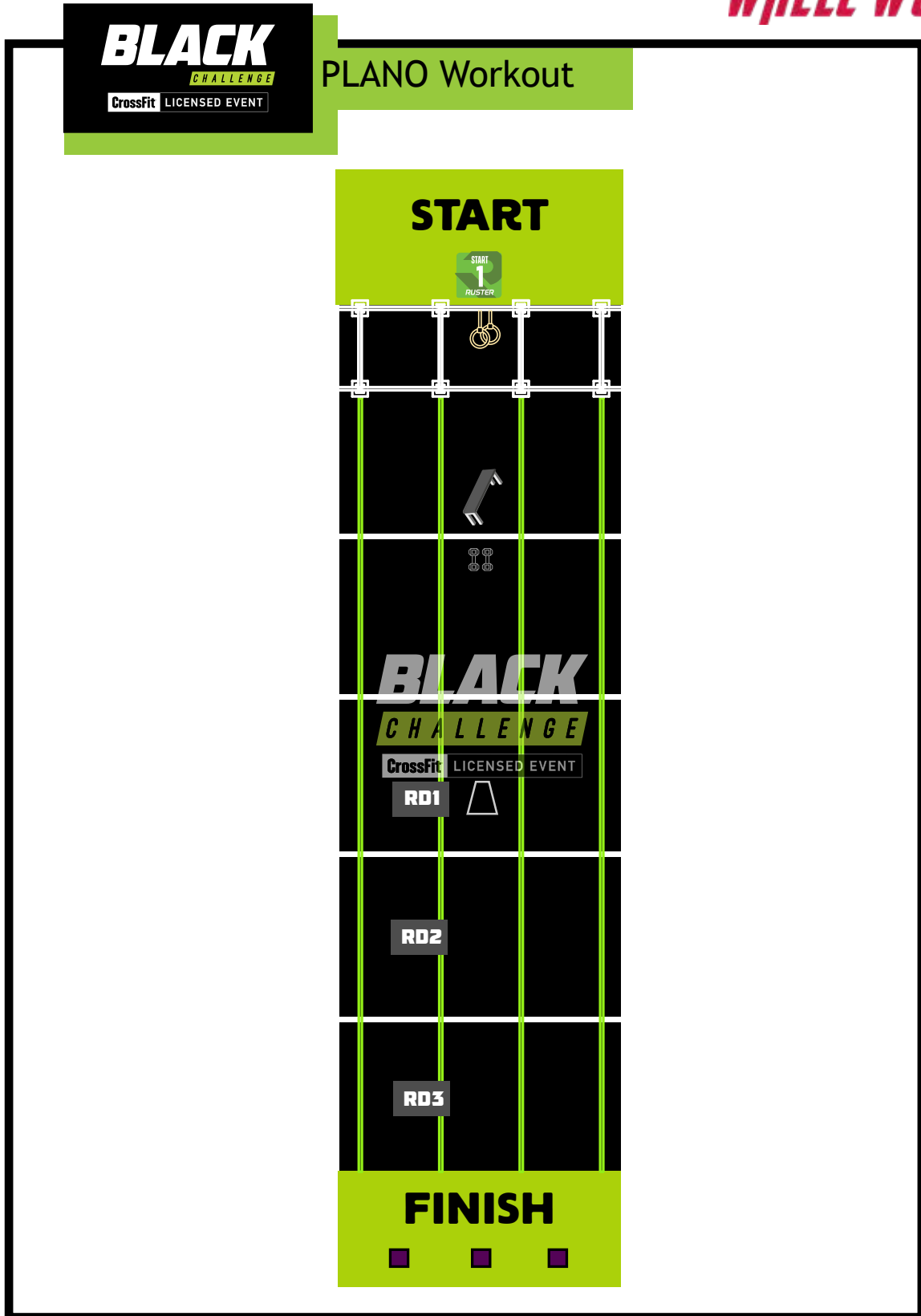
BLACK CHALLENGE

CrossFit LICENSED EVENT | 2023

Workout Adaptive "Pump Up the Jam"

Sábado 26 Agosto (Stage 1 - Ruster Dome)

Presentado por:



BLACK CHALLENGE

CrossFit LICENSED EVENT | 2023

Workout Adaptive "Pump Up the Jam"

Sábado 26 Agosto (Stage 1 - Ruster Dome)

Presentado por:



VARIACIONES POR DIVISIÓN

Upper

20 Pull Ups*

+

9-7-5

C2B*

SA Dumbbell Bench (35/50lbs)

Devil Press (35/50lbs)

*Above Elbow: 30 Jumping Pull Ups, then 9-7-5 Pull Ups

Lower

20 Pull Ups

+

9-7-5

Bar Muscle Up

Dumbbell Bench (35/50lbs)

Devil Press (35/50lbs)

*Above knee: Devil Press @20/35 lbs

Neuro

20 Pull Ups*

+

9-7-5

C2B*

Dumbbell Bench (35/50lbs)

Devil Press (35/50lbs)

*Moderate: 30 Jumping Pull Ups, then 9-7-5 Pull Ups. Dumbbells: 25/35 lbs

*Major: 30 Ring Rows, then 9-7-5 Single Arm Ring Rows. Dumbbells: 15/25 lbs

Sensory

20 Pull Ups

+

9-7-5

C2B

Dumbbell Bench (35/50lbs)

Devil Press (35/50lbs)

*Moderate: 30 Jumping Pull Ups, then 9-7-5 Pull Ups. Dumbbells: 25/35 lbs

*Major: 30 Ring Rows, then 9-7-5 Single Arm Ring Rows. Dumbbells: 15/25 lbs

Seated

20 Pull Ups

+

9-7-5

C2B

Dumbbell Bench (35/50lbs)

Bench DB Deadlift

*Variation: Dumbbells 25/35 lbs