

HOMERUN

WOD 4

REGULAR AND BEGINNER
DIVISION



REGULAR

16 SYNCHRO BURPEE OVER THE WORM
4 WORM CLEAN AND JERK
10 RING MUSCLE UP

16 SYNCHRO BURPEE OVER THE WORM
6 WORM CLEAN AND JERK
10 RING MUSCLE UP

16 SYNCHRO BURPEE OVER THE WORM
8 WORM CLEAN AND JERK
10 RING MUSCLE UP

16 SYNCHRO BURPEE OVER THE WORM
10 WORM CLEAN AND JERK
10 RING MUSCLE UP
RUN TO THE FINISH LINE

TIME CAP 18'



BEGINNER

10 SYNCHRO BURPEE OVER THE WORM
8 SYNCHRO ONE ARM DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK RIGHT ARM
8 SYNCHRO ONE ARM DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK LEFT ARM
20 TOES TO RING ATHLETE A

10 SYNCHRO BURPEE OVER THE WORM
10 SYNCHRO ONE ARM DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK RIGHT ARM
10 SYNCHRO ONE ARM DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK LEFT ARM
20 TOES TO RING ATHLETE B

10 SYNCHRO BURPEE OVER THE WORM
12 SYNCHRO ONE ARM DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK RIGHT ARM
12 SYNCHRO ONE ARM DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK LEFT ARM
20 TOES TO RING ATHLETE A

10 SYNCHRO BURPEE OVER THE WORM
14 SYNCHRO ONE ARM DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK RIGHT ARM
14 SYNCHRO ONE ARM DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK LEFT ARM
20 TOES TO RING ATHLETE B

15 WORM SQUAT



TIE BREAK

TIME CAP 18'



WEIGHT AND VARIATIONS

M/F TEAM REGULAR

DIVISION	BURPEE OVER THE WORM	WORM CLEAN AND JERK	RING MUSCLE UP
REGULAR MM	16	4.6.8.10	10
REGULAR MW	16	2.4.6.8	8
REGULAR WW	16	1.3.5.7	6

WEIGHT AND VARIATIONS

M/F TEAM BEGINNER

DIVISION	BURPEE OVER THE WORM	DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK	TOES TO RING	WORM SQUAT
BEGINNER MM	10	22.5 KG	20	15
BEGINNER MW	10	22.5 KG 15 KG	20	12
BEGINNER WW	10	15 KG	20	9

FLOW TEAM REGULAR

SCORE IS TIME

Il team attende in starting line dietro il rig.

Al 3,2,1 go gli atleti si portano al worm ed eseguono 16 burpee over the worm; successivamente completano 4 worm clean and jerk. Mentre un atleta attende al worm il suo teammate si porta al rig per eseguire 10 ripetizioni di ring muscle up. Cambi liberi al worm. Il team sposta quindi il chess piece di una posizione.

Nel secondo round il team dovrà eseguire sempre 16 synchro burpee over the worm seguiti questa volta da 6 worm clean and jerk. Un atleta ora si porterà al rig per completare i 10 ring muscle up. Cambi liberi al worm. Il team sposterà quindi il chess piece sul numero progressivo.

Si proseguirà in questo modo aumentando le ripetizioni di worm clean and jerk.

Nell'ultimo round il team dovrà eseguire 16 burpee over the worm, 10 worm clean and jerk e infine 10 ring muscle up. Il team correrà poi in finish line per il tempo.



FLOW TEAM BEGINNER

SCORE IS TIME

Il team attende in starting line dietro il rig.

Al 3,2,1 go gli atleti si portano al worm collocato in ultima sezione ed eseguono 10 burpee over the worm; successivamente completano 8 synchro one arm dumbbell hang clean and jerk con il braccio destro seguiti da 8 hang clean and jerk con il braccio sinistro. Successivamente spostano i dumbbell di una sezione. Mentre un atleta attende ai dumbbell l'altro si porta agli anelli per completare 20 toes to ring (in questo caso non sono ammessi cambi atleti).

Nel secondo round il team dovrà eseguire sempre 10 synchro burpee over the worm seguiti questa volta da 10 one arm hang clean and jerk con il braccio destro seguiti da 10 ripetizioni con il braccio sinistro. Il team sposterà quindi i dumbbell di un marker. Ora sarà l'altro atleta a portarsi agli anelli per completare 20 toes to ring.

Si proseguirà in questo modo aumentando le ripetizioni di hang clean and jerk e spostando i dumbbell di volta in volta e alternandosi al lavoro agli anelli.

Terminate le ultime 20 ripetizioni di toes to ring, il team si porterà al worm per eseguire i worm squat spostando il worm:

team mm: 5 + 5 + 5

team mf: 4 + 4 + 4

team ff: 3 + 3 + 3

MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE

STANDARD

SYNCHRO BURPEE OVER THE WORM

I componenti del team si dispongono uno da un lato e uno dal lato opposto del worm. Dovranno trovarsi tutti e 2 insieme in bottom position, con petto e cosce a terra, prima di poter risalire dal burpee. Una volta risaliti dal burpee dovranno saltare il worm terminando la loro ripetizione dal lato opposto a quella da dove è iniziata. Toccare il worm durante il salto non costituisce no rep.

Mancare la synchro position nel burpee comporta il mancato conteggio del movimento sin dall'inizio della ripetizione che verrà quindi riconteggiata a partire da quando tutti i componenti del team si ritroveranno in piedi.

WORM CLEAN AND JERK

Il worm parte da terra. Gli atleti dovranno collocarsi tutti dallo stesso lato e sollevare il worm sulla spalla. Dovranno quindi sollevare il worm avendo ginocchia bloccate ed anche aperte (i gomiti possono rimanere flessi) e il worm dovrà passare sopra la testa degli atleti (non potranno quindi gli atleti abbassarsi e passare con la testa sotto il worm). Una volta pressato il worm sopra la testa la ripetizione terminerà con il worm in appoggio sulla spalla opposta



STANDARD

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 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.

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.

STANDARD

SYNCHRO ONE ARM DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK

L'atleta dovrà sollevare il dumbbell da terra attraverso un deadlift raggiungendo la corretta starting position rappresentata da: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e dumbbell in sospensione.

Da qui inizierà il movimento di hang; il dumbbell potrà essere portato internamente od esternamente le gambe, entrerà successivamente in contatto con la spalla prima di essere portato in overhead position. Dalla spalla, senza necessità di passare da un clean con ginocchia bloccate, raggiungerà la top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato e dumbbell in midline sul corpo. Per raggiungere la top position l'atleta potrà usare un press, push press, push jerk, split jerk.

L'atleta è chiamato ad eseguire prima tutte le rep con il braccio destro e solo successivamente tutte le ripetizioni con il braccio sinistro.

La prima rep in alternativa potrà essere, in accordo con gli standard open 2025, un clean and jerk da terra.

SYNCHRO POSITION: in top position.



STANDARD

WORM SQUAT

Gli atleti attendono dalla stessa parte del worm. Una volta sollevato e collocato sulla medesima spalla andranno ad eseguire degli squat. In bottom position la cresta iliaca dovrà trovarsi sotto il punto più alto del ginocchio; in top position gli atleti dovranno avere ginocchia bloccate, anche aperte e worm collocato sulla medesima spalla. Le mani non potranno andare ad appoggiarsi al corpo.

il team dovrà avanzare di una sezione a ogni blocco di ripetizioni indicato per la sua categoria (controlla flow).

