059 classic

THE STANDARD

REGULAR DIVISION

TIME CAP 12'

25 CLEAN & JERK
25 SYNCHRO 2 RING MUSCLE UPS
25 CLEAN & JERK

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

059 classic | THE STANDARD

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

DIVISION	CLEAN & JERK	RING MUSCLE UPS SYNCHRO 2
REGULAR MMM	70 KG	25
REGULAR MMW	70/45 KG	25
REGULAR WWW	45 KG	20 SYNCHRO 2 BAR MUSCLE UPS

059 classic | THE STANDARD

FLOW

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go un atleta, non importa quale si porta al bilanciere ed esegue 25 clean and jerk. I cambi sono liberi e avvengono in starting line.

Una volta terminati i clean and jerk, prima di passare ai ring muscle up, l'atleta dovrà spostare il bilanciere nella sezione successiva. A spostare il bilanciere dovrà essere l'atleta che ha terminato l'ultima rep.

Nb: per i team misti dovranno essere spostati entrambi i bilancieri nella sezione successiva. A spostare i bilancieri dovrà essere l'atleta che ha terminato l'ultima rep.

Quindi, dopo aver terminato i clean and jerk e avere spostato il bilanciere, due atleti, non importa quali, andranno agli anelli per eseguire i 25 ring muscle up synchro. Anche in questo caso i cambi sono liberi e avvengono in starting line.

Una volta completati i ring muscle up, un atleta, non importa quale, andrà a eseguire i restanti 25 clean and jerk. Sempre cambi liberi in starting line.

Il wod termina correndo in finish line per il tempo.

STANDARD

CLEAN AND JERK

Il bilanciere parte da terra, touch and go permesso, bouncing non ammesso. Il bilanciere da terra, deve entrare in contatto con le spalle (il movimento infatti è clean e poi jerk). Lo snatch pertanto non è ammesso. Una volta che il bilanciere è in contatto con le spalle potrà essere portato in overhead con un shoulder press, push press, push jerk o split jerk. In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. Qualora venisse fallito il jerk e il bilanciere tornasse in front rack position, il movimento potrà essere ripetuto.

RING MUSCLE UP – SYNCHRO 2

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. Qualora un atleta dovesse raggiungere la top position prima dell'altro dovrà attendere il suo teammate con i gomiti bloccati. Sbloccare e ribloccare il gomito non è ammesso. Una no rep comminata a un atleta costringe entrambi a ripetere il movimento.

SPECIAL REGULATIONS

AL TERMINE DEI PRIMI 25 CLEAN AND JERK DEVE ESSERE SPOSTATO IL BILANCIERE.

NEL CASO DI TEAM MISTI DEVONO ESSERE SPOSTATI ENTRAMBI I BILANCIERI.

LO SPOSTAMENTO SARA' EFFETTUATO DALL'ATLETA CHE HA COMPLETATO L'ULTIMO CLEAN AND JERK.