

GET A GRIP

WOD 1

REGULAR AND BEGINNER
DIVISION



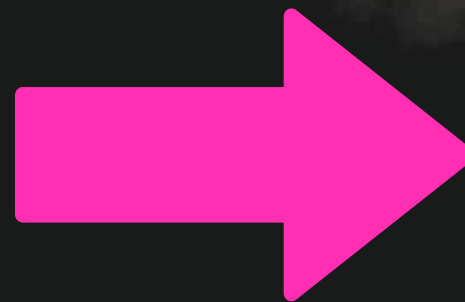
REGULAR

TIME CAP 10'

21 SYNCHRO CHEST TO BAR
21 SQUAT SNATCH

15 SYNCHRO CHEST TO BAR
15 SQUAT SNATCH

9 SYNCHRO CHEST TO BAR
9 SQUAT SNATCH



15 SYNCHRO TOES TO BAR
15 POWER SNATCH

9 SYNCHRO TOES TO BAR
9 POWER SNATCH

6 SYNCHRO TOES TO BAR
6 POWER SNATCH



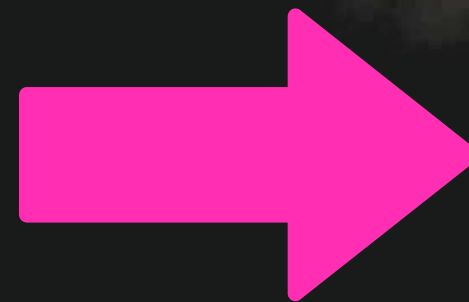
BEGINNER

TIME CAP 10'

21 SYNCHRO PULL UP
21 SQUAT SNATCH

15 SYNCHRO PULL UP
15 SQUAT SNATCH

9 SYNCHRO PULL UP
9 SQUAT SNATCH



15 PULL UP
15 SYNCHRO POWER SNATCH

9 PULL UP
9 SYNCHRO POWER SNATCH

6 PULL UP
6 SYNCHRO POWER SNATCH



WEIGHT AND VARIATIONS

M/F TEAM

DIVISION	CHEST TO BAR	BARBELL
REGULAR MM	✓	50 KG
REGULAR MW	✓	50 KG 35 KG
REGULAR WW	✓	35 KG

DIVISION	PULL UP	BARBELL
BEGINNER MM	✓	40 KG
BEGINNER MW	✓	40 KG 28 KG
BEGINNER WW	✓	28 KG

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 rig per eseguire 21 synchro chest to bar. Mentre un atleta attende sotto la sbarra l'altro si porta al bilanciere per eseguire 21 squat snatch. Cambi liberi al rig.

Terminate le ripetizioni al bilanciere il team andrà ad eseguire 15 synchro chest to bar a cui seguiranno 15 squat snatch sempre secondo le precedenti modalità (un atleta al rig e uno al bilanciere con cambi liberi al rig).

Terminate le ripetizioni al bilanciere il team andrà al rig per i 9 synchro chest to bar seguiti da 9 squat snatch. Il bilanciere verrà quindi spostato di una sezione. Nei team misti dovranno essere spostati entrambi i bilancieri dall'ultimo atleta che ha lavorato.

Il team andrà ora ad eseguire 15 synchro toes to bar. Mentre un atleta attende al rig l'altro andrà al bilanciere per eseguire i 15 power snatch. Cambi liberi al rig. Si proseguirà in questo modo per il round da 9 e 6 ripetizioni. Il team correrà quindi in finish line per il tempo (lo score viene rilevato quando l'atleta che ha terminato l'ultima ripetizione di power snatch varca la linea).

LE RIPETIZIONI AL BILANCIERE SARANNO FRONTE PUBBLICO



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 rig per eseguire 21 synchro pull up. Mentre un atleta attende sotto la sbarra, l'altro si porta al bilanciere per eseguire 21 squat snatch. Cambi liberi al rig.

Terminate le ripetizioni al bilanciere il team andrà ad eseguire 15 synchro pull up a cui seguiranno 15 squat snatch sempre secondo le precedenti modalità (un atleta al rig e uno al bilanciere con cambi liberi al rig).

Terminate le ripetizioni al bilanciere il team andrà al rig per i 9 synchro pull up seguiti da 9 squat snatch. Il bilanciere verrà quindi spostato di una sezione. Nei team misti dovranno essere spostati entrambi i bilancieri dall'ultimo atleta che ha lavorato.

Mentre un atleta attende al bilanciere l'altro si porta al rig.

Il team andrà ora ad eseguire 15 pull up (cambi liberi al bilanciere). Terminate le ripetizioni alla sbarra, l'atleta raggiungerà il suo teammate al bilanciere e andranno ad eseguire 15 synchro power snatch. Si proseguirà in questo modo per il round da 9 e 6 ripetizioni. Il team correrà quindi in finish line per il tempo.



STANDARD

CHEST TO BAR

L'atleta partirà con piedi staccati da terra e braccia completamente stese. In top position dovrà portare il petto chiaramente a contatto con la sbarra.

SYNCHRO POSITION: petto a contatto con la sbarra.

PULL UP

L'atleta partirà con piedi staccati da terra e braccia completamente stese. In top position dovrà portare il mento chiaramente oltre il piano orizzontale della sbarra.

SYNCHRO POSITION: entrambi gli atleti dovranno avere il mento oltre il piano orizzontale della sbarra.

TOES TO BAR

L'atleta partirà con piedi staccati da terra e braccia completamente stese. In bottom position dovrà portare i talloni dietro la verticale del corpo. In top position dovrà portare entrambi i piedi a toccare, nello stesso tempo, la porzione di barra ricompresa tra le mani.

SYNCHRO POSITION: in top



STANDARD

SQUAT SNATCH

Il bilanciere parte da terra e dovrà essere portato in overhead position attraverso una one fluid motion. In bottom position l'atleta dovrà trovarsi in squat (cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio). Da qui dovrà raggiungere una top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo. La fase di bottom deve essere raggiunta attraverso una one fluid motion. E' permesso quindi 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 ricambi di direzione prima di aver raggiunto la profondità richiesta.

Per la beginner division: non viene richiesta la one fluid motion.

Back drop: non ammesso

POWER SNATCH

Il bilanciere parte da terra e dovrà essere portato in overhead position dove l'atleta si troverà con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo.

Per la beginner division: non viene richiesta la one fluid motion. Touch and go permesso, bouncing non ammesso.

SYNCHRO POSITION: in top

Back drop: non ammesso.

