

MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE

AFTERNOON SONATA
MASTER DIVISION

TIME CAP 9'

32 SYNCHRO CHEST TO BAR

8 BURPEE OVER THE WORM

16 WORM PUSH PRESS

8 BURPEE OVER THE WORM

8+8m WORM LUNGES

8 BURPEE OVER THE WORM

16 WORM CLEAN AND JERK

8 BURPEE OVER THE WORM

32 SYNCHRO CHEST TO BAR

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	BURPEE OVER THE WORM	CHEST TO BAR	WORM PUSH PRESS	WORM CLEAN AND JERK	WORM LUNGES
MASTER 70 MM	8	32	16	16	8+8 m
MASTER 75 MW	8	24	16	16	8+8 m
MASTER 80 MM	8	32	16	16	8+8 m
MASTER 95 MM	8	24	16	16	8+8 m

FLOW

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

Al 3,2,1 go si portano al rig ed eseguono 32 synchro chest to bar. Vanno quindi al worm e completano 8 synchro burpee over the worm. Terminati i burpee afferrano il worm ed eseguono 16 worm push press.

Successivamente andranno ad eseguire 8 burpee synchro over the worm.

Riprendono quindi il worm e completano 8 metri andata e ritorno di lunges a cui seguiranno ancora 8 burpee synchro over the worm. Il team proseguirà quindi il wod completando 16 worm clean and jerk, 8 synchro burpee over the worm e infine andranno al rig per gli ultimi 32 synchro chest to bar.

correranno in finish line per tempo.

STANDARD

CHEST TO BAR

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 petto chiaramente in contatto con la sbarra.

SYNCHRO POSITION: gli atleti dovranno entrambi toccare la sbarra con il petto nello stesso tempo.

WORM PUSH PRESS

Gli atleti attendono dalla stessa parte del worm. una volta sollevato collocheranno il worm sulla medesima spalla. Attraverso un press o un push press dovranno sollevare il worm sopra la testa avendo ginocchia bloccate ed anche aperte. La rep termina con il worm sulla spalla opposta. La prima rep può essere un clean and press.

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. Shuffle non ammesso. 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.

WORM CLEAN AND JERK

Il worm parte da terra. Verrà sollevato sulla medesima spalla e da qui spinto in overhead position per terminare sulla spalla opposta dove il team dovrà trovarsi con ginocchia bloccate, anche aperte, worm in appoggio sulla stessa spalla. La rep successiva dovrà partire da terra.

STANDARD

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.