

059

classic

2K24 TEAM EDITION

BACK TO REGIONALS

BACK TO REGIONALS

BACK TO REGIONALS

BACK TO REGIONALS

BACK TO REGIONALS

BACK TO REGIONALS

BEGINNER MMM/MMW/WWW

100

WALL BALLS 9/6 KG

80

SYNCHRO 2 PULL UPS

60

SYNCHRO 2 GOBLET SQUATS

40

**SYNCHRO 2 DB SNATCHES
22,5/15 KG**

TIME CAP 15'

I Team attendono alla loro starting position al centro del campo gara.

Al 3,2,1 go un componente del Team, non importa quale si porta al target dei Wall Ball per le 100 ripetizioni richieste. I cambi sono liberi e avvengono nella starting line.

Terminate le Wall Balls, due componenti del Team vanno a eseguire 80 Synchro Pull Ups. Anche in questo caso i cambi sono liberi e avvengono in starting line.

Una volta terminate le ripetizioni di Synchro Pull Ups, due componenti del Team andranno a completare i 60 Goblet Squats tutti sotto in prima sezione. Cambi liberi in starting line.

Successivamente, due componenti del Team andranno a eseguire 40 Snatches Synchro con i Dumbbells. Dovranno completarne 20 in seconda sezione e 20 in terza sezione.

Termineranno il workout correndo in finish line.

FLOW

Wall Ball

L'Atleta, passando da una full squat position, dovrà andare a colpire il target designato. Non è ammesso colpire i bordi del target. Qualora la Med Ball dovesse cadere a terra l'Atleta non potrà sfruttare il rimbalzo ma dovrà settare la palla a terra e ricominciare il movimento.

Pull Up

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 mento oltre il piano orizzontale della sbarra.

Goblet Squat

L'Atleta dovrà reggere il Dumbbell avendo le mani all'altezza del collar bone. In bottom position dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio ed in top position dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e attrezzo sostenuto all'altezza del collar bone. In bottom position il peso non può essere scaricato in appoggio sulle ginocchia. Nessuna parte delle braccia dell'Atleta può appoggiarsi alle gambe. La rep parte da una standing tall position e non con uno Squat Clean.

STANDARD

Dumbbell Snatch

Il Dumbbell parte da terra. Attraverso una one fluid motion dovrà essere portato in top position dove l'Atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato e dumbbell in midline sul corpo. il braccio non impegnato nel caricamento non può toccare il corpo. ad ogni ripetizione valida il braccio dovrà essere cambiato. Il cambio può avvenire a qualunque altezza purché in maniera controllata (lanciare il Dumbbell non è permesso). Il drop del Dumbbell costituisce no rep.

STANDARD