

MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE

LEMMINGS
ELITE & REGULAR
DIVISION

TIME CAP 10'

70 TOES TO BAR
25 WORM THRUSTER

50 SYNCHRO CHEST TO BAR
20 WORM THRUSTER

30 BAR MUSCLE UP
15 WORM THRUSTER

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	WORM THRUSTER	TOES TO BAR	CHEST TO BAR	BAR MUSCLE UP
ELITE MM	25/20/15	70	50	30
ELITE MW	21/18/15	65	45	25
ELITE WW	18/16/14	65	45	25
REGULAR MM	21/18/15	70	50	30
REGULAR MW	18/16/14	60	40	20
REGULAR WW	16/14/12	60	40	20

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 70 toes to bar, il cambio è libero e avviene al worm.

Una volta terminati i toes to bar il team andrà ad accumulare 25 worm thruster, sposterà quindi il worm di una sezione.

I due componenti del team andranno al rig ed eseguiranno 50 synchro chest to bar. Torneranno quindi al worm per i successivi 20 worm thruster. Sposteranno successivamente il worm di una sezione.

Mentre un atleta attende al worm l'altro andrà al rig per accumulare 30 bar muscle up, cambi liberi al worm.

Terminati i bar muscle up, gli atleti prenderanno il worm per completare gli ultimi 15 worm thruster.

Correranno quindi in finish line per il tempo.

STANDARD

WORM THRUSTER

Il team solleva il worm posizionandolo sulla stessa spalla. da qui dovranno scendere raggiungendo una corretta squat position con cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio.

Dovranno quindi risalire senza effettuare cambi di direzione (jerk) portando il worm sulla spalla opposta. durante la fase di transizione del worm da una spalla all'altra viene richiesto di avere ginocchia bloccate ed anche aperte; non è richiesto di avere i gomiti bloccati in fase di passaggio del worm.

TOES TO BAR

L'Atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro il piano verticale della barra. Entrambi i piedi dovranno andare a contatto, nello stesso tempo, con la parte di sbarra compresa tra le mani.

CHEST TO BAR SYNCHRO

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: entrambi gli atleti dovranno toccare allo stesso tempo la sbarra con il petto.

BAR MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. L'atleta dovrà raggiungere la fase di top position passando da una porzione di dip. Durante la fase di kipping non è ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L'atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip).