

**MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE**

KITZBÜHEL
ELITE
DIVISION

AMRAP 20'

ATHLETE A
AT THE SKIERG
(TILL THE TEAM REACHES 5000 M)
SCORE IS TIME

IN THE MEANTIME

ATHLETE B
250 M ROW
8 BURPEE OVER THE ROWERG
5+5m unbroken HANDSTAND WALK
SWITCH AFTER EVERY ROUND
SCORE IS REP

VARIATIONS

DIVISION	SKIERG
ELITE MM	5000m
ELITE MW	4500m
ELITE WW	4000m

FLOW

Gli atleti giunti in lane attendono in piedi in starting line.

Al 3,2,1 go un atleta si siede al rematore e inizia a completare la distanza di 250 metri mentre il suo teammate andrà allo skierg per completare la distanza di 5000 metri.

Mentre l'atleta A sta accumulando metri allo skierg, il compagno dovrà completare la distanza di 250 metri, eseguire 8 burpee over the rower ed effettuare 5 metri unbroken di handstand walk andata e ritorno. A questo punto il teammate B si porterà dal suo compagno allo skierg e si daranno obbligatoriamente il cambio. l'atleta allo skierg deve attendere il cambio presso l'ergometro senza anticiparne il momento.

Una volta che il team avrà completato i 5000 metri assegnati come distanza allo skierg, verrà rilevato il tempo. Si proseguirà quindi per il tempo restante completando il massimo numero di round al rower switchando atleta ad ogni giro. il cambio sarà sempre allo skierg.

STANDARD

ROWER - SKIERG

Gli atleti possono settare la resistenza come meglio credono, non è modificabile l'impostazione del monitor.

BURPEE OVER THE ROWERG

L'atleta in bottom position dovrà avere petto e cosce a terra. Nel risalire dovrà quindi saltare il rower. Non è richiesto di effettuare un salto sincrono, l'atleta potrà anche saltare il rower a piedi asincroni ma ci dovrà essere una fase aerea in cui entrambi i piedi sono staccati da terra. La rep termina quindi dalla parte opposta a quella ove è stato effettuato il burpee. Se nel saltare l'atleta tocca il rower è comminata una no rep.

HANDSTAND WALK

L'atleta parte con entrambe le mani prima della linea di sezione. Nell'iniziare la camminata in verticale entrambe le mani dovranno essere poste prima della linea di sezione, senza che una parte di queste la tocchi. L'atleta dovrà quindi percorrere la lunghezza della sezione sino ad arrivare con entrambe le mani oltre la linea di sezione. Viene richiesto di percorrere i cinque metri in modalità unbroken. Se durante la camminata sulle mani l'atleta dovesse cadere dovrà ricominciare dall'inizio. L'atleta non può lanciarsi e con le mani superare la linea di sezione ma dovrà mantenere sempre un controllo del movimento sino a completo attraversamento della linea di sezione con entrambe le mani appoggiate a terra

SCORE

NEL CASO IN CUI SI COMPLETASSERO I 5 K ALLO SKIERG

Score 1: tempo impiegato per coprire i 5000 m allo skierg

Score 2: rep (distanza al rower in frazioni di 50 metri + burpee e sezioni di hsw - andata e ritorno = 2 punti)

NEL CASO IN CUI NON SI COMPLETASSERO I 5 K ALLO SKIERG

Score 1: tempo + metri mancanti (il computo esclude le unità. Es: 4752 mancano 248 metri = 24 = score 20:24)

Score 2: rep