



059
classic
START

**BEGINNER
DIVISION**

AMRAP 10'

40 WALL BALL

20 HANDSTAND PUSH UP

20 WORM SQUAT

SCORE IS REP

TIE BREAK: AT THE END OF THE FIRST ROUND

VARIATIONS MMM/MMW/WWW

DIVISION	WALL BALL 9 KG MAN 6 KG WOMAN	HANDSTAND PUSH UP AB MAT	WORM SQUAT
BEGINNER MMM	40	20 M.	20
BEGINNER MMW	40	20 M.	20
BEGINNER WWW	40	20 M.	15

FLOW WOD

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1, go un componente del team si porta al rig ed esegue 40 wall ball shot. I cambi sono liberi e avvengono in starting line.

Successivamente, sempre un componente del team, andrà a completare 20 handstand push up. Anche in questo caso i cambi sono liberi e avvengono in starting line.

Una volta terminati gli handstand push up, il team andrà al worm per eseguire i worm squat.

Terminate le ripetizioni sposteranno il worm di una posizione.

Se il team andrà ad eseguire più di tre round il worm rimarrà statico in terza sezione.

Si prosegue in questo modo sino al termine del tempo assegnato.

STANDARD

WALL BALL

L'atleta, passando da una full squat position, dovrà andare a colpire il target designato. Non è ammesso colpire i bordi del target. Qualora la ball dovesse cadere a terra l'atleta non potrà sfruttare il rimbalzo ma dovrà settare la palla a terra e ricominciare il movimento.

HANDSTAND PUSH UP

La rep parte dalla top position, con la testa dell'atleta staccata da terra, gomiti bloccati, anche aperte, solo i talloni a contatto con il pannello. L'atleta dovrà quindi in bottom position portare la testa a contatto con il pavimento per poi tornare in top position. Durante l'esecuzione le mani non possono uscire dalla linea; le mani, qualunque loro parte, dovranno quindi toccare la linea tracciata a terra.

I piedi durante la fase di kipping non possono uscire dal pannello.

In caso di movimento regular: in bottom position la testa deve toccare terra. durante la fase da bottom position a top position (l'esecuzione dinamica del movimento quindi ad eccezione della partenza in bottom) nessuna parte del corpo eccetto i talloni può entrare in contatto con il pannello.

WORM SQUAT

Gli atleti attendono dalla stessa parte del worm. Una volta sollevato il worm e collocato sulla medesima spalla, andranno ad eseguire degli squat. In bottom position la cresta iliaca dovrà trovarsi sotto il punto più alto del ginocchio; in top position gli atleti dovranno avere ginocchia bloccate, anche aperte e worm collocato sulla medesima spalla. Le mani non potranno andare ad appoggiarsi nè al proprio corpo nè a quello del teammate.