



059
classic

BAGGIN

**BEGINNER
DIVISION**

TIME CAP 12'

**75 SYNCHRO 2
TOES TO RING**

**15 SYNCHRO 2
SANDBAG GROUND TO SHOULDER**

**75 SYNCHRO 2
TOES TO RING**

**15 SYNCHRO 2
SANDBAG GROUND TO SHOULDER**

SCORE IS TIME

VARIATIONS MMM/MMW/WWW

DIVISION	TOES TO RING SYNCHRO 2	TOES TO RING SYNCHRO 2	SANDBAG GROUND TO SHOULDER
BEGINNER MMM	75	75	15 REP 50/50KG
BEGINNER MMW	75	75	15 REP 50/50/30 KG
BEGINNER WWW	75	75	15 REP 30/30 KG

FLOW WOD

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go due componenti del team vanno alla sbarra per completare 75 synchro 2 toes to ring. I cambi sono liberi e avvengono in starting line.

Successivamente, sempre due componenti e non importa quali (purchè i cambi avvengano sempre in starting line) si portano alle sandbag ed eseguono 15 synchro 2 ground to shoulder.

A questo punto il team tornerà nuovamente alla sbarra per 75 synchro 2 toes to ring a cui seguiranno 15 synchro 2 ground to shoulder con la sandbag.

Correranno quindi in finish line per il tempo.

STANDARD

TOES TO RING - SYNCHRO 2

L'atleta afferra gli anelli avendo piedi staccati da terra e braccia completamente stese. In bottom position i talloni dovranno spezzare la perpendicolare del corpo. In top position, i piedi potranno toccare esternamente o internamente gli anelli, potranno entrare negli anelli, potranno toccare la mano che regge l'anello. Non potranno toccare polso, avambraccio, fettuccia di sospensione dell'anello.

Synchro position: in top.

GROUND TO SHOULDER - SYNCHRO 2

La sandbag parte a terra. L'atleta dovrà quindi sollevarla. In top position dovremo avere l'atleta con ginocchia bloccate, anche aperte e sandbag sopra la spalla. Il braccio opposto alla spalla di caricamento non può rimanere a contatto con la sandbag.

L'atleta potrà sia effettuare touch and go che dropare a ogni rep. Il drop deve essere obbligatoriamente in avanti e non un back drop.

Synchro position: in top.