

**059**  
*classic*

2K24 TEAM EDITION

**SHOULDER BLADE**

SHOULDER BLADE  
SHOULDER BLADE  
SHOULDER BLADE  
SHOULDER BLADE  
SHOULDER BLADE

**MASTER 110 MMM/MMW**

**3 ROUNDS FOR TIME**

**4 LEGLESS ROPE CLIMBS**

**20 STRICT HSPU**

**15/12/9 SNATCHES 80/55 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 Handstand Push Ups ed esegue 20 ripetizioni Strict. Anche in questo caso i cambi sono liberi e avvengono in starting line.

Una volta terminate le ripetizioni di Handstand Push Ups, un componente del Team si porterà al Bilanciere per completare gli Snatches.

**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.

### **Team misti:**

**Snatch primo round: donna**

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

**Snatch secondo round: uomo**

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

**Snatch terzo round: uomo**

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

### **Team monogenere:**

**Snatch primo round: uomo**

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

**Snatch secondo round: uomo**

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

**Snatch terzo round: uomo**

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

# **FLOW**

## LEGLSS ROPE CLIMB

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

Nella rope legless l'atleta non potrà utilizzare le gambe nella fase di ascesa. Dovrà quindi prima toccare il crossbeam quindi riportare le mani sulla rope e a quel punto potrà utilizzare le gambe nella fase di discesa.

## STRICT HSPU

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.

**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.

## SNATCH

Il bilanciere parte da terra ed attraverso un one fluid motion viene portato in overhead. In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. In bottom position, touch and go ammesso, bouncing vietato.

# STANDARD