

EVENTO 4

“LOAD COMPLEX”

TODAS LAS CATEGORIAS

FOR TOTAL LOAD

1 CLEAN + 1 HANG CLEAN + 1 STOH

CAP 6 MINUTES

CATEGORIA ROOKIES : COMPARTEN BARRA 35/45

EPICA,LEGENDARIA, AFICIONADOS: 35/45 BARRA PARA CADA ATLETA

EJECUCIÓN WOD 4

Uno de los dos atletas comenzará realizando la cantidad de complex que desee.

Cada intento de complex debe ser corroborado con el juez para verificar el total de libras que se están levantando.

Una vez que el atleta termine su complex, cederá el turno a su compañero, quien deberá realizar sus intentos en el tiempo restante.

El complex que se tomará en cuenta para el score será el último que ejecuten de manera adecuada.

EJECUCIÓN WOD 4

“LOAD COMPLEX”

Si la última persona en realizar sus levantamientos inicia su complex antes de sonar el temporizador, puede completar el resto de los movimientos, incluso si el tiempo ha terminado. Sin embargo, no es válido que inicie el primer movimiento después de que el temporizador haya sonado.

El total de libras que hagan ambos en su complex, se sumará y será el resultado final.

Al finalizar, el equipo puede verificar con el juez el total de libras que levantaron.

También se les pedirá descargar la barra y regresar los discos al lugar de donde los tomaron con la finalidad de brindar apoyo al evento y agilizar los tiempos.

PARAMETROS WOD 4

Los Clean pueden efectuarse como: Power Clean, Squat Clean y/o Muscle Clean.

Los Hang Clean pueden realizarse como: Hang Power Clean, Hang Squat Clean y/o Hang Muscle Clean.

Los Jerk (STOH) pueden realizarse como: Push Press, Push Jerk, Split Jerk y/o Squat Jerk.