

**MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE**

DARK PARADISE
BEGINNER & MASTER
DIVISION

TIME CAP 7'

30 SYNCHRO DEADLIFT

30 ECHO BIKE CALORIES

**30 HEAVY ROPE DOUBLE UNDER
ATHLETE A**

TIE BREAK

**30 HEAVY ROPE DOUBLE UNDER
ATHLETE B**

30 ECHO BIKE CALORIES

30 SYNCHRO DEADLIFT

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

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	DEADLIFT	CALORIES	DOUBLE UNDER
MASTER 70 MM	60 KG	30	30 - HEAVY ROPE
MASTER 75 MW	60/40 KG	25	30 - HEAVY ROPE
MASTER 80 MM	60 KG	30	30 - HEAVY ROPE
MASTER 95 MM	50 KG	25	20 - HEAVY ROPE
BEGINNER MM	50 KG	25	50 SINGLE UNDER STANDARD ROPE
BEGINNER MW	50/35 KG	20	50 SINGLE UNDER STANDARD ROPE
BEGINNER WW	35 KG	20	50 SINGLE UNDER STANDARD ROPE
BEGINNER MM 75+	50 KG	25	50 SINGLE UNDER STANDARD ROPE

FLOW

Gli atleti arrivati in campo gara vanno al rig, prendono la jumping rope della lunghezza scelta precedentemente in area warm up e la vanno a posizionare in prima sezione (immediatamente davanti al rig). Successivamente dovranno settare l'altezza del sellino della echo bike.

Vanno quindi in starting line in attesa del go.

Al 3,2,1 go si portano ai bilancieri ed eseguono 30 synchro deadlift.

Successivamente, un atleta, non importa quale si porta alla echo bike per completare 30 calorie. I cambi sono liberi ed avvengono ai bilancieri.

Terminate le calorie, l'atleta A andrà ad eseguire 30 double under al termine dei quali verrà rilevato il tie break.

Terminati i double under, l'atleta A correrà ai bilancieri per dare il touch al compagno che andrà quindi a sua volta a completare 30 double under. Successivamente, un atleta, non importa quale andrà alla echo bike per completare le calorie assegnate (anche in questo caso cambi liberi sempre con touch in sezione bilancieri).

Terminate le calorie, il team dovrà eseguire gli ultimi 30 synchro deadlift per poi correre in finish line per il tempo.

CAMBI LIBERI (FUORCHE' PER I DOUBLE UNDER) – TOUCH OBBLIGATORIO – ZONA DI CAMBIO: BILANCIERI

STANDARD

DEADLIFT

Il bilanciere parte da terra. In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate e non flesse, anche aperte, spalle e testa dietro la perpendicolare del bilanciere.

Touch and go permesso, bouncing non ammesso.

Durante l'esecuzione del movimento le braccia devono rimanere sempre distese (non è ammessa piegare i gomiti)

SYNCHRO POSITION: La synchro position è richiesta in top: entrambi gli atleti dovranno trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, spalle dietro la perpendicolare del bilanciere.

Gli atleti non possono modificare la posizione dei bilancieri rispetto a quella trovata in campo.

ECHO BIKE

L'atleta può settare l'altezza del sellino della echo bike. Non può modificare le impostazioni del monitor.

DOUBLE UNDER

La corda deve passare sotto i piedi dell'atleta due volte per ogni salto effettuato. È obbligatorio il salto con entrambi i piedi nello stesso momento (piedi sincroni).

SINGLE UNDER

La corda deve passare sotto i piedi dell'atleta una volta per ogni salto effettuato. È obbligatorio il salto con entrambi i piedi nello stesso momento (piedi sincroni).