



PRÉ-REQUISITOS - DUPLAS

1. O Storm Challenge contará com um total de 24 categorias (dentre elas individuais e duplas).
2. Todas as categorias possuem standards (pré-requisitos), que são apenas recomendações de cargas e habilidades para o atleta integrar-se nas categorias do evento. A organização reserva-se no direito de mudar o programa, incluir movimentos pouco usuais ou aumentar as cargas de qualquer categoria.
3. A escolha da categoria é de responsabilidade exclusiva do atleta.
4. Uma categoria pode ser cancelada, caso não atinja o número mínimo de 3 atletas ou 3 times. Desse modo, o atleta pode ter sua inscrição ressarcida ou ser transferido para uma outra categoria.
5. Todos os pesos indicados devem ser considerados para a execução de um workout e não para 1-RM (Repetição Máxima).

DUPLAS

SCALED

As Categorias Scaled são para os atletas que estão iniciando no esporte ou participando da sua primeira competição.

Mulheres: Snatch (29kg/65lbs) e Clean & Jerk (34kg/75lbs)

Homens: Snatch (43kg/95lbs) e Clean & Jerk (51kg/115lbs)

Habilidades: Single Unders, exercícios com peso do corpo e de sobrecarga de baixa de complexidade poderão ser exigidos. Pull-Ups e Toes-to-Bars serão exigidos para os homens.

INTERMEDIÁRIO E MASTER MISTO 70 + (A SOMA DAS IDADES DEVE SER MAIOR OU = A 70)

As Categorias Intermediárias são para os atletas que já dominam alguns movimentos ginásticos, estão trabalhando para subir as suas cargas, gostam de um maior desafio e fazem alguns benchmarks com o peso recomendado.

Mulheres: Snatch (38kg/85lbs) e Clean & Jerk (43kg/95lbs).

Homens: Snatch (52kg/115lbs) e Clean & Jerk (61kg/135lbs).

Habilidades: Double Unders, Handstand Push-Ups, Toes-to-Bar, Rope Climbs e Pull-Ups serão cobrados para todos os atletas, assim como os exercícios com o peso do corpo e de sobrecarga de média complexidade. Chest-to-Bar Pull-Ups e Bar Muscle-Ups serão exigidos apenas para os homens.

RX MASCULINO | FEMININO

As Categorias RX são para os atletas que fazem todos os benchmarks com o peso e com a habilidade técnica recomendados. O atleta deve estar preparado para todos os desafios.

Mulheres: Snatch (43kg/95lbs) e Clean & Jerk (56kg/125lbs)

Homens: Snatch (61kg/135lbs) e Clean & Jerk (70kg/155lbs)