



059
classic

PULLING

ELITE DIVISION

TIME CAP 12'

**75 SYNCHRO 2
TOES TO BAR**

**15 SYNCHRO 2
SANDBAG GROUND TO SHOULDER**

**75 SYNCHRO 2
CHEST TO BAR**

**15 SYNCHRO 2
SANDBAG GROUND TO SHOULDER**

SCORE IS TIME

VARIATIONS MMM/MMW

DIVISION	TOES TO BAR SYNCHRO 2	CHEST TO BAR SYNCHRO 2	SANDBAG GROUND TO SHOULDER
ELITE MMM	75	75	15 REP 70/70KG
ELITE MMW	75	75	15 REP 70/70/50 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 bar. 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 chest to bar a cui seguiranno 15 synchro 2 ground to shoulder con la sandbag.

Correranno quindi in finish line per il tempo.

STANDARD

TOES TO BAR - SYNCHRO 2

L'Atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro il piano verticale della barra. Entrambi i piedi dovranno andare a contatto, nello stesso tempo, con la parte di sbarra compresa tra le mani

Synchro position: in top. Gli atleti dovranno andare a toccare con i loro piedi, ad un certo punto della ripetizione, allo stesso tempo, la parte di sbarra ricompresa tra le mani

CHEST TO BAR - SYNCHRO 2

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 petto chiaramente in contatto con la sbarra.

Synchro position: in top. Gli atleti dovranno andare a toccare con il loro petto, ad un certo punto della ripetizione, allo stesso tempo, la sbarra.

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 drop a ogni rep. Il drop deve essere obbligatoriamente in avanti e non un back drop.

Synchro position: in top.