

MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE

DEAD OR ALIVE
BEGINNER & MASTER
DIVISION

TIME CAP 10'
3 ROUNDS FOR TIME

30 ROWERG CALORIES
20 WORM SQUAT
20 HANDSTAND PUSH UP

SCORE IS TIME

WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	CALORIES	WORM SQUAT 90KG	HANSTAND PUSH UP
MASTER 70 MM	30	20	20
MASTER 75 MW	25	20	20
MASTER 80 MM	30	20	20
MASTER 95 MM	20	15	15
BEGINNER MM	25	15	5 WALL WALK
BEGINNER MW	20	13	5 WALL WALK
BEGINNER WW	20	10	5 WALL WALK
BEGINNER MM 75+	25	15	5 WALL WALK

FLOW

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

Al 3,2,1 go un atleta non importa quale si porta al rower ed esegue 30 calorie, cambi liberi con atleta che attende in starting line.

Successivamente il team si porta al worm e completa 20 worm squat. Terminati avanza al marker successivo.

Un atleta, non importa quale si porta al pannello degli handstand push up ed esegue 20 ripetizioni di hspu. Cambi liberi al worm.

Terminate le ripetizioni, gli atleti tornano al rower, uno andrà a completare le calorie assegnate l'altro attende in starting line, cambi liberi.

Il team, dopo aver completato le calorie, si porta al worm ed esegue altri 20 worm squat. Terminate le ripetizioni muove il worm al marker successivo.

Il team andrà quindi a completare le 20 ripetizioni di handstand push up del secondo round.

Si andrà quindi a completare successivamente le 30 calorie al remo a cui seguiranno i 20 worm squat del terzo giro (il worm non verrà spostato). Il team terminerà con le venti ripetizioni di handstand push up per poi correre in finish line per il tempo.

STANDARD

ROWER

L'atleta può settare pedaliera e resistenza. Non può modificare il settaggio del monitor. Il cambio deve avvenire con l'atleta del rower che si porta dal compagno dopo aver appoggiato il manicotto (non sono autorizzati quindi cambi con passaggio di manicotto).

WORM SQUAT

Gli atleti sollevano il worm sulla medesima spalla. In bottom position entrambi gli atleti dovranno trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio.

In top position dovranno avere ginocchia bloccate, anche aperte, worm in appoggio sulla spalla.

La synchro position è richiesta in top.

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 (una partenza a gomiti flessi non porterà al conteggio della ripetizione).

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 dallo spazio designato.

Linea: le mani, qualunque loro parte, dovrà toccare la linea tracciata a terra.

I piedi durante la fase di kipping non possono uscire dal pannello.

In caso di movimento regular: in bottom position la testa deve toccare terra. durante la fase da bottom position a top position nessuna parte del corpo eccetto i talloni può entrare in contatto con il pannello. costringe entrambi a ripetere il movimento.

STANDARD

WALL WALK

La rep parte da in piedi, spalle rivolte al muro. L'atleta in bottom position dovrà avere petto e piedi a contatto con il pavimento e le mani (qualunque loro parte) posizionate sulla linea a 140 o 150 cm di distanza (a seconda del genere di appartenenza).

L'atleta dovrà portare i piedi al muro e solo successivamente potrà spostare le mani.

In top position l'atleta dovrà trovarsi con i piedi a contatto con il pannello e qualunque parte di entrambe le mani posizionata sulla linea posta a 25 cm di distanza dal muro.

Nel ridiscendere a terra le mani dovranno toccare la linea posta a 140 o 150 cm dal muro (a seconda del genere di appartenenza) e solo dopo i piedi potranno toccare terra.

Pertanto:

- petto, cosce, piedi a terra. mani sulla linea
- Nel salire prima stacco i piedi e li porto al pannello
- Solo dopo spostato le mani
- In top position avrò piedi appoggiati al muro e mani sulla linea più vicina al pannello
- Ridiscendo e prima le mani toccano la linea, solamente dopo i piedi toccano terra