



Heavy Weapon - Individual

SÁBADO 30 AGOSTO (STAGE: LA ROCA)

Presentado por:

RUSTER

Heavy Weapon

FOR MAX WEIGHT

(0:00 TO 5:00)

FIND A RM OF THE COMPLEX:

1 CLEAN

2 HANG CLEANS

3 FRONT SQUATS

2:00 BARBELL TRANSITION AND THEN

FOR MAX REPS (AMRAP 2)

(7:00 TO 9:00)

GROUND TO OVERHEAD (145/105)

SCORE Y TIEBREAK

- Este workout contará con 2 scores:
 - El peso máximo logrado en el complex.
 - Número de repeticiones de ground to overhead completadas con la barra.
- **TIEBREAK:** No aplica.
- 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 caso de existir algún reclamo sobre tu evento el atleta o capitán de equipo contará con 45 minutos después de la publicación de su score para levantar el reclamo por medio de Competition Corner.
- El juez tiene absoluta autoridad para el marcaje de reps conforme al estándar previamente descrito. Cualquier comentario se tendrán que dirigir directamente con su Head Judge.

VARIACIÓN POR DIVISIÓN

Elite

♂ 145 lb

♀ 105 lb

Teens 16-18

♂ 125 lb

♀ 85 lb

Teens 13-15

♂ 95 lb

♀ 65 lb

FLOW

- El WOD comienza con el atleta de pie, completamente erguido detrás de la barra sin tocarla.
- A la señal de "GO!" podrás comenzar a cargar tu barra con el peso deseado para su primer intento del complex.
- Contarás con 5 minutos para encontrar el mayor peso posible en el complex: 1 clean + 2 hang cleans + 3 front squats.
 - Podrás realizar tantos intentos como quieras dentro de la ventana de 5 minutos.
- Descansa 2 minutos (del minuto 5:00 al 7:00) tiempo en el que deberás ajustar el peso de la barra para la siguiente parte del workout.
- Al concluir los 2 minutos de descanso, podrás empezar con tus ground to overhead.
- Tendrás 2 minutos para acumular la mayor cantidad de repeticiones posibles.
- El workout termina cuando el reloj llega a 9:00.