



059

classic

2K23 TEAM EDITION

EVENT

THE FINALE

CAT. MASTER 110

TIME CAP 10'

7 Bar Complexes*

21 Strict Handstand Push Ups

3 Worm Clean and Jerks

30mt Handstand Walk (for every stop change athlete)

7 Bar Complexes*

21 Handstand Push Ups

5 Worm Clean and Jerks

30mt Handstand Walk (for every stop change athlete)

7 Worm Clean and Jerks

RUN TO THE FINISH LINE

*(3 Toes To Bar + 3 Chest To Bar)

SCORE IS TIME

FLOW

Il Team attende in Starting Line.

Al 3,2,1 Go un componente del Team si porta alla barra ed esegue i Complexes assegnati, composti da 3 Toes to Bar + 3 Chest to Bar. Cambi liberi al Worm.

Una volta terminati i Complexes assegnati, un atleta, non importa quale andrà ad eseguire il numero di Handstand Push Ups Strict assegnati. Anche in questo caso i cambi sono liberi ed avverranno al Worm.

Quando le ripetizioni di Handstand Push Ups Strict saranno finite, il Team si porterà al Worm per eseguire le 3 reps di Worm Clean and Jerks. Il Team sposterà quindi il Worm sulla linea tracciata a terra. A questo punto un componente del Team, non importa quale andrà a coprire la distanza di 30 metri in Handstand Walk. Ogni sezione è di quattro metri, il componente del Team andrà così ad attraversare l'intero campo gara trovandosi quindi sotto al rig opposto.

Attenzione: l'Handstand Walk prevede che il componente del Team percorra la distanza senza mai cadere. Qualora cadesse dovrà correre dai suoi compagni e dare il cambio. Il Team riprenderà l'Handstand Walk dall'ultima sezione conquistata.

Giunto al rig opposto, i restanti componenti del Team andranno a raggiungerlo e attenderanno presso il secondo Worm collocato dirimpetto al rig.

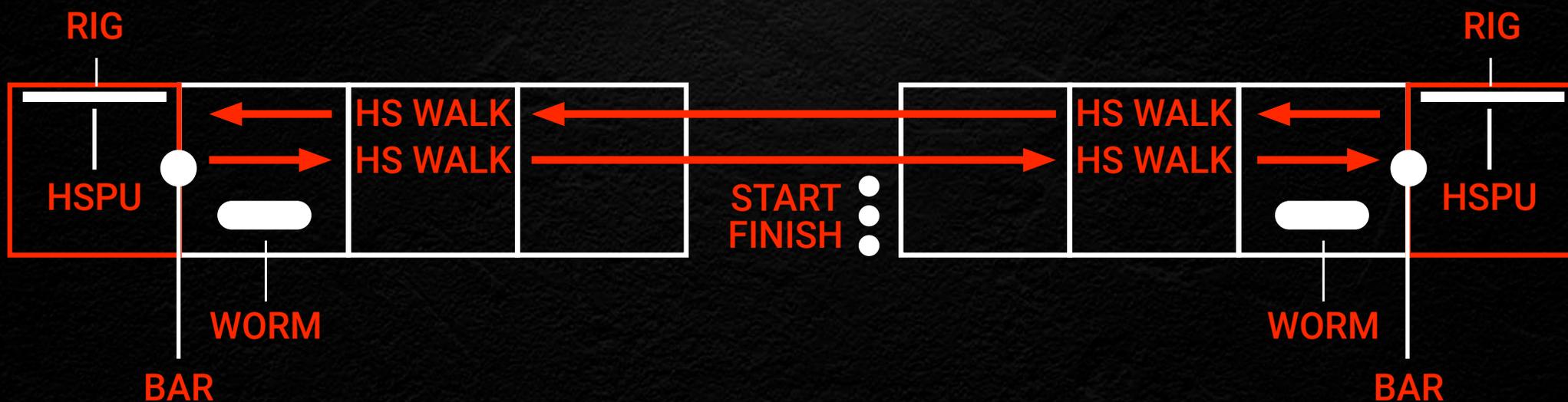
Qui andranno eseguiti i 7 Bar Complexes seguiti dagli Handstand Push Ups. Terminati gli Handstand Push Ups (ricordiamo che i cambi sia per Complexes che per Handstand Push Ups sono liberi e avvengono al Worm) il Team afferrato il Worm eseguirà i 5 Worm Clean and Jerks.

Il Team andrà quindi a posizionare il Worm lungo la linea tracciata a terra e a questo punto un componente del gruppo, non importa quale, andrà ad eseguire nuovamente l'Handstand Walk attraversando l'intero campo gara fino al rig dalla parte opposta. Anche in questo caso i cambi sono obbligatori ogni qualvolta l'atleta cade o interrompe l'Handstand Walk.

Terminata la camminata sulle mani, il Team raggiunge il compagno presso l'altro Worm. Qui andranno ad eseguire 7 Worm Clean and Jerks.

Il Team terminerà il correndo in finish line.

FLOW



STANDARD

- **BAR COMPLEX**

Il Complex prevede che l'atleta esegua i movimenti prescritti senza staccarsi. Interrompere il movimento staccandosi dalla sbarra prima di avere completato le ripetizioni del singolo complex invalida le rep del complex sino a quel momento eseguite (es. 3 Toes to Bar + 3 Chest to Bar, sono al mio 4 Complex, mi stacco dopo 2 Chest to Bar: i 3 Complexes precedenti sono validi ma il 4 sarà annullato perché non completato).

- **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 sbarra. 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.

- **WORM CLEAN AND JERK**

Il Worm parte da terra. Gli atleti dovranno collocarsi tutti dallo stesso lato e sollevare il Worm sulla spalla, dovranno quindi sollevare il Worm avendo ginocchia bloccate ed anche aperte (i gomiti possono rimanere flessi) e il worm dovrà passare sopra la testa degli atleti (non potranno quindi gli atleti abbassarsi e passare con la testa sotto il Worm). Una volta pressato il Worm sopra la testa la ripetizione terminerà con il Worm in appoggio sulla spalla opposta.

STANDARD

• 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.

In caso di movimento Strict: in bottom position la testa deve toccare terra. nessuna parte del corpo, eccetto i talloni, per tutta la durata della rep compresa la bottom position, potrà entrare in contatto con il pannello. l'atleta dovrà eseguire il movimento senza ausilio di anche e gambe.

In caso di movimento Regular o Kipping: 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.

• HANDSTAND WALK

L'atleta parte con entrambe le mani prima della linea di sezione. Nell'iniziare la camminata in verticale entrambe le mani dovranno essere poste prima della linea di sezione, senza che una parte di queste la tocchi. L'atleta dovrà quindi percorrere la lunghezza della sezione sino ad arrivare con entrambe le mani oltre la linea di sezione. Se durante la camminata sulle mani l'atleta dovesse cadere dovrà dare il cambio ad un compagno il quale dovrà ricominciare dall'ultima sezione conquistata. L'atleta non può lanciarsi e con le mani superare la linea di sezione ma dovrà mantenere sempre un controllo del movimento.