

# 059

*classic*

2K24 TEAM EDITION

## CHAOS IN THE RANCH

CHAOS IN THE RANCH  
CHAOS IN THE RANCH  
CHAOS IN THE RANCH  
CHAOS IN THE RANCH  
CHAOS IN THE RANCH  
CHAOS IN THE RANCH  
CHAOS IN THE RANCH  
CHAOS IN THE RANCH

**ELITE MMM/MMW**

**1000MT FOR EACH ROW ERG**

**50 WORM THRUSTERS**

**30 SYNCHRO 2 BAR MUSCLE UPS**

**RUN TO THE FINISH LINE**

**TIME CAP 10'**

**REST 2'**

**350MT FOR EACH ROW ERG**

**8 WORM THRUSTERS**

**13 SYNCHRO 2 BAR MUSCLE UPS**

**RUN TO THE FINISH LINE**

**TIME CAP 5'**

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

**Al 3,2,1 go 2 componenti del Team non importa quali si porteranno ai Row Erg per raggiungere la distanza prevista. I cambi sono liberi e avvengono in starting line.**

**Successivamente il team si porta al Worm per eseguire 50 Worm Thrusters.**

**Al termine delle ripetizioni al worm due componenti del team, non importa quali, si portano al rig per eseguire 30 synchro Bar Muscle Ups.**

**Terminati i Bar Muscle Ups il team corre in finish line dove verrà preso il tempo.**

**Allo scadere del time cap partiranno due minuti rest.**

**Al 3,2,1 go il Team correrà nuovamente ai Row Erg per coprire la distanza assegnata di 350 metri.**

**Successivamente si porteranno al Worm per 8 ThrusterS a cui seguiranno 13 synchro Bar Muscle Up eseguiti da 2 atleti.**

**Il Team correrà quindi in finish line per il tempo.**

**Lo score sarà dato dalla somma dei 2 tempi. Tie-Break sarà il tempo del secondo round.**

**FLOW**

## **ROWERG**

L'atleta potrà settare pedaliera e resistenza. Lo schermo non deve essere modificato rispetto alla preimpostazione.

## **WORM THRUSTER**

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.

## **BAR MUSCLE UP**

L'Atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. L'Atleta dovrà raggiungere la fase di top position passando da una porzione di dip. Durante la fase di kipping non è ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L'Atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip).

**SYNCHRO POSITION:** viene richiesto ai due atleti di trovarsi ad un certo punto della ripetizione, insieme in top position. Un Atleta può aspettare l'altro ma l'attesa deve avvenire in top position a gomito bloccato. Sbloccare il gomito e tornare a bloccarlo costituisce no rep.

Qualora un Atleta esegua il movimento non correttamente (Es. regrip della mano) e venga comminata una no rep, entrambi gli atleti dovranno ripetere il movimento.

# STANDARD