

MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE

KING SUPREME
ELITE & REGULAR
DIVISION

TIME CAP 9'

35 HANDSTAND PUSH UP
ATHLETE A

12 SYNCHRO OVERHEAD SQUAT

30 ROWER CALORIES
ATHLETE A

35 HANDSTAND PUSH UP
ATHLETE B

9 SYNCHRO OVERHEAD SQUAT

30 ROWER CALORIES
ATHLETE B

35 HANDSTAND PUSH UP
6 SYNCHRO OVERHEAD SQUAT

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	HANDSTAND PUSH UP	OVERHEAD SQUAT	ROWER
ELITE MM	35	12/9/6 80KG	30 CAL
ELITE MW	30	12/9/6 80/53 KG	25 CAL
ELITE WW	30	12/9/6 53 KG	25 CAL
REGULAR MM	30	12/9/6 65 KG	25 CAL
REGULAR MW	25	12/9/6 65/43 KG	20 CAL
REGULAR WW	25	12/9/6 KG 43 KG	20 CAL

FLOW

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

Al 3,2,1 go il primo atleta si porta al rig e completa tutti i primi 35 handstand push up. L'Atleta B attende ai bilancieri. Una volta terminate le 35 ripetizioni il team andrà ad eseguire 12 synchro overhead squat. successivamente sempre l'atleta A dovrà completare 30 calorie al remo.

Sarà quindi la volta del teammate B di eseguire i 35 handstand push up. Il team andrà poi a completare 9 synchro overhead squat. L'atleta B quindi ad eseguire le 30 calorie al remo.

Un componente del team, non importa quale, andrà ora al rig per i rimanenti 35 handstand push up, cambi liberi ai bilancieri. Seguiranno 6 overhead squat.

Il team terminerà il wod correndo in finish line.

STANDARD

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. 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 (l'esecuzione dinamica del movimento quindi ad eccezione della partenza in bottom) nessuna parte del corpo eccetto i talloni può entrare in contatto con il pannello.

OVERHEAD SQUAT

Il bilanciere parte da terra e l'atleta dovrà trovarsi in bottom position con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. La prima rep può essere uno squat snatch.

SYNCHRO POSITION: in top.

ROWER

L'atleta potrà sistemare resistenza e pedaliera come meglio ritiene. non potrà modificare l'impostazione schermo.