



059
classic
START

**REGULAR
DIVISION**

AMRAP 10'

10 SHUTTLE RUN SYNCHRO 3*

20 M. WORM LUNGES

30 STRICT HANDSTAND PUSH UP

40 M. HANDSTAND WALK

SCORE IS REP

TIE BREAK: AT THE END OF THE FIRST ROUND

***10+10 M. = 1 SHUTTLE RUN**

VARIATIONS MMM/MMW/WWW

DIVISION	SHUTTLE RUN	WORM LUNGES	HANDSTAND PUSH UP	HANDSTAND WALK
REGULAR MMM	10	20 M.	30 STRICT HANDSTAND PUSH UP	40 M. HANDSTAND WALK
REGULAR MMW	10	20 M.	30 STRICT HANDSTAND PUSH UP	40 M. HANDSTAND WALK
REGULAR WWW	10	20 M.	15 STRICT HANDSTAND PUSH UP	30 M. HANDSTAND WALK

FLOW WOD

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1, go tutti e tre i componenti andranno a completare 10 synchro shuttle run.

Successivamente si porteranno al worm e copriranno la distanza di andata e ritorno con il worm eseguendo dei walking lunges.

Mentre due componenti attenderanno al worm, il terzo si porterà al pannello degli handstand push up ed eseguirà 30 ripetizioni di strict handstand push up.

Una volta terminate le ripetizioni il team andrà a coprire (partendo dalla starting line) la distanza di 40 m. di handstand walk.

I cambi per gli strict handstand push up e handstand walk sono liberi ed avvengono in starting line.

STANDARD

SHUTTLE RUN

L'atleta parte con entrambi i piedi dietro la prima linea di demarcazione della shuttle run e termina oltrepassando con entrambi i piedi la seconda linea di demarcazione toccandola con una mano. L'ultima shuttle run termina con l'atleta che semplicemente passa la linea senza necessità di toccarla.

La shuttle run è composta da ANDATA + RITORNO

Synchro position: gli atleti possono andare a velocità diverse lunga la distanza ma devono attendere che tutti i compagni attraversino la linea di demarcazione prima di effettuare il ritorno di ogni shuttle run.

WORM LUNGES

Il worm parte da terra. Gli atleti dovranno collocarsi tutti dallo stesso lato e sollevare il worm sulla spalla. Procederanno quindi attraverso dei lunges a coprire la distanza assegnata.

In bottom position gli atleti dovranno trovarsi con lo stesso ginocchio a terra. Risaliranno quindi in top position avendo ginocchia bloccate ed anche aperte.

Una no rep comminata costringe a buttare a terra il worm e quindi risollevarlo.

E' obbligatorio alternare di volta in volta il ginocchio a terra.

STANDARD

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 strict: in bottom position la testa deve toccare terra. nessuna parte del corpo, eccetto i talloni, per tutta la durata della rep compresa la bottom position, potrà entrare in contatto con il pannello. l'atleta dovrà eseguire il movimento senza ausilio di anche e gambe.

HANDSTAND WALK

La rep parte in vertical inversion, con entrambe le mani poste prima della linea di sezione. L'atleta dovrà percorrere la distanza prevista camminando sulle mani e terminare la ripetizione andando ad attraversare la linea di sezione con entrambe le mani per intero.

La chiusura delle rep prevede che questa avvenga in controllo, pertanto tuffarsi o perdere l'equilibrio è considerato no rep. L'atleta inoltre dovrà attraversare la linea di sezione con i piedi collocati ancora sopra l'altezza delle anche, la discesa anticipata dei piedi mentre si sta attraversando la linea di sezione è considerata perdita di controllo del movimento.

Regular hsw: l'atleta dovrà percorrere la distanza assegnata e potrà farlo sia in modalità unbroken che in modalità regular; in quest'ultimo caso l'atleta potrà scendere dopo aver attraversato la linea di demarcazione di una sezione e ricominciare con le mani prima della linea di fine sezione appena conquistata.