

# 059 *classic*

2K24 TEAM EDITION

**BACK TO REGIONALS**

BACK TO REGIONALS

BACK TO REGIONALS

BACK TO REGIONALS

BACK TO REGIONALS

BACK TO REGIONALS

**ELITE MMM/MMW**

**100**  
**WALL BALLS 9/6 KG**

**100**  
**SYNCHRO 2 CTB**

**100**  
**SYNCHRO 2 PISTOL SQUATS**

**100**  
**SYNCHRO 2 DB SNATCHES**  
**30/22,5 KG**

**TIME CAP 20'**

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 100 Synchro Chest to Bar. Anche in questo caso i cambi sono liberi e avvengono in starting line.

Una volta terminate le ripetizioni di Synchro Chest to Bar, due componenti del Team andranno a completare i 100 Pistols, ne eseguiranno 50 sotto il rig e 50 in prima sezione. Cambi liberi in starting line.

Successivamente, due componenti del Team andranno a eseguire 100 Snatches Synchro con i Dumbbells. Dovranno completarne 50 in seconda sezione e 50 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.

## 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.

## Pistol Squat

L'Atleta partirà avendo cura di avere la non working leg sollevata da terra. Scenderà quindi in Squat, portando la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. L'Atleta non potrà appoggiare a terra la non working leg e le mani non potranno appoggiarsi al corpo. L'Atleta può di contro sorreggere la non working leg tenendo la punta del piede. Risalendo in top position l'Atleta dovrà trovarsi con il ginocchio della working leg bloccato, anche aperte e solo a questo punto può appoggiare il piede della gamba non in caricamento. Ogni volta che una rep viene convalidata l'Atleta dovrà eseguire il movimento successivo con l'altra gamba. Una no rep su una gamba costringe a ripetere il movimento con la stessa gamba. La gamba non in caricamento dovrà rimanere frontale all'Atleta non potendo oltrepassare il piano laterale dello stesso (quindi non si può portare in nessun momento la gamba dietro il corpo).

# 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