

"BIG FINALE"

FOR TIME
TC 10 MIN

5 ROPE CLIMBS

5 SQUAT SNATCH (96/65)

4 ROPE CLIMBS

4 SQUAT SNATCH (115/75)

3 ROPE CLIMBS

3 SQUAT SNATCH (135/95)

VARIACIÓN POR DIVISIÓN

Teens 16-18

♂ 95, 115, 135 lb

♀ 65, 75, 95 lb

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 cuerda donde tendrá que realizar 5 ascensos. Al terminar, pasará a la primera barra (más ligera) para realizar 5 repeticiones de squat snatch.

Regresará a la cuerda para completar 4 ascensos más, y pasará a la segunda barra para realizar 4 squat snatch.

Realizará un último set de 3 ascensos a la cuerda, y terminará con 3 repeticiones de squat snatch en la última barra (más pesada).

Al completar los levantamientos, el atleta presionará el botón para detener el tiempo.

EQUIPO

- Barras (Oly y C-17)
- Bumpers
- Clips
- Cuerdas

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 "Final"
Domingo 27 Agosto (Stage 1 - Ruster Dome)

Presentado por:



CrossFit LICENSED EVENT

BLACK CHALLENGE

CrossFit LICENSED EVENT

PLANO Workout



Workout Teens 16-18 “Final”
Domingo 27 Agosto (Stage 1 - Ruster Dome)

Presentado por:



ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Rope Climbs

- Cada repetición inicial con los pies del atleta en el suelo. Se permite brincar a la cuerda.
- La repetición se acredita cuando una mano del atleta toca claramente por arriba de la marca designada.
- No hay requisitos para la bajada.
- Cualquier estilo de subida es permitido.

Squat Snatch

- Cada repetición inicia con la barra en el suelo.
- El atleta deberá levantar la barra por encima de su cabeza en un solo movimiento fluido.
- El atleta deberá pasar por una sentadilla completa, con el pliegue anterior de la cadera por debajo de la altura de las rodillas.
- Recibir la barra arriba del paralelo solo se permite si el atleta continua el movimiento de forma fluida hasta una sentadilla completa.
- Realizar un power snatch seguido de una sentadilla no está permitido.
- El atleta debe llegar a una posición de bloqueo completa, con los codos, rodillas y cadera extendidos, la barra sobre la cabeza en o por detrás de la línea media del cuerpo.