

059

classic

2K23 TEAM EDITION

EVENT

WORM THRUST

CAT. MASTER 110

presented by

BARBATI

GALLERY

TIME CAP 14'

21-15-9 Worm Thrusters

21-15-9 Burpees Over The Worm

7-5-3 Legless Rope Climbs

SCORE IS TIME

FLOW

Il team attende in Starting Line. Al 3,2,1 GO si porterà al Worm dove dovrà eseguire i 21 Thrusters.

Una volta ultimato il set, il team andrà a posizionare il Worm sulla linea rossa tracciata a terra.

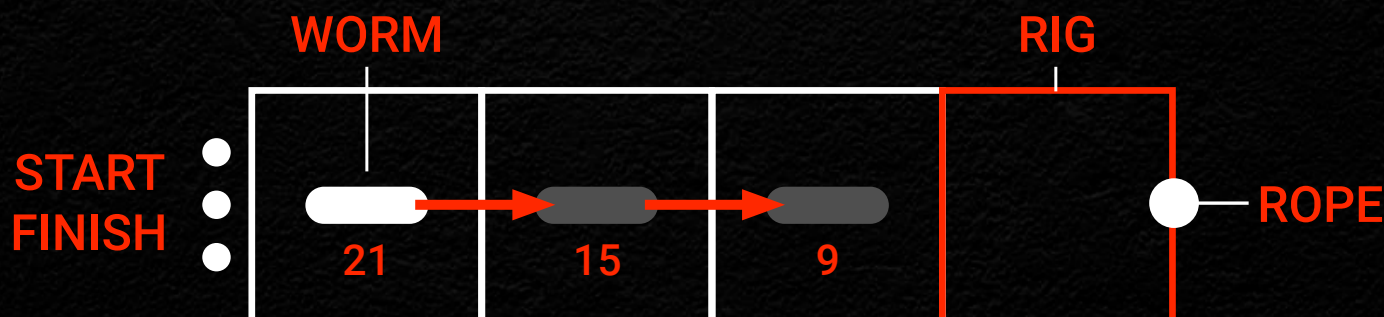
Solo successivamente potrà iniziare i 21 Burpees Over the Worm. Una volta terminati i Burpees, un componente del team, non importa quale, si porterà alla Rope per iniziare il numero previsto di salite; i cambi sono liberi ed avvengono al Worm.

Una volta terminate le Rope Climbs, il teammate raggiungerà i compagni e tutti insieme andranno a spostare il Worm nella sezione successiva per il set da 15 Thrusters e 15 Burpees Over the Worm.

Anche in questo caso terminato il set di Thrusters, il team andrà a posizionare il Worm sulla linea rossa e solo allora potrà iniziare l'esecuzione dei Burpees Over the Worm a cui seguiranno le Rope Climbs secondo la meccanica sopra illustrata.

Terminate le Rope Climbs del secondo round, il team andrà a spostare il Worm di una ulteriore sezione per completare il round da 9 ripetizioni. Una volta eseguiti i Burpees Over the Worm, il team andrà quindi ad effettuare le ultime salite alla Rope (come sopra indicato un componente non importa quale effettua le salite e i cambi sono liberi da effettuarsi al Worm).

Terminate le Rope Climbs il team correrà in Finish Line. Il tempo verrà rilevato sull'ultimo componente del team.



STANDARD

• WORM THRUSTERS

Il componenti del team sollevano il Worm posizionandolo tutti sulla stessa spalla, da qui dovranno scendere raggiungendo una corretta Squat position con cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, dovranno quindi risalire senza effettuare cambi di direzione (Jerk) portando il Worm sulla spalla opposta.

Durante la fase di transizione del Worm da una spalla all'altra viene richiesto di avere ginocchia bloccate ed anche aperte; non è richiesto di avere i gomiti bloccati in fase di passaggio del Worm.

• SYNCHRO BURPEES OVER THE WORM

I componenti del team si dispongono due da un lato del Worm e uno nel lato opposto.

Dovranno trovarsi tutti insieme in bottom position, con petto e cosce a terra, prima di poter risalire dal Burpee.

Una volta risaliti dal Burpee dovranno saltare il Worm terminando la loro ripetizione dal lato opposto a quella da dove è iniziata. Toccare il Worm durante il salto NON costituisce no rep.

Mancare la synchro position nel Burpee comporta il mancato conteggio del movimento sin dall'inizio della ripetizione che verrà quindi riconteggiata quando tutti i componenti del team si ritrovano in piedi.

• LEGLESS ROPE CLIMB

L'atleta dovrà salire la Rope andando a toccare il Crossbeam.

Nella Rope Legless l'atleta non potrà utilizzare le gambe nella fase di ascesa.

Dovrà quindi prima toccare il Crossbeam quindi riportare le mani sulla Rope e a quel punto potrà di nuovo utilizzare le gambe nella fase di discesa.