

MILESTONE

WOD 3

ELITE AND MASTER
DIVISION



ELITE-MASTER

15 SQUAT SNATCH
50 STRICT HANDSTAND PUSH UP
15 SQUAT SNATCH

TIME CAP 7'



WEIGHT AND VARIATIONS

M/F TEAM

DIVISION	BARBELL	STRICT HSPU
ELITE MM	80KG	50
ELITE MW	80KG 55KG	40
ELITE WW	55KG	30

WEIGHT AND VARIATIONS

M/F TEAM

DIVISION	BARBELL	STRICT HSPU
MASTER 70 MM	80 KG	50
MASTER 80 MM	70 KG	40
MASTER 80 MW	70 KG 45 KG	30
MASTER 90 MM	65 KG	60 KIPPING HSPU

FLOW

SCORE IS TIME

Il team attende in starting line dietro il rig.
Al 3,2,1 go un atleta, non importa quale, si porta al rig per eseguire 15 squat snatch. Cambi liberi in starting line.
Terminati i 15 squat snatch sposterà il bilanciere di una sezione.

Successivamente, un atleta, non importa quale inizierà gli handstand push up strict. Se a iniziare gli handstand push up strict fosse l'atleta che attende in starting line e non quello che ha terminato gli squat snatch, sarà comunque necessario che quest'ultimo si porti dal teammate per il cambio.

Il team potrà dividersi le rep degli handstand push up come meglio ritiene, cambi liberi in starting line.

Una volta che questo secondo movimento sarà completato, un atleta, non importa quale (se vi sarà cambio dell'atleta che lavora sarà necessario il touch) si porterà al bilanciere per i successivi 15 squat snatch. anche in questo caso i cambi sono liberi e avvengono in starting line.

Una volta che sarà completata l'ultima rep il team correrà in finish line per il tempo (verrà rilevato lo score dell'atleta che per ultimo ha lavorato al bilanciere)



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 risalita prima di aver raggiunto la profondità richiesta. Un power snatch seguito da un overhead squat è permesso solo per la division master 90 MM.



STANDARD

HANDSTAND PUSH UP STRICT

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 qualunque parte delle mani dovrà rimanere sempre in contatto con la linea.

Movimento strict: in bottom position la testa deve toccare terra. Nessuna parte del corpo, eccetto i talloni, per tutta la durata della rep compresa la bottom position, potrà entrare in contatto con il pannello. L'atleta dovrà eseguire il movimento senza ausilio di anche e gambe e senza oscillazioni del busto. La sola parte del corpo che potrà muoversi durante la fase bottom top sono pertanto le braccia attraverso il movimento di distensione e lock dei gomiti.

Top position: mani a contatto con la linea, gomiti bloccati, anche aperte, talloni a contatto con il pannello.



STANDARD

HANDSTAND PUSH UP REGULAR - MASTER 90 MM

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 qualunque parte delle mani dovrà rimanere sempre in contatto con la linea.

Movimento regular: in bottom position la testa deve toccare terra. L'atleta può raggiungere la top position utilizzando un movimento di kipping. In top position nessuna parte del corpo, eccetto i talloni, potrà entrare in contatto con il pannello.

Top position: mani a contatto con la linea, gomiti bloccati, anche aperte, talloni a contatto con il pannello.

