



059
classic

SPELLING

**MASTER 120
& REGULAR
MMM-MMW DIVISION**

TIME CAP 12'

8 ROPE CLIMB

12 BAR MUSCLE UP SYNCHRO 2

12 WORM CLEAN & JERK

8M. WORM WALKING LUNGES

8 ROPE CLIMB

12 BAR MUSCLE UP SYNCHRO 2

12 WORM CLEAN & JERK

8M. WORM WALKING LUNGES

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME



WEIGHT AND VARIATIONS M/F

DIVISION	ROPE CLIMB	BAR MUSCLE UP SYNCHRO 2	WORM CLEAN AND JERK	LUNGES
MASTER 120 MMM	8	12	12	8m
MASTER 120 MMW	8	12	12	8m
REGULAR MMM	8	12	12	8m
REGULAR MMW	8	12	12	8m

NON SONO AMMESSE SCALATURE IN FINALE



FLOW

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go un atleta, non importa quale si porta al rig per effettuare le rope climb, cambi liberi in starting line.

Successivamente due atleti si portano alla sbarra per completare 12 bar muscle synchro 2, anche in questo caso i cambi sono liberi e avvengono in starting line.

Il team andrà quindi al worm e completerà 12 worm clean and jerk avanzando di una sezione ogni 4 ripetizioni.

Il team giungerà quindi al centro del floor e troverà un secondo worm. Dovrà quindi effettuare 8 metri in walking lunges con questo worm. Mentre due atleti attenderanno al worm, il terzo componente del team andrà alla rope presso il secondo rig per eseguire 8 salite, cambi liberi al worm. Successivamente due atleti si portano alla sbarra per completare 12 bar muscle synchro 2, anche in questo caso i cambi sono liberi e avvengono al worm.

Terminate i bar muscle up il team andrà a completare nuovamente 12 clean and jerk.

Andranno quindi a riprendere il worm e completeranno nuovamente 8 metri di worm walking lunges.

Correranno in finish line per il tempo.

Si chiede al termine del wod di riportare il worm nella sede originaria.



STANDARD

ROPE CLIMB

L'atleta dovrà effettuare la salita alla rope e andare a toccare il crossbeam.

BAR MUSCLE UP SYNCHRO 2

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. L'atleta dovrà raggiungere la fase di top position passando da una porzione di dip. Durante la fase di kipping non è ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L'atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip).

SYNCHRO POSITION: viene richiesto ai due atleti di trovarsi ad un certo punto della ripetizione, insieme in top position. Un atleta può aspettare l'altro ma l'attesa deve avvenire in top position a gomito bloccato. Sbloccare il gomito e tornare a bloccarlo costituisce no rep. Qualora un atleta esegua il movimento non correttamente (Es. regrip della mano) e venga comminata una no rep, entrambi gli atleti dovranno ripetere il movimento.



STANDARD

WORM CLEAN AND JERK

Il worm parte da terra. Gli atleti dovranno collocarsi tutti dallo stesso lato e sollevare il worm sulla spalla. Dovranno quindi sollevare il worm avendo ginocchia bloccate ed anche aperte (i gomiti possono rimanere flessi) e il worm dovrà passare sopra la testa degli atleti (non potranno quindi gli atleti abbassarsi e passare con la testa sotto il worm). Una volta pressato il worm sopra la testa la ripetizione terminerà con il worm in appoggio sulla spalla opposta.

WORM WALKING LUNGES

Il worm parte da terra. Gli atleti dovranno collocarsi tutti dallo stesso lato e sollevare il worm sulla spalla. Procederanno quindi attraverso dei lunges a coprire la distanza assegnata. In bottom position gli atleti dovranno trovarsi con lo stesso ginocchio a terra. Risaliranno quindi in top position avendo ginocchia bloccate ed anche aperte. **Una no rep comminata costringe a buttare a terra il worm e quindi risollevarlo.** E' obbligatorio alternare di volta in volta il ginocchio a terra.

