

059
classic
2K24 TEAM EDITION

CARSON
CARSON
CARSON
CARSON

REGULAR MMM/MMW

FOR TIME

7-5-3

WORM CLEAN & JERK

SYNCHRO 2

RING MUSCLE UPS

**9 SYNCHRO BURPEES
OVER THE WORM**

EACH ROUND

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 si portano al Worm ed eseguono 7 Worm Clean and Jerks.

Due componenti del Team, non importa quali, si portano quindi agli anelli ed eseguono 7 Ring Muscle Ups synchro. I cambi agli anelli sono liberi e avvengono al Worm. Al termine raggiungono il loro teammate ed eseguono 9 synchro Burpees Over the Worm.

Afferrano il Worm e lo spostano di una sezione. Qui andranno ad eseguire 5 Worm Clean and Jerks seguiti da 5 Ring Muscle Ups synchro. I cambi agli anelli sono liberi ed avvengono al Worm. Raggiunto il loro teammate eseguono 9 synchro Burpees Over the Worm.

Viene quindi spostato il Worm di una sezione e si andrà ad eseguire 3 ripetizioni di Worm Clean and Jerks a cui seguiranno 3 Ring Muscle Ups synchro e 9 synchro Burpees Over the Worm.

Il Team si sposterà quindi al secondo Worm e afferratolo andranno ad eseguire 12 metri di Walking Lunges. Raggiunta la linea di finish line, lasceranno il Worm e correranno al centro del campo per il tempo.

FLOW

WORM CLEAN & JERK

Il Worm parte da terra. Gli atleti dovranno collocarsi tutti dallo stesso lato e sollevare il Worm sulla spalla, dovranno quindi sollevare il Worm avendo ginocchia bloccate ed anche aperte (i gomiti possono rimanere flessi) e il worm dovrà passare sopra la testa degli atleti (non potranno quindi gli atleti abbassarsi e passare con la testa sotto il Worm). Una volta pressato il Worm sopra la testa la ripetizione terminerà con il Worm in appoggio sulla spalla opposta.

Il Worm pesa 110kg.

RING MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia stese. Nella fase di kipping i piedi non possono andare oltre gli anelli. L'atleta, passando da una porzione di dip, dovrà trovarsi sospeso in top position con le braccia bloccate e le spalle oltre o sopra gli anelli. Effettuare la fase di dip mentre si abbandona la top position è no rep

SYNCHRO POSITION: entrambi gli atleti dovranno trovarsi in top position con i gomiti bloccati.

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