

HANDS OFF

WOD 1

ELITE AND MASTER
DIVISION



ELITE

4 ROUNDS FOR TIME

**ATHLETE A 30 CAL ECHO BIKE
24 M HANDSTAND WALK (6 M + PIROETTE + 6 M
UNBROKEN)
20 SYNCHRO TOES TO BAR**

ECHO BIKE:

**TIE BREAK AL TERMINE DEL TERZO
ROUND**

TIME CAP 13'

**ROUND 1: ATHLETE A
ROUND 2: ATHLETE B
ROUND 3: ATHLETE A
ROUND 4: ATHLETE B**



MASTER

4 ROUNDS FOR TIME

ATHLETE A 30 CAL ECHO BIKE
24 M HANDSTAND WALK (6 M + 6 M UNBROKEN)
20 SYNCHRO TOES TO BAR

ECHO BIKE:

ROUND 1: ATHLETE A
ROUND 2: ATHLETE B
ROUND 3: ATHLETE A
ROUND 4: ATHLETE B

TIE BREAK AL TERMINE DEL TERZO
ROUND

TIME CAP 13'



WEIGHT AND VARIATIONS

M/F TEAM

DIVISION	CAL ECHO BIKE	SYNCHRO TOES TO BAR	HANDSTAND WALK UNBROKEN
ELITE MM	30	20	24 M 4 SEZIONI 6 M + PIROETTE + 6 M UNBROKEN
ELITE MW	24	18	24 M 4 SEZIONI 6 M + PIROETTE + 6 M UNBROKEN
ELITE WW	24	18	24 M 4 SEZIONI 6 M + PIROETTE + 6 M UNBROKEN

WEIGHT AND VARIATIONS

M/F TEAM

DIVISION	CAL ECHO BIKE	SYNCHRO TOES TO BAR	HANDSTAND WALK UNBROKEN
MASTER MM 70	30	20	24 4 SEZIONI 6 M + 6 M
MASTER MM 80	24	18	24 4 SEZIONI 6 M + 6 M
MASTER MW 80	20	16	24 4 SEZIONI 6 M + 6 M
MASTER MM 90	20	16	24 4 SEZIONI 6 M + 6 M

FLOW TEAM

SCORE IS TIME

Il team attende in starting line dietro il rig.

Al 3,2,1 go l'atleta A si porta alla echo bike per accumulare le calorie assegnate. A ogni round l'atleta alla bike dovrà alternarsi.

Terminate le calorie, un atleta, non importa quale, andrà ad eseguire i metri di handstand walk. Attenzione, se ad eseguire l'handstand walk è l'atleta che non era alla bike sarà necessario il touch.

L'atleta che andrà a coprire la distanza eseguendo la camminata in verticale dovrà percorrere un'unica sezione di sei metri, entrare nel quadrato tracciato al termine della sezione, effettuare una piroette e ritornare verso il rig oltrepassando la linea tracciata a terra.

I cambi sono liberi, avvengono in starting line e l'atleta che andrà a dare il cambio dovrà ricominciare dal punto in cui il suo teammate ha interrotto il lavoro.

Terminata la distanza assegnata di handstand walk, il team andrà ad eseguire i toes to bar synchro.

Inizierà quindi il round 2 e questa volta all'echo bike dovrà andare l'atleta B.

Il team andrà a completare così i 4 round prescritti, alternandosi all'echo bike secondo lo schema A-B-A-B e al termine dei toes to bar del 4 round, correranno in finish line per il tempo.



STANDARD

ECHO BIKE

Gli atleti potranno settare il sellino. Non è permesso modificare l'impostazione monitor.

HANDSTAND WALK + PIROETTE + HANDSTAND WALK (UNBROKEN)

L'atleta parte con entrambe le mani prima della linea di sezione. Nell'iniziare la camminata in verticale entrambe le mani dovranno essere poste prima della linea di sezione, senza che una parte di queste la tocchi. L'atleta dovrà quindi percorrere la lunghezza indicata terminando con le mani oltre la linea. Entrerà così nel box designato per eseguire la piroette (1m x 1 m). Le mani potranno toccare i bordi del box ma non uscire completamente dai bordi. L'atleta eseguita la piroette dovrà ritrovarsi ora nella direzione per poter effettuare il rientro in handstand walk raggiungendo l'iniziale punto di partenza. Dovrà percorrere la distanza designata e superare la linea di demarcazione finale senza lanciarsi ma mantenendo il controllo della ripetizione. Sia l'handstand walk di andata che la piroette che l'handstand walk di ritorno dovranno essere eseguite senza interruzione alcuna. Diversamente l'atleta dovrà riprendere il movimento dall'inizio. I cambi sono liberi e avvengono nel punto in cui è stata terminata la rep precedente.



STANDARD

HANDSTAND WALK 6+6 UNBROKEN

L'atleta parte con entrambe le mani prima della linea di sezione. Nell'iniziare la camminata in verticale entrambe le mani dovranno essere poste prima della linea di sezione, senza che una parte di queste la tocchi. L'atleta dovrà quindi percorrere la lunghezza indicata terminando con le mani oltre la linea. Dovrà percorrere la distanza designata e superare la linea di demarcazione finale senza lanciarsi ma mantenendo il controllo della ripetizione. L'atleta dovrà percorrere l'intera sezione senza possibilità di interruzione. I cambi sono liberi e avvengono nel punto in cui è stata terminata la rep precedente.

TOES TO BAR SYNCHRO

L'Atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro il piano verticale della barra. Entrambi i piedi dovranno andare a contatto, nello stesso tempo, con la parte di sbarra compresa tra le mani

SYNCHRO POSITION: in top. Gli atleti dovranno portare allo stesso tempo i piedi a contatto con la sbarra.

