



059
classic

454V

**BEGINNER
DIVISION**

TIME CAP 14'

BUY IN:

9 ROPE CLIMB

THEN 3 ROUNDS OF:

15 SYNCHRO 3

BURPEE BOX JUMP OVER

**15 SYNCHRO 3 DUMBBELL
GROUND TO OVERHEAD**

SCORE IS TIME

VARIATIONS MMM/MMW/WWW

DIVISION	ROPE CLIMB	BURPEE BOX JUMP OVER 60/50 CM	DUMBBELL GROUND TO OVERHEAD
BEGINNER MMM	9	15	15 22,5/22,5/17,5 KG
BEGINNER MMW	9	15	15 22,5/22,5/15 KG
BEGINNER WWW	9	15	15 15/15/12,5 KG

FLOW WOD

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go, due componenti del team si portano davanti ai plyo box lasciandoli alle loro spalle, mentre il loro compagno si porta alla rope per eseguire le rope climb; cambi liberi ai plyo box.

Terminate le ripetizioni alla rope, il team si riunirà ai plyo box dove i componenti andranno ad eseguire 15 synchro burpee box jump over.

Terminati, si sposteranno ai dumbbell per completare 15 synchro 3 dumbbell ground to overhead. Sposteranno quindi i dumbbell al marker successivo.

Entreranno quindi nel secondo round dove andranno a completare nuovamente 15 synchro 3 burpee box jump over seguiti da 15 synchro 3 dumbbell ground to overhead. Sposteranno quindi i dumbbell al marker successivo.

Il team ora entrerà nel terzo round dove andranno a eseguire i 15 burpee box jump over, seguiti da 15 dumbbell ground to overhead. Appoggeranno quindi i dumbbell a terra e correranno in finish line.

STANDARD

ROPE CLIMB

L'atleta dovrà salire la rope andando a toccare il crossbeam.

BURPEE BOX JUMP OVER

- Starting position: gli atleti dallo stesso lato del plyo box.
- Bottom position: L'atleta dovrà effettuare il burpee andando a toccare petto e cosce a terra.
- Passaggio sul plyo box: Una volta risalito dalla bottom position del burpee andrà a saltare sopra il box. Il salto dovrà avvenire a piedi sincroni, l'atterraggio è ammesso a piedi asincroni. L'atleta dovrà atterrare con entrambi i piedi sul box. L'atleta può scegliere di effettuare anche un box clear over (saltare quindi direttamente il box senza dover atterrare sul box)
- Finishing position: La rep termina scendendo dalla parte opposta a quella da dove è iniziata la ripetizione. Nello scendere dal box l'atleta non potrà avvantaggiarsi nella rep tagliando la discesa e sfruttando gli angoli del box. L'atleta può terminare la rep anche effettuando lo step down
- Durante lo svolgimento della ripetizione: nessuna parte del corpo eccetto i piedi può entrare in contatto con il box. L'atleta non potrà, durante lo svolgimento dell'intera rep, appoggiare le mani o le braccia al corpo/gambe.

Synchro position: tutti e tre gli atleti IN PIEDI dallo stesso lato del box PRIMA di iniziare il burpee.

STANDARD

DUMBBELL GROUND TO OVERHEAD

Il dumbbell parte da terra. L'atleta, attraverso un clean and jerk o uno snatch, terminerà la ripetizione in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e dumbbell in midline sul corpo. Il braccio libero non può entrare a contatto con il corpo.

Non è ammesso il cluster.

Synchro position: tutti e tre gli atleti in top position. Non viene richiesto di utilizzare lo stesso braccio nè di alternare il braccio di caricamento. La no rep assegnata obbliga il team a ripetere il movimento non necessariamente con il medesimo braccio.