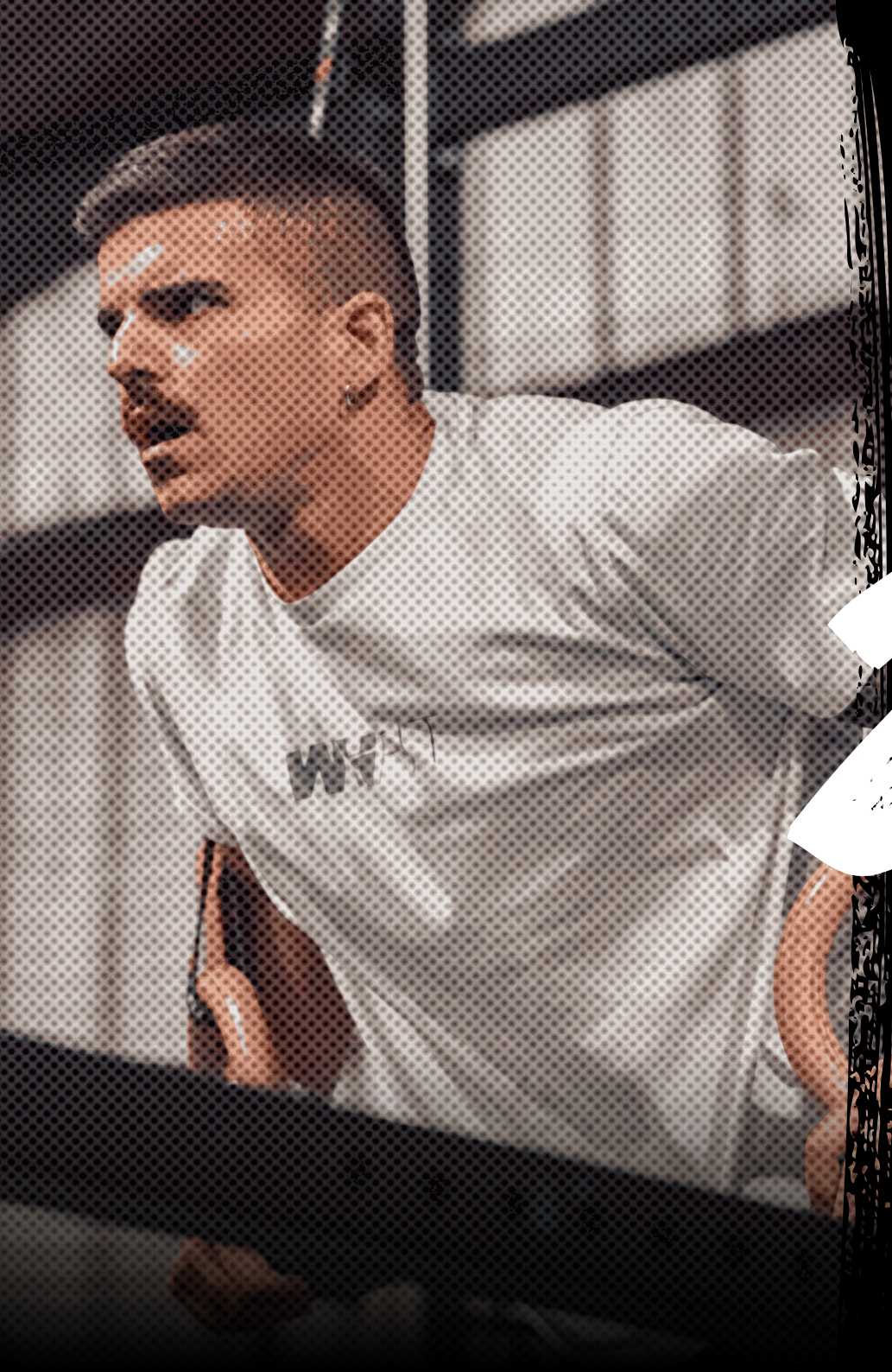




059
classic

ZZZZ

**BEGINNER
DIVISION**

TIME CAP 12'

INTERVALS

2 ON – 1 OFF

2 ON – 1 OFF

2 ON – 1 OFF

3 ON

12 SYNCHRO PULL UP

ATHLETE A+B

10 CALORIES* SKIERG ATHLETE C

IN THE REMAINING TIME:

MAX REP SYNCHRO 3

ONE ARM DUMBBELL THRUSTER

SCORE IS REP

VARIATIONS MMM/MMW/WWW

DIVISION	SYNCHRO PULL UP	CALORIES	MAX REP ONE ARM THRUSTER
BEGINNER MMM	12	10	MAX REP SYNCHRO 3 ONE ARM DUMBBELL THRUSTER 22,5/22,5/17,5 KG
BEGINNER MMW	12	10	MAX REP SYNCHRO 3 ONE ARM DUMBBELL THRUSTER 22,5/22,5/15 KG
BEGINNER WWW	12	8	MAX REP SYNCHRO 3 ONE ARM DUMBBELL THRUSTER 15/15/12,5 KG

FLOW WOD

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go due componenti del team corrono alla sbarra mentre il terzo attende ai dumbbell.

I due atleti dovranno eseguire 12 synchro pull up; terminate le ripetizioni i due atleti andranno ai dumbbell per dare il cambio al terzo componente che andrà ad eseguire 10 calorie allo skierg.

Terminate le calorie, il terzo componente raggiungerà i suoi compagni e nel tempo rimanente, dovranno accumulare quante più rep possibili di one arm dumbbell thruster.

Terminata la 20ª e 40ª ripetizione di one arm dumbbell thruster i dumbbell dovranno obbligatoriamente essere spostati di una sezione (nel caso in cui il team andasse ad occupare l'ultima sezione, i dumbbell da lì non saranno più spostati).

Al termine del secondo minuto, ci sarà 1 minuto di rest. Il team attenderà ai dumbbell il via del secondo intervallo.

CAMBI: i cambi sono liberi e avvengono ai dumbbell.

STANDARD

PULL UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra, appeso alla sbarra con le braccia completamente stese. In top position l'atleta dovrà portare il mento oltre il piano orizzontale della sbarra.

Synchro position: viene richiesto ai due atleti di trovarsi ad un certo punto della ripetizione, insieme in top position.

SKIERG CALORIES

L'atleta potrà settare la resistenza dell'ergometro come meglio ritiene ma non può modificare il setting del monitor.

In caso di rottura di una corda l'atleta è costretto a proseguire con una sola manopola e non saranno applicate compensazioni

In caso di blocco del macchinario l'atleta è invitato a proseguire, il judge applicherà il computo degli stroke e l'head judge opererà la conversione
 $\text{stroke} = \text{calorie secondo il parametro } 3 \text{ stroke uomo} = 1 \text{ caloria} // 4 \text{ stroke donna} = 1 \text{ caloria}$

ONE ARM DUMBBELL THRUSTER - SYNCHRO 3

L'atleta dovrà sollevare il dumbbell da terra. In bottom position dovrà avere la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. In top position dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, dumbbell in midline sul corpo, braccio libero non in contatto con il corpo per tutta la durata della rep. La prima rep può essere un cluster. Non è richiesto di alternare il braccio di caricamento

Synchro 3: i tre atleti dovranno eseguire la ripetizione trovandosi insieme in top position. Un atleta può raggiungere la top position prima dei compagni e attenderli mantenendo la top position. La no rep comminata a un atleta inficia anche la corretta esecuzione della ripetizione dei suoi compagni. Terminata la 20ª ripetizione, gli atleti dovranno spostare i dumbbell di una sezione.

Lo spostamento dei dumbbell NON può avvenire in overhead position.