

**MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE**

CLUBHOUSE
BEGINNER & MASTER
DIVISION

AMRAP 8'

4 RING MUSCLE UP

6 SYNCHRO BARBELL CLUSTER

8 BURPEE BOX JUMP OVER

SCORE IS REP

SHORT BARBELL ON THE FLOOR:

MAN LENGHT: 1.82 M - WEIGHT 15 KG

WOMAN LENGHT: 1.7 M - WEIGHT 10 KG



WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	RING MUSCLE UP	CLUSTER	PLYO BOX
MASTER 70 MM	4	45 KG	60 CM
MASTER 75 MW	4	45/30 KG	60/50 CM
MASTER 80 MM	4	45 KG	60 CM
MASTER 95 MM	4 BAR MUSCLE UP	40 KG	60 CM
BEGINNER MM	6 PULL UP	40 KG	60 CM
BEGINNER MW	6 PULL UP	40/30 KG	60/50 CM
BEGINNER WW	6 PULL UP	30 KG	50 CM
BEGINNER MM 75+	6 PULL UP	40 KG	60 CM

FLOW

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

Al 3,2,1 go un atleta, non importa quale, si porta al rig per eseguire 4 ring muscle up (i cambi sono liberi), il compagno attende al bilanciere.

Terminati i ring muscle up, i due teammate andranno ad eseguire 6 synchro cluster. La direzione è fronte rig e l'esecuzione dovrà avvenire con gli atleti in fila senza spostare i bilancieri.

Terminati i cluster, un atleta, non importa quale, si porta al plyo box per eseguire 8 burpee box jump over, cambi liberi.

Terminata l'ultima ripetizione di burpee box jump over, un atleta, non importa quale, andrà a spostare il chess piece di una sezione (direzione rig / il chess piece si sposta di una mattonella).

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

STANDARD

RING MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia stese. Nella fase di kipping i piedi non possono andare oltre gli anelli. L'atleta, passando da una porzione di dip, dovrà trovarsi sospeso in top position con le braccia bloccate e le spalle oltre o sopra gli anelli. Effettuare la fase di dip mentre si abbandona la top position è no rep.

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 oltre il piano orizzontale della sbarra.

CLUSTER

Il bilanciare parte da terra, in bottom position l'atleta dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. Da qui, attraverso un unico movimento di salita, l'atleta dovrà arrivare in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciare in midline sul corpo.

SYNCHRO POSITION: Gli atleti si devono collocare in fila indiana, fronte rig.

Da qui andranno insieme ad eseguire il cluster. La synchro position è richiesta in top: entrambi gli atleti dovranno quindi trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciare in midline sul corpo. La no rep comminata a un atleta costringe entrambi a ripetere il movimento.

STANDARD

BURPEE BOX JUMP OVER

L'atleta dovrà effettuare il burpee andando a toccare petto e cosce a terra.

Una volta risalito dalla bottom position del burpee andrà a saltare con piedi sincroni sopra il box. L'atterraggio sul box può avvenire in maniera asincrona. L'atleta dovrà atterrare con entrambi i piedi sul box. La rep termina scendendo dal box 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 sfruttando gli angoli del box.

La discesa può essere effettuata anche steppando.

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.

L'atleta può scegliere di effettuare anche un box clear over (saltare quindi direttamente il box senza dover atterrare sul box)