

059  
*classic*

2K24 TEAM EDITION

**SHOULDER BLADE**

SHOULDER BLADE  
SHOULDER BLADE  
SHOULDER BLADE  
SHOULDER BLADE  
SHOULDER BLADE

**MASTER 130 MMM**

**3 ROUNDS FOR TIME**

**3 LEGLESS ROPE CLIMBS**

**40 HSPU**

**15/12/9 CLEANS 80/55 KG\***

**TIME CAP 10'**

**\*ONE ROUND EACH ATHLETE**

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 40 ripetizioni. 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 i Cleans.

### 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

## 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.

## 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.

I piedi durante la fase di kipping non possono uscire dal pannello.

**Movimento 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.

## 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