

MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE

SIMPOSIO
ELITE & REGULAR
DIVISION

TIME CAP 16'

60 HEAVY ROPE DOUBLE UNDER

50 WALL BALL

40 CAL SKIERG

**30 SYNCHRO ALTERNATED
DUMBBELL SNATCH**

20 WORM CLEAN AND JERK

**30 SYNCHRO ALTERNATED
DUMBBELL SNATCH**

40 CAL SKIERG

50 WALL BALL

60 HEAVY ROPE DOUBLE UNDER

SCORE IS TIME

WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	DOUBLE UNDER	WALL BALL	SKIERG	SNATCH	WORM CLEAN AND JERK
ELITE MM	60	15 KG	40	30 KG	20
ELITE MW	60	15/12 KG	30	30/22,5 KG	15
ELITE WW	60	12 KG	30	22,5 KG	12
REGULAR MM	60	12 KG	40	25 KG	15
REGULAR MW	60	12/9 KG	30	25/17,5 KG	12
REGULAR WW	60	9 KG	30	17,5 KG	9

FLOW

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

Al 3,2,1 go un atleta si porta alla heavy rope e completa 60 double under, cambi liberi in starting line.

Successivamente il team dovrà accumulare 50 wall ball (Anche in questo caso i cambi sono liberi e in starting line). Terminati i wall ball shot, il team dovrà totalizzare 40 calorie allo skierg; successivamente entrambi gli atleti si porteranno ai dumbbell per i 30 synchro dumbbell snatch. Avvanzeranno quindi di una sezione per eseguire 15 worm clean and jerk e a questo punto eseguiranno il medesimo pattern ma inverso. Torneranno ai dumbbell per i 30 synchro dumbbell snatch, successivamente 40 calorie allo skierg, 50 wall ball e 60 heavy rope double under. I cambi per i movimenti sharing avvengono sempre in starting line.

Terminati i double under l'atleta corre in finish line per il tempo.

STANDARD

DOUBLE UNDER

La rope deve passare due volte sotto i piedi per ogni salto effettuato.

WALL BALL

L'atleta, passando da una full squat position, dovrà andare a colpire il target designato. Non è ammesso colpire i bordi del target. Qualora la ball dovesse cadere a terra l'atleta non potrà sfruttare il rimbalzo ma dovrà settare la palla a terra e ricominciare il movimento.

SKIERG

L'atleta potrà settare la resistenza come meglio preferisce. Non è modificabile l'assetto del monitor.

DUMBBELL SYNCHRO SNATCH

Il dumbbell parte da terra, attraverso una one fluid motion dovrà essere portato in top position dove l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato e dumbbell in midline sul corpo. Il braccio non impegnato nel caricamento non può toccare il corpo. Ad ogni ripetizione valida il braccio dovrà essere cambiato. Il cambio può avvenire a qualunque altezza purché in maniera controllata (lanciare il dumbbell non è permesso). Il drop del dumbbell costituisce no rep. Entrambi gli atleti dovranno partire con il braccio destro.

SYNCHRO POSITION: la synchro position è richiesta in top: entrambi gli atleti dovranno trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato e dumbbell in midline sul corpo.

ATTENZIONE: DROP DEL DUMBBELL NON AMMESSO – pertanto la mano dovrà rimanere sul dumbbell fino a quando l'attrezzo toccherà a terra

STANDARD

WORM CLEAN AND JERK

I worm parte da terra. Verrà sollevato sulla medesima spalla e da qui spinto in overhead position per terminare sulla spalla opposta dove il team dovrà trovarsi con ginocchia bloccate, anche aperte, worm in appoggio sulla stessa spalla. La rep successiva dovrà partire da terra.