

059

classic

2K23 TEAM EDITION

EVENT

WORM THRUST

CAT. BEGINNER

presented by
BARBATI
GALLERY

TIME CAP 14'

Relay on Round

1 Rope Climb

4 Burpees Box Jump Overs

8 Thrusters

SCORE IS REPS

VARIAZIONI

	ROPE CLIMB	BURPEE BOX JUMP OVERS	THRUSTERS
BEGINNER MMM	Rope Climb	60 cm	40 kg
BEGINNER MMW	Rope Climb	60/50 cm	40/25 kg
BEGINNER WWW	Rope Climb	50 cm	25 kg

FLOW

Il team attende in Starting Line.

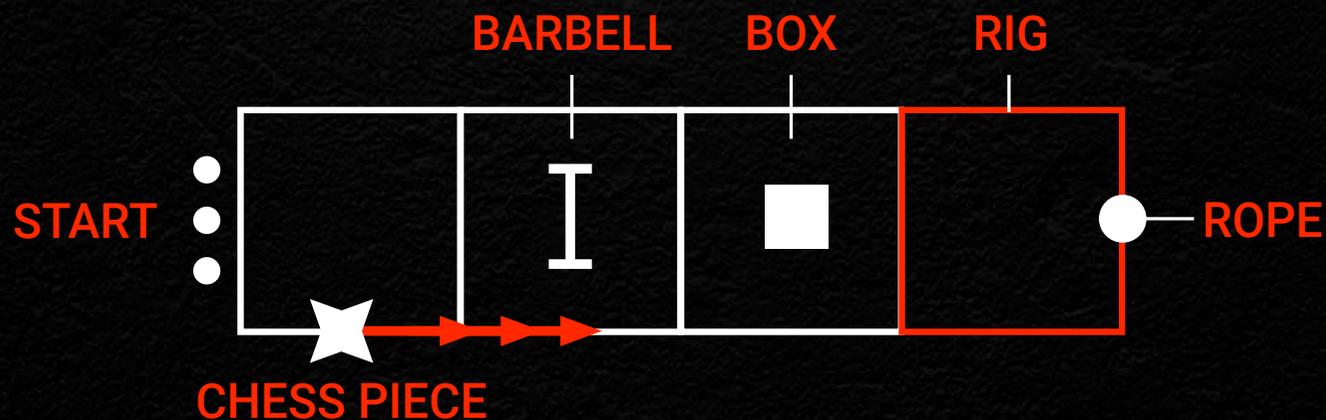
Al 3,2,1 GO un componente del team, non importa quale, si porta al rig per eseguire le salite alla rope.

Successivamente si sposterà al box per effettuare i Burpee Box Jump Overs.

Andrà quindi al bilanciere per effettuare gli 8 Thrusters.

Sposterà quindi il Chess Piece di una mattonella e andrà a dare il cambio al suo teammate che andrà ad eseguire il medesimo path sino al termine dei 14 min.

Attenzione: la sequenza dovrà essere sempre A - B - C - A - B... il componente del team non potrà mai effettuare due rounds consecutivamente.



STANDARD

• ROPE CLIMB

L'atleta dovrà salire la rope andando a toccare il Crossbeam. L'atleta potrà utilizzare le gambe sia nella fase di ascesa che in quella di discesa.

• BURPEE BOX JUMP OVERS

L'atleta dovrà effettuare il Burpee andando a toccare petto e cosce a terra, rimanendo perpendicolare al box e tenendo la linea tracciata a terra come riferimento. Gamba e braccio sinistro dovranno collocarsi da un lato della linea, gamba e braccio destro dall'altro. Una volta risalito dalla bottom position del Burpee andrà a saltare sopra il Box. E' ammesso saltare a piedi asincroni ma è richiesta però una fase aerea in cui entrambi i piedi sono staccati da terra. L'atterraggio sul Box può avvenire in maniera asincrona. La rep termina scendendo dal Box 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 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. Essendo un movimento "Over" non viene richiesta l'estensione delle anche una volta che l'atleta è sul box.

• THRUSTER

Il bilanciere parte da terra. La prima rep può essere un Cluster. In bottom position l'atleta dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, da qui, attraverso un unico movimento di salita, l'atleta dovrà arrivare in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo. Il back drop non è ammesso.

Il bilanciere caricato a 5 kg non può essere droppato.