

059  
*classic*  
2K24 TEAM EDITION

**CARSON**  
CARSON  
CARSON  
CARSON

**BEGINNER MMM/MMW**

**3 ROUNDS FOR TIME**

**15 WORM SQUATS**

**15 HSPU (SPLIT AS NEEDED)**

**15 SYNCHRO BURPEES  
OVER THE WORM**

**CASH OUT**

**12MT WORM LUNGES**

**TIME CAP 10'**

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

**Al 3,2,1 go il Team si porta al Worm ed esegue i 15 Worm Squats indicati.**

**Successivamente, un componente del Team, non importa quale, si porta al pannello degli Handstand Push Ups per completare le 12 ripetizioni. I cambi sono liberi e avvengono al Worm.**

**Terminati gli Handstand Push Ups, un componente del Team, non importa quale si porta in prima sezione e completa i cinquanta Double Under. I cambi sono liberi e avvengono al Worm.**

**Terminati i Double Unders l'atleta raggiunge i compagni al Worm per eseguire 15 synchro Burpees Over the Worm.**

**Seguiranno il medesimo pattern anche per il secondo e terzo round. Terminati i Burpees del terzo round andranno al secondo Worm, collocato nella seconda parte del campo gara. Lo prenderanno e completeranno 12 metri di Lunges raggiungendo la finish line opposta. Una volta che il primo componente del Team avrà valicato la finish line con entrambi i piedi il Team potrà gettare il Worm a terra e correre al centro del campo per il tempo.**

**FLOW**

## **WORM SQUAT**

Gli atleti attendono dalla stessa parte del Worm. Una volta sollevato e collocato sulla medesima spalla andranno ad eseguire degli Squats. In bottom position la cresta iliaca dovrà trovarsi sotto il punto più alto del ginocchio; in top position gli atleti dovranno avere ginocchia bloccate, anche aperte e Worm collocato sulla medesima spalla. Le mani non potranno andare ad appoggiarsi al corpo. Il Worm pesa 110kg.

## **HANDSTAND PUSH UP**

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.

# STANDARD

## **SYNCHRO BURPEES OVER THE WORM**

**I componenti del Team si dispongono due da un lato del Worm e uno nel lato opposto. Dovranno trovarsi tutti insieme in bottom position, con petto e cosce a terra, prima di poter risalire dal Burpee. Una volta risaliti dal Burpee dovranno saltare il Worm terminando la loro ripetizione dal lato opposto a quella da dove è iniziata. Toccare il Worm durante il salto NON costituisce no rep.**

**Mancare la synchro position nel Burpee comporta il mancato conteggio del movimento sin dall'inizio della ripetizione che verrà quindi riconteggiata quando tutti i componenti del Team si ritrovano in piedi.**

## **WORM LUNGES**

**Il Worm parte da terra. Gli atleti dovranno collocarsi tutti dallo stesso lato e sollevare il Worm sulla spalla. Procederanno quindi attraverso dei Lunges a coprire la distanza assegnata.**

**In bottom position gli atleti dovranno trovarsi con lo stesso ginocchio a terra, risaliranno quindi in top position avendo ginocchia bloccate ed anche aperte.**

**Una no rep comminata costringe a buttare a terra il Worm e quindi risollevarlo.**

**E' obbligatorio alternare di volta in volta il ginocchio a terra.**

# **STANDARD**