

DILUVIO

WOD 3

**REGULAR AND BEGINNER
DIVISION**



REGULAR- BEGINNER

AMRAP 7'

6 SYNCHRO HANG POWER CLEAN

**8 SYNCHRO SHOULDER TO
OVERHEAD**

10 BOX JUMP OVER

SCORE IS REP



WEIGHT AND VARIATIONS

M/F TEAM

DIVISION	BARBELL	PLYO BOX
REGULAR MM	70 KG	60 CM
REGULAR MW	70 KG 50 KG	60 CM 50 CM
REGULAR WW	50 KG	50 CM

DIVISION	BARBELL	PLYO BOX
BEGINNER MM	50 KG	60 CM
BEGINNER MW	50 KG 35 KG	60 CM 50 CM
BEGINNER WW	35 KG	50 CM

FLOW TEAM SCORE IS REP

Il team attende in starting line dietro il rig.

Al 3,2,1 go gli atleti si portano ai bilancieri e vanno ad eseguire 6 synchro hang power clean seguiti da 8 synchro shoulder to overhead.

Successivamente, un atleta non importa quale va a completare 10 box jump over, cambi liberi ai bilancieri.

Le ripetizioni avvengono fronte pubblico.



STANDARD

SYNCHRO HANG POWER CLEAN

Prima rep:

prima possibilità: l'atleta esegue un deadlift a braccia stese, ginocchia bloccate, testa e spalle sopra la verticale del bilanciere o dietro la verticale del bilanciere; da questo momento l'atleta si trova in starting position per il primo hang power clean. Da qui, dopo aver raggiunto la bottom position richiesta, dovrà terminare la ripetizione nella corretta top position.

seconda possibilità: l'atleta può effettuare direttamente un clean.

In bottom position il bilanciere non può scendere sotto le ginocchia. Dalla posizione di hang, attraverso un muscle clean, power clean, split clean, il bilanciere dovrà entrare in contatto con la spalla. In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack position, con gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.

SYNCHRO POSITION: IN TOP



STANDARD

SYNCHRO SHOULDER TO OVERHEAD

Prima rep:

prima possibilità: l'atleta dalla top position dell'hang attraverso un press, push press, push jerk raggiunge la top position.

seconda possibilità: l'atleta può effettuare direttamente un clean and jerk da terra.

In bottom position il bilanciere è a contatto con il collar. Da qui attraverso un press, push press, push jerk, split jerk raggiunge la top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo.

SYNCHRO POSITION: IN TOP



STANDARD

BOX JUMP OVER

L'atleta dovrà saltare sul box e terminare la rep dalla parte opposta a quella da cui ha iniziato. Nell'effettuare il salto l'atleta dovrà staccare i piedi in maniera sincrona. Non è richiesto un atterraggio a piedi sincroni. L'atleta può anche saltare direttamente oltre la superficie del box atterrando direttamente dalla parte opposta. L'atleta potrà scendere il box sia saltando che steppando. Non potrà di contro tagliare la discesa avvantaggiandosi degli angoli dell'attrezzo. Durante tutta la rep nessuna parte del corpo eccetto i piedi potrà toccare il box. Nell'eseguire la ripetizione l'atleta non potrà appoggiare mani o braccia al corpo.

