



059
classic

454V

ELITE DIVISION

TIME CAP 14'

BUY IN:

12 LEGLESS ROPE CLIMB

THEN 3 ROUNDS OF:

20 SYNCHRO 3

BURPEE BOX JUMP OVER

20 SYNCHRO 3 DUMBBELL

GROUND TO OVERHEAD

SCORE IS TIME

2 ATHLETES WITH A 6KG VEST

VARIATIONS MMM/MMW/WWW

DIVISION	ROPE CLIMB LEGLESS	BURPEE BOX JUMP OVER 60/50 CM	DUMBBELL GROUND TO OVERHEAD
ELITE MMM	12	20	20 37,5/35/32,5 KG
ELITE MMW	9	20	20 37,5/35/22,5 KG

FLOW WOD

Il team attende in starting line. Due componenti dovranno indossare per tutta la durata del wod la vest fornita dalla organizzazione gara, caricata con una piastra da 6 kg. La scelta dovrà essere effettuata prima dell'inizio del workout e, una volta indossata, non sarà più possibile cambiare atleta.

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 legless 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 20 synchro burpee box jump over. Terminati, si sposteranno ai dumbbell per completare 20 synchro 3 dumbbell ground to overhead. Sposteranno quindi i dumbbell al marker successivo.

Entreranno quindi nel secondo round dove andranno a completare nuovamente 20 synchro 3 burpee box jump over seguiti da 20 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 20 burpee box jump over, seguiti da 20 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.

Nella rope legless l'atleta non potrà utilizzare le gambe nella fase di ascesa. Dovrà quindi prima toccare il crossbeam quindi riportare le mani sulla rope e a quel punto potrà di nuovo utilizzare le gambe nella fase di discesa.

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.