

MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE

LORD OF THE RINGS
ELITE & REGULAR
DIVISION

TIME CAP 10'

7 RING COMPLEX
14 POWER SNATCH
14 SQUAT SNATCH

6 RING COMPLEX
12 POWER SNATCH
12 SQUAT SNATCH

5 RING COMPLEX
10 POWER SNATCH
10 SQUAT SNATCH

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

RING COMPLEX: 3 TOES TO RING + 2 RING MUSCLE UP

WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	RING COMPLEX	BARBELL
ELITE MM	7/6/5	70 KG
ELITE MW	6/5/4	70/50 KG
ELITE WW	6/5/4	50 KG
REGULAR MM	7/6/5	60 KG
REGULAR MW	6/5/4	60/43 KG
REGULAR WW	6/5/4 1 TOES TO RING + 1 RING MUSCLE UP	43 KG

*Qualora un componente del team o entrambi lo desiderino potranno scalare il complex in toes to bar + bar muscle up. Stesso numero di complex. La scalatura si applica all'intero team.

FLOW

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

Al 3,2,1 go un componente del team si porta al rig ed esegue i ring complex assegnati (cambi liberi in starting line).

Successivamente il team andrà a completare 14 power snatch seguiti da 14 squat snatch (anche in questo caso cambi liberi in starting line).

Il team andrà quindi ad affrontare il secondo giro di ring complex e successivamente dovrà completare 12 power snatch seguiti da 12 squat snatch.

Un componente del team quindi affronterà il terzo e ultimo round di ring complex (sempre cambi liberi in starting line) a cui seguiranno 10 power snatch seguiti da 10 squat snatch. L'atleta terminerà quindi il wod correndo dal suo teammate in finish line.

Per ragioni di sicurezza: ogni qualvolta il teammate va dal compagno per chiedere il cambio dovrà scavallare il bilanciere passandogli sopra e non attorno.

STANDARD

RING COMPLEX

1 complex = 3 toes to ring + 2 ring muscle up.

Questi movimenti dovranno essere completati senza potersi staccare dagli anelli. In caso contrario l'atleta dovrà ricominciare l'intero complex.

Il team dovrà completare positivamente 6 complex.

Terminato un complex l'atleta se lo desidera può staccarsi dagli anelli.

TOES TO RING

L'atleta afferra gli anelli avendo piedi staccati da terra e braccia completamente stese. in bottom position i talloni dovranno spezzare la perpendicolare del corpo. in top position, i piedi potranno toccare esternamente o internamente gli anelli, potranno entrare negli anelli, potranno toccare la mano che regge l'anello. non potranno toccare polso, avambraccio, fettuccia di sospensione dell'anello.

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.

STANDARD

POWER SNATCH

Il bilanciere parte da terra. L'atleta attraverso un muscle snatch, power snatch, split snatch dovrà trovarsi in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in linea sul corpo.

SQUAT SNATCH

Il bilanciere parte da terra e dovrà essere portato in overhead position attraverso una one fluid motion. In tutte le divisioni viene richiesto all'atleta di passare da una full squat position (cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio). E' permesso effettuare il catching del bilanciere sopra il parallelo a condizione che l'atleta prosegua nella discesa sotto il parallelo con un movimento fluido, senza pause o risalita prima di aver raggiunto la profondità richiesta.