

059
classic
2K24 TEAM EDITION

RROOSTER
RROOSTER
RROOSTER
RROOSTER

BEGINNER MMM/MMW/WWW

E3MOM X 4 ROUNDS

20 SYNCHRO 2 TTR

10 SYNCHRO 2 BBJO

AMRAP

SYNCHRO 2 BARBELL

THRUSTERS 50/35 KG*

***THE REPS COMPLETED IN A ROUND MUST BE THE SAME OR HIGHER THAN THE PREVIOUS ROUND**

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

Al 3,2,1 go un componente del Team attende dai bilancieri, gli altri due, non importa quali, si portano al rig per eseguire i 20 synchro 2 Toes to Ring. I cambi sono liberi e vengono effettuati dai bilancieri. Terminati i Toes to Ring si portano ai Plyo Box per completare le rep assegnate, anche qua cambi liberi da effettuarsi dai bilancieri.

Una volta completati i Burpee Box Jump Overs, il Team si porta ai bilancieri per eseguire il movimento assegnato.

FLOW

TOES TO RING

L'Atleta afferra gli anelli avendo piedi staccati da terra e braccia completamente stese. In bottom position i talloni dovranno spezzare la perpendicolare del corpo. In top position, i piedi potranno toccare esternamente o internamente gli anelli, potranno entrare negli anelli, potranno toccare la mano che regge l'anello. Non potranno toccare polso, avambraccio, fettuccia di sospensione dell'anello.

BURPEE BOX JUMP OVER

L'Atleta dovrà effettuare il Burpee andando a toccare petto e cosce a terra.

Una volta risalito dalla bottom position del Burpee andrà a saltare sopra il Box. L'Atleta dovrà staccare entrambi i piedi contemporaneamente. L'atterraggio sul Box può avvenire in maniera asincrona. L'Atleta dovrà atterrare con entrambi i piedi sul box. La rep termina scendendo dal Box dalla parte opposta a quella da dove è iniziata la ripetizione. Nello scendere dal Box l'atleta non potrà avvantaggiarsi nella rep tagliando la discesa sfruttando gli angoli del box.

La discesa può essere effettuata anche steppando.

Durante lo svolgimento della ripetizione nessuna parte del corpo eccetto i piedi può entrare in contatto con il Box. L'Atleta non potrà, durante lo svolgimento dell'intera rep, appoggiare le mani o le braccia al corpo/gambe (clear over consentito).

SYNCHRO POSITION: è richiesto agli atleti di trovarsi dalla stessa parte del box, in piedi, prima di iniziare il Burpee (la synchro pertanto è conteggiata al termine della ripetizione che si ha quando tutti e due gli atleti sono in piedi dalla parte opposta a quella da dove la rep è iniziata).

STANDARD

BARBELL THRUSTER

Il bilanciere parte da terra. La prima rep può essere un Cluster. In bottom position l'Atleta dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, da qui, attraverso un unico movimento di salita, l'Atleta dovrà arrivare in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, Bilanciere in midline sul corpo

SYNCHRO POSITION: in top

STANDARD