

# 059

*classic*

2K24 TEAM EDITION

**SHOULDER BLADE**

SHOULDER BLADE  
SHOULDER BLADE  
SHOULDER BLADE  
SHOULDER BLADE  
SHOULDER BLADE

**BEGINNER MMM/MMW/WWW**

**3 ROUNDS FOR TIME**

**4 ROPE CLIMBS**

**8 WALL WALKS**

**12 CLEANS 50/35 KG\***

**TIME CAP 10'**

**\*ONE ROUND EACH ATHLETE  
AND TEAM MMW, WOMAN GOES FIRST**

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 alle rope per effettuare le salite richieste. I cambi sono liberi e avvengono nella starting line.

Terminate le rope climbs, un componente del Team, non importa quale, si porta al pannello degli Wall Walks ed esegue 8 ripetizioni. Anche in questo caso i cambi sono liberi e avvengono in starting line. Una volta terminate le ripetizioni di Wall Walks, un componente del Team si porterà al Bilanciere per completare i Cleans.

**Attenzione:** nei Team misti (mmw) è obbligatorio che la donna sia il primo componente che esegue il movimento al bilanciere (secondo e terzo giro pertanto saranno riservati ai componenti maschili).  
Nei Team mono genere: terminato il primo round si sposta subito il bilanciere di una sezione  
Nei Team misti il bilanciere uomo è già collocato in seconda sezione quindi non viene spostato se non al termine del secondo round.

# FLOW

### **Team misti:**

Clean primo round: donna

—> non sposto il bilanciere uomo perché già in seconda sezione

Clean secondo round: uomo

—> terminato il secondo round, sposto il bilanciere in terza sezione

Clean terzo round: uomo

—> terminato il terzo round: corro in finish line dai miei compagni

### **Team monogenere:**

Clean primo round: uomo

—> terminato il primo round sposto il bilanciere in seconda sezione

Clean secondo round: uomo

—> terminato il secondo round, sposto il bilanciere in terza sezione

Clean terzo round: uomo

—> terminato il terzo round: corro in finish line dai miei compagni

# **FLOW**

## Rope climb

L'atleta dovrà salire la rope andando a toccare il crossbeam.

## Wall walk

La rep parte da in piedi, spalle rivolte al muro.

L'atleta in bottom position dovrà avere petto e piedi a contatto con il pavimento e le mani (qualunque loro parte) posizionate sulla linea a 140 o 150 cm di distanza (a seconda del genere di appartenenza). L'atleta dovrà portare i piedi al muro e solo successivamente potrà spostare le mani. In top position l'atleta dovrà trovarsi con i piedi a contatto con il pannello e qualunque parte di entrambe le mani posizionata sulla linea posta a 25 cm di distanza dal muro.

Nel ridiscendere a terra le mani dovranno toccare la linea posta a 140 o 150 cm dal muro (a seconda del genere di appartenenza) e solo dopo i piedi potranno toccare terra.

**Pertanto:** petto, cosce, piedi a terra. Mani sulla linea. Nel salire prima stacco i piedi e li porto al pannello. Solo dopo spostato le mani. In top position avrò piedi appoggiati al muro e mani sulla linea più vicina al pannello. Ridiscendo prima le mani toccano la linea e solamente dopo i piedi toccano terra.

## Clean

Il bilanciere parte da terra. L'atleta attraverso uno squat clean, muscle clean, power clean terminerà la rep in top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack e gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.

# STANDARD