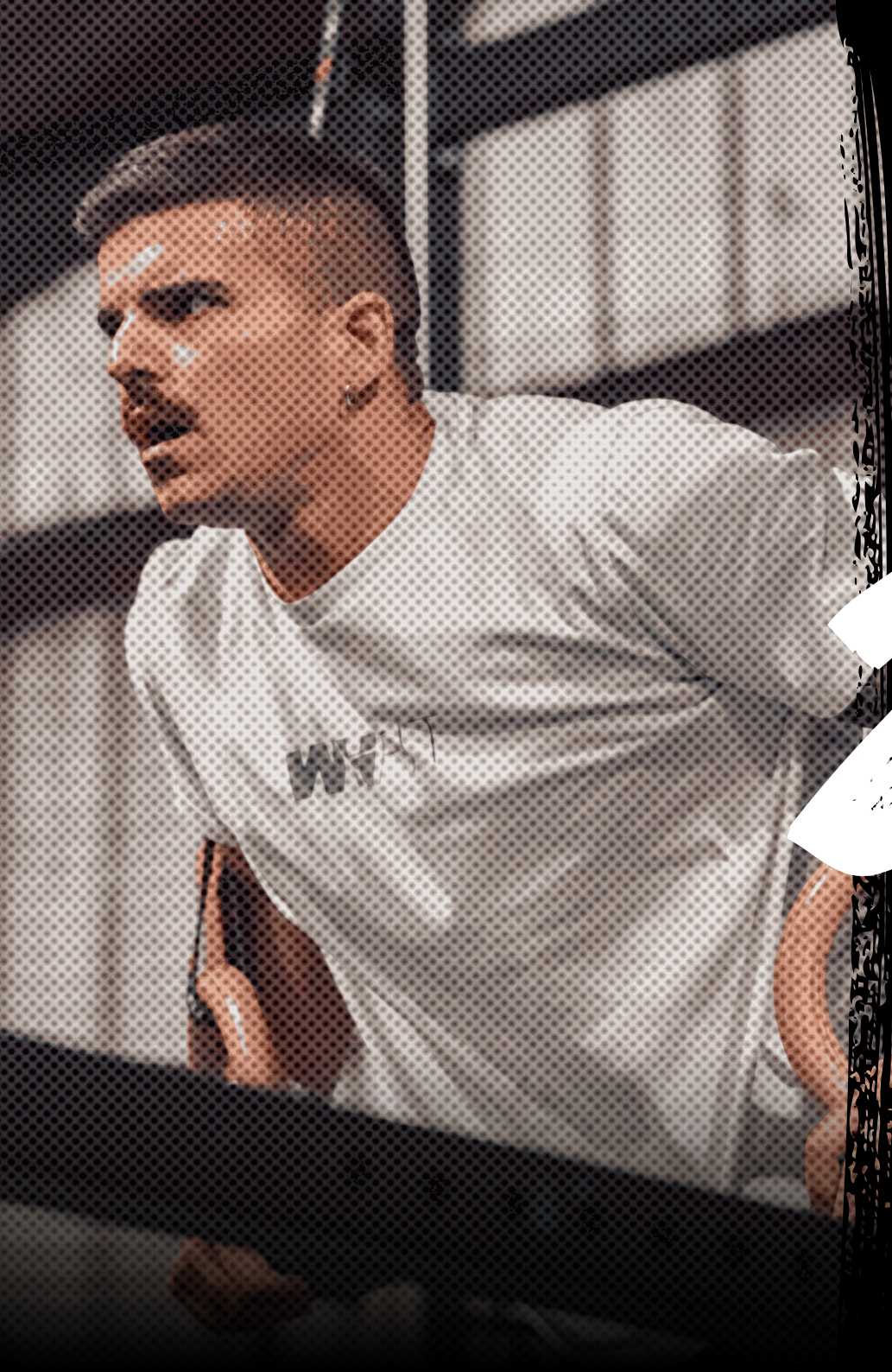




059
classic

ZZZ

**REGULAR
DIVISION**

TIME CAP 12'

