



059

classic

2K23 TEAM EDITION

EVENT

THE FINALE

CAT. BEGINNER

TIME CAP 10'

30 Toes to Bar (free changes)

15 Worm Squats

15 Burpees Over the Worm

30 Chest to Bar (free changes)

10 Worm Squats

10 Burpees Over the Worm

30 HSPU (free changes)

5 Worm Squats

5 Burpees Over the Worm

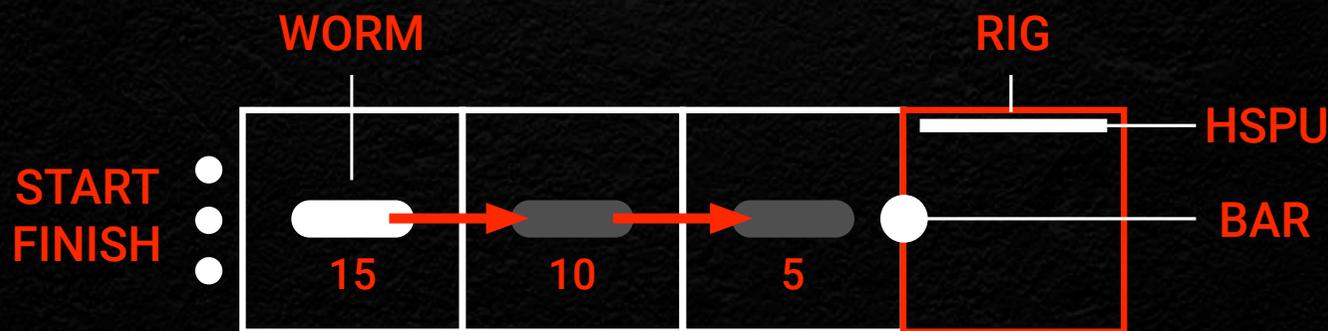
RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

FLOW

Il Team attende in Starting Line.

Al 3,2,1 Go due componenti del Team si fermano al worm in prima sezione mentre il terzo componente si porta alla barra ed esegue i Toes to Bar. I cambi sono liberi al Worm. Una volta terminati i 30 Toes to Bar, il Team andrà ad eseguire in prima sezione 15 Worm Squats a cui seguiranno 15 Burpees Over the Worm. Il Team andrà quindi ad eseguire i Chest to Bar, due componenti attenderanno al Worm ed un terzo si porterà alla barra. Anche in questo caso i cambi sono liberi. Terminati i 30 Chest to Bar, il Team prenderà il worm e lo sposterà di una sezione. Qui andrà ad eseguire 10 Worm Squats seguiti da 10 Burpees Over the Worm. Al termine dei Burpees, due componenti attenderanno al Worm e uno si porterà al pannello degli Handstand Push Up. Qui andrà ad eseguire 30 Handstand Push Ups, i cambi sono liberi al Worm. Raggiunte le 30 ripetizioni di Handstand Push Ups il Team prenderà il worm e lo sposterà di una sezione. Qui andrà ad eseguire 5 Worm Squats seguiti da 5 Burpee Over the Worm. Terminati i Burpees il Team correrà in Finish Line per il tempo.



STANDARD

- **TOES TO BAR**

L'atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro il piano verticale della barra. Entrambi i piedi dovranno andare a contatto, nello stesso tempo, con la parte di sbarra compresa tra le mani.

- **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.

- **HANDSTAND PUSH UP**

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 le mani non possono uscire dallo spazio designato-linea: le mani, qualunque loro parte, dovrà toccare la linea tracciata a terra.

I piedi durante la fase di kipping non possono uscire dal pannello. In bottom position la testa deve toccare terra. Durante la fase da bottom position a top position (l'esecuzione dinamica del movimento quindi ad eccezione della partenza in bottom) nessuna parte del corpo eccetto i talloni può entrare in contatto con il pannello.

STANDARD

- **WORM SQUAT**

Gli atleti attendono dalla stessa parte del Worm. Una volta sollevato e collocato sulla medesima spalla andranno ad eseguire degli Squats. 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 BURPEE**

I componenti del Team si dispongono due da un lato e uno dal lato opposto del Worm. Dovranno trovarsi tutti e 3 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.