

059  
*classic*  
2K24 TEAM EDITION

**RROOSTER**  
RROOSTER  
RROOSTER  
RROOSTER

**MASTER 130 MMM**

**E3MOM X 4 ROUNDS**

**30 SYNCHRO 2 TTB**

**10 SYNCHRO 2 BBJO**

**AMRAP**

**WORM**

**THRUSTERS\***

**\*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 al Worm, gli altri due, non importa quali, si portano al rig per eseguire i 30 synchro 2 Toes to Bar. I cambi sono liberi e vengono effettuati al worm.

Terminati i Toes to Bar si portano ai Plyo Box per completare le rep assegnate, anche qua cambi liberi da effettuarsi al Worm.

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

# FLOW

## **TOES TO BAR**

L'Atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro il piano verticale della barra. Entrambi i piedi dovranno andare a contatto, nello stesso tempo, con la parte di sbarra compresa tra le mani.

**SYNCHRO POSITION:** viene richiesto agli atleti di toccare, insieme, la barra con entrambi i piedi.

## **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

## **WORM THRUSTERS**

Il Team solleva il Worm posizionandolo sulla stessa spalla. Da qui dovranno scendere raggiungendo una corretta Squat position con cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio.

Dovranno quindi risalire senza effettuare cambi di direzione (jerk) portando il Worm sulla spalla opposta. Durante la fase di transizione del Worm da una spalla all'altra viene richiesto di avere ginocchia bloccate ed anche aperte; non è richiesto di avere i gomiti bloccati in fase di passaggio del Worm.

Il Worm pesa 110kg.

# STANDARD