INTERVALS

2 ON – 1 OFF

2 ON – 1 OFF

2 ON – 1 OFF

3 ON

6 SYNCHRO RING MUSCLE UP

ATHLETE A+B

10 CALORIES SKIERG ATHLETE C

IN THE REMAINING TIME:

MAX REP WORM THRUSTERS

TARGET 60

SCORE IS TIME

TIE BREAK: NUMERO DI THRUSTER AL TERZO INTERVALLO

VARIATIONS MMM/MMW/WWW

DIVISION	SYNCHRO RING MUSCLE UP	CALORIES	TARGET THRUSTER
REGULAR MMM	6	10	60
REGULAR MMW	6	10	60
REGULAR WWW	6 SYNCHRO BAR MUSCLE UP	10	MAX WORM SQUAT 60

FLOW WOD

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go due componenti del team corrono agli anelli mentre il terzo attende al worm.

I due atleti agli anelli dovranno completare 6 ring muscle up; terminate le ripetizioni i due atleti andranno al worm 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 al worm dove, nel tempo rimanente, dovranno accumulare quante più rep possibili di worm thruster.

Il target da raggiungere è 60.

Terminata la 20ª e 40ª ripetizione il worm dovrà obbligatoriamente essere spostato di una sezione.

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

CAMBI: i cambi sono liberi e avvengono al worm

SCORE

PRIMO SCENARIO:

Il team termina le 60 ripetizioni: correrà in finish line per il tempo

SECONDO SCENARIO:

Il team non termina le 60 ripetizioni: il suo score sarà dato da TUTTE LE REP ESEGUITE (tutte = ring mu + calorie + thruster)

TERZO SCENARIO:

Il team non termina le 60 ripetizioni e si trova a pari merito con un altro team: il tie break sarà dato dalle ripetizioni di thruster all'esito del terzo giro

STANDARD

RING MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia stese. Nella fase di kipping i piedi non possono andare oltre gli anelli. L'atleta dovrà raggiungere una top position e trovarsi sospeso sopra gli anelli con gomiti bloccati e le spalle oltre o sopra la verticale degli anelli. Effettuare la fase di lock dei gomiti mentre si abbandona la top position è no rep.

Synchro position: entrambi gli atleti devono trovarsi insieme in top position. Un atleta può raggiungere la top position prima del suo teammate. In tal caso può attendere che il suo compagno di team lo raggiunga in top ma durante l'attesa non può sbloccare il gomito. Qualora sbloccasse il gomito prima dell'arrivo in top del suo compagno sarà comminata una no rep. La no rep comminata a un atleta inficia l'intera esecuzione di entrambi.

BAR MUSCLE UP

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. 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). Non è permesso raggiungere il lock mentre si abbandona la sbarra.

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

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
stroke = calorie secondo il parametro 3 stroke uomo = 1 caloria // 4 stroke donna = 1 caloria

WORM THRUSTER

Il team solleva il worm posizionandolo sulla stessa spalla. Da qui dovranno scendere raggiungendo una bottom position con cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, da qui dovranno poi risalire per raggiungere una top position. Questa è data da ginocchia bloccate, anche aperte, worm sopra la testa (non è richiesto il lock dei gomiti). Il worm successivamente andrà a terminare sulla spalla opposta da cui riprenderà la ripetizione.

Dovranno quindi risalire senza effettuare cambi di direzione (jerk) portando il worm sulla spalla opposta. Durante la fase di transizione del worm da una spalla all'altra viene richiesto di avere ginocchia bloccate ed anche aperte; non è richiesto di avere i gomiti bloccati in fase di passaggio del worm.

WORM SQUAT

Il team solleva il worm posizionandolo sulla stessa spalla. Da qui dovranno scendere raggiungendo una bottom position con cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, da qui dovranno poi risalire per raggiungere una top position. Questa è data da ginocchia bloccate, anche aperte.