

**MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE**

**AFTERNOON SONATA
BEGINNER DIVISION**

TIME CAP 9'

9 BURPEE OVER THE WORM

21 SYNCHRO PULL UP

21 WORM THRUSTER

9 BURPEE OVER THE WORM

15 SYNCHRO PULL UP

15 WORM THRUSTER

9 BURPEE OVER THE WORM

9 SYNCHRO PULL UP

9 WORM THRUSTER

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	BURPEE OVER THE WORM	PULL UP	WORM THRUSTER
EXPERIENCE MM	9	21/15/9	21/15/9
EXPERIENCE MW	9	21/15/9	16/12/8
EXPERIENCE WW	9	21/15/9	12/9/6

FLOW

Gli atleti attendono in starting line (lato opposto al rig).

Al 3,2,1 go si portano al al worm ed eseguono 9 burpee over the worm. Si portano quindi al rig ed eseguono 21 synchro pull up. Vanno quindi al worm, collocato in terza sezione e completano 21 thruster, spostano quindi il worm in avanti di una sezione.

In seconda sezione andranno quindi ad eseguire 9 burpee over the worm. Tornano al rig dove dovranno eseguire 15 synchro pull up seguiti da 15 worm thruster, al termine dei quali sposteranno il worm di una sezione.

Andranno quindi a completare 9 burpee over the worm e successivamente 9 pull up synchro. Si porteranno al worm in prima sezione dove completeranno 9 worm thruster.

Correranno in finish line per il tempo

(viene richiesto ai team, una volta completato il workout e dopo aver passato la finish line, di riportare il worm in terza sezione)

STANDARD

PULL UP

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 mento chiaramente oltre il piano orizzontale della barra.

SYNCHRO POSITION: gli atleti dovranno entrambi, nello stesso tempo, avere il mento oltre il piano orizzontale della barra.

WORM THRUSTER

Il team solleva il worm posizionandolo sulla stessa spalla. Da qui dovranno scendere raggiungendo una corretta squat position con cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio.

Dovranno quindi risalire senza effettuare cambi di direzione (jerk) portando il worm sulla spalla opposta. Durante la fase di transizione del worm da una spalla all'altra viene richiesto di avere ginocchia bloccate ed anche aperte; non è richiesto di avere i gomiti bloccati in fase di passaggio del worm.

BURPEE OVER THE WORM SYNCHRO

Gli atleti si collocano ai lati del worm. dovranno portare petto e cosce a terra. la bottom position determina la synchro del movimento. Risalgono quindi dalla bottom position del burpee e saltano il worm per terminare dalla parte opposta a quella da dove hanno iniziato il movimento. Il salto può avvenire staccando i piedi in maniera asincrona e atterrando in maniera asincrona, dovrà però esserci una fase aerea in cui entrambi i piedi devono essere staccati da terra (non è quindi ammesso steppare il salto). toccare il burpee durante il salto non comporta no rep. nel caso della mancata synchro position a terra la rep non sarà recuperabile, verrà comminata no rep e il team dovrà proseguire alla rep successiva per il nuovo conteggio.