

ODISSEA

WOD 4

ELITE AND MASTER DIVISION



ELITE-MASTER

40 CHEST TO BAR
20 SKIERG CALORIES
20 ONE ARM ALTERNATED DEVIL PRESS

20 SKIERG CALORIES
20 WORM SQUAT

20 SKIERG CALORIES
20 WORM SHOULDER TO OVERHEAD

20 SKIERG CALORIES
20 WORM GROUND TO SHOULDER

20 SKIERG CALORIES
20 WORM SHOULDER TO OVERHEAD

20 SKIERG CALORIES
20 WORM SQUAT

20 SKIERG CALORIES
20 ONE ARM ALTERNATED DEVIL PRESS
40 CHEST TO BAR

TIME CAP 20'



WEIGHT AND VARIATIONS

M/F TEAM



DIVISION	CHEST TO BAR	SKIERG	DUMBBELL	WORM SQUAT	WORM SHOULDER TO OVERHEAD	WORM GROUND TO SHOULDER
ELITE MM	40	20	30 KG	20	20	20
ELITE MW	35	17	30KG 22.5 KG	17	17	17
ELITE WW	30	15	22.5 KG	15	15	15

WEIGHT AND VARIATIONS

M/F TEAM



DIVISION	CHEST TO BAR	SKIERG	DUMBBELL	WORM SQUAT	WORM SHOULDER TO OVERHEAD	WORM GROUND TO SHOULDER
MASTER 70 MM	40	20	30 KG	20	20	20
MASTER 80 MM	35	20	25 KG	17	17	17
MASTER 80 MW	30	18	25 KG 17.5 KG	15	15	15
MASTER 90 MM	25	18	22.5 KG	15	15	15

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 40 chest to bar, mentre il suo teammate si porterà al worm come zona di attesa e cambio. I cambi sono liberi e avverranno appunto al worm.

Terminati i chest to bar, un atleta, non importa quale, si porta allo skierg per completare 20 calorie, il teammate attenderà al worm per i cambi eventuali.

Al termine, un componente del team andrà al dumbbell per completare 20 one arm alternate devil press (cambi liberi al worm).

Mentre un atleta attende al worm, l'altro andrà ad eseguire 20 calorie allo skierg (cambi liberi al worm).

Il team si sposterà quindi al worm per 20 worm squat. Terminate le ripetizioni, mentre un atleta attende al worm, il suo teammate andrà nuovamente allo skierg per 20 calorie (cambi liberi al worm).

Terminate le calorie, il team si ritroverà al worm per eseguire 20 worm shoulder to overhead.

Nuovamente seguiranno 20 calorie allo skierg seguite da 20 worm ground to shoulder.

Il team andrà a totalizzare poi ulteriori 20 calorie seguite da 20 worm shoulder to overhead, seguiti da 20 calorie e altri 20 worm squat.

Il team andrà ad accumulare le ultime 20 calorie allo skierg (cambi liberi al worm) a cui seguiranno 20 one arm devil press alternati.

Mentre un componente del team attenderà al worm, il suo teammate andrà al rig per i 40 chest to bar, cambi liberi al worm. Terminati i chest to bar, il team correrà in finish line per il tempo.



STANDARD

CHEST TO BAR

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra, appeso alla sbarra con le braccia completamente stese. In top position l'atleta dovrà portare il petto chiaramente in contatto con la sbarra

SKIERG CALORIES

L'atleta potrà settare la resistenza come meglio ritiene. Non potrà modificare il setting del monitor. Il posizionamento delle manopole al termine di ogni set non compete al personale gara ma unicamente all'atleta.

ONE ARM ALTERNATED DEVIL PRESS

L'atleta, afferrato il dumbbell con la mano, effettua un burpee portando petto e cosce a terra. Il petto dovrà toccare obbligatoriamente terra. Dalla bottom position del burpee dovrà quindi risalire avendo cura di mantenere sempre la mano sul dumbbell (staccare le mani dal dumbbell costituisce no rep). Da qui attraverso una one fluid motion, senza portare il dumbbell in contatto con la spalla, dovrà terminare la rep in overhead position avendo cura di avere: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato, dumbbell in midline sul corpo rispetto al piano frontale e laterale. Il non working arm non potrà entrare in contatto con il corpo durante tutta la durata della rep. Ad ogni rep, l'atleta dovrà cambiare braccio di caricamento. Il cambio può avvenire a qualunque altezza. Una no rep comminata su un braccio costringe a ripetere il movimento con il medesimo braccio.



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

WORM PUSH PRESS (=worm shoulder to overhead)

Gli atleti attendono dalla stessa parte del worm. Una volta sollevato collocheranno il worm sulla medesima spalla. Attraverso un press o un push press dovranno sollevare il worm sopra la testa avendo ginocchia bloccate ed anche aperte. La rep termina con il worm sulla spalla opposta dove l'atleta dovrà trovarsi con ginocchia bloccate, anche aperte e worm in rest sulla spalla.

Standard regional 2017 ev. 4



STANDARD

WORM GROUND TO SHOULDER

Il worm parte da terra. Gli atleti dovranno collocarsi tutti dallo stesso lato e sollevare il worm sulla spalla. Dovranno quindi sollevare il worm portandolo sulla stessa spalla e terminando la rep avendo ginocchia bloccate, anche aperte e worm in rest sulla spalla.
La rep successiva partirà da sempre da terra.
Touch and go permesso

