

SCALA MAGGIORE

WOD 2

ELITE AND MASTER
DIVISION



ELITE-MASTER

18 BURPEE BOX JUMP OVER
14 SYNCHRO DOUBLE KETTLEBELL HANG CLEAN AND JERK
10 SYNCHRO MUSCLE UP (ATHLETE A RING MUSCLE UP - ATHLETE B BAR MUSCLE UP)

18 BURPEE BOX JUMP OVER
14 SYNCHRO DOUBLE KETTLEBELL HANG CLEAN AND JERK
8 SYNCHRO MUSCLE UP

18 BURPEE BOX JUMP OVER
14 SYNCHRO DOUBLE KETTLEBELL HANG CLEAN AND JERK
6 SYNCHRO MUSCLE UP

TIME CAP 12'

SCORE IS TIME



WEIGHT AND VARIATIONS

M/F TEAM

DIVISION	BURPEE BOX JUMP OVER	DOUBLE KB HANG CLEAN AND JERK	MUSCLE UP ATHLETE 1: RING MUSCLE UP ATHLETE 2: BAR MUSCLE UP
ELITE MM	60 CM	2 X 28 KG 2 X 24 KG	10.8.6.
ELITE MW	60 CM 50 CM	2 X 28 KG MAN 2X 20 KG WOMAN	9.7.5
ELITE WW	50 CM	2X 20 KG 2X 16 KG	8.6.4

WEIGHT AND VARIATIONS

M/F TEAM

DIVISION	BURPEE BOX JUMP OVER	DOUBLE KB HANG CLEAN AND JERK	MUSCLE UP ATHLETE 1: RING MUSCLE UP ATHLETE 2: BAR MUSCLE UP
MASTER 70 MM	60 CM	2 X 28 KG 2 X 24 KG	10.8.6.
MASTER 80 MM	60 CM	2 X 24 KG 2X 20 KG	9.7.5
MASTER 80 MW	60 CM 50 CM	2X 24 KG MAN 2X 16 KG WOMAN	8.6.4
MASTER 90 MM	60 CM	2X 20 KG 2X 16 KG	8.6.4

FLOW TEAM

SCORE IS REP

Il team attende in starting line dietro il rig.

Al 3,2,1 go un atleta, non importa quale si porta al plyo box per eseguire i 18 burpee box jump over, cambi liberi in starting line. Successivamente entrambi gli atleti si portano alle kettlebell. Qui andranno ad eseguire 14 synchro double kettlebell hang clean and jerk (nelle coppie monogenere le kettlebell possono essere usate indifferentemente da uno o dall'altro atleta all'interno del round; nelle coppie a genere m/w devono essere usati i pesi indicati per genere).

Terminate le ripetizioni sposteranno le kettlebell di un marker e andranno al rig per eseguire 10 muscle up. Un atleta li completerà agli anelli, l'altro alla sbarra. Anche in questo caso gli atleti possono scambiarsi come meglio ritengono (sia nelle coppie mm che mf).

Inizierà così il secondo round. Mentre un atleta attende in starting line, l'altro si porta al plyo box per i 18 burpee box jump over (cambi liberi in starting line). Torneranno quindi alle kettlebell per eseguire sempre 14 double hang clean and jerk, sposteranno le kettlebell di un marker e andranno poi al rig per 8 muscle up.

Proseguiranno in questo modo mantenendo sempre 18 ripetizioni per i burpee box jump over e 14 ripetizioni per gli hang clean and jerk. Termineranno quindi il wod con 6 muscle up e correranno in finish line per il tempo.



STANDARD

BURPEE BOX JUMP OVER

L'atleta dovrà effettuare il burpee andando a toccare petto e cosce a terra. Una volta risalito dalla bottom position del burpee andrà a saltare sopra il box. Il salto dovrà avvenire a piedi sincroni, l'atterraggio è ammesso a piedi asincroni. L'atleta dovrà atterrare con entrambi i piedi sul box. La rep termina scendendo dalla parte opposta a quella da dove è iniziata la ripetizione. Nello scendere dal box l'atleta non potrà avvantaggiarsi nella rep tagliando la discesa e sfruttando gli angoli del box.

La discesa può essere effettuata anche steppando.

Durante lo svolgimento della ripetizione nessuna parte del corpo eccetto i piedi può entrare in contatto con il box.

L'atleta non potrà, durante lo svolgimento dell'intera rep, appoggiare le mani o le braccia al corpo/gambe.

L'atleta può scegliere di effettuare anche un box clear over (saltare quindi direttamente il box senza dover atterrare sul box)



STANDARD

DOUBLE KETTLEBELL HANG CLEAN AND JERK

L'atleta dovrà sollevare le kettlebell da terra attraverso un deadlift portandole così in sospensione. Da qui attraverso un muscle clean, power clean, squat clean or split clean, porterà le kettlebell a contatto con la spalla prima di passare in overhead.

Una volta che le kettlebell sono in rack position, l'atleta potrà raggiungere la overhead position con un shoulder press, push press, push jerk o split jerk.

In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e kettlebell in appoggio sull'avambraccio e in midline rispetto al piano frontale e laterale dell'atleta.

La prima rep di ogni set può essere un clean and jerk da terra

Synchro position: in top, dove entrambi gli atleti dovranno trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccate e kettlebell in midline sul corpo.



STANDARD

SYNCHRO MUSCLE UP

Gli atleti dovranno trovarsi in top position con gomiti bloccati e spalle in verticale sull'attrezzo o oltre lo stesso; il lock dei gomiti in abbandono è considerata no rep.

RING MUSCLE UP - STANDARD IF3 (NON VIENE RICHIESTA FRAZIONE DI DIP)

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 il lock dei gomiti mentre si abbandona la top position è no rep.



STANDARD

SYNCHRO MUSCLE UP

Gli atleti dovranno trovarsi in top position con gomiti bloccati e spalle in verticale sull'attrezzo o oltre lo stesso; il lock dei gomiti in abbandono è considerata no rep.

BAR MUSCLE UP - STANDARD IF3 (NON VIENE RICHIESTA FRAZIONE DI DIP)

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. Durante la fase di kipping non è ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L'atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip). Il lock dei gomiti in abbandono dalla sbarra è valutato no rep.

