059 classic

COUNT DOWN

ELITE DIVISION

TIME CAP 14'

3 ROUNDS FOR TIME

40 SYNCHRO 2 TOES TO BAR

30 STRICT HANDSTAND PUSH UP

20 WORM THRUSTER

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

059 classic | COUNT DOWN

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

DIVISION	TOES TO BAR SYNCHRO 2	STRICT HANDSTAND PUSH UP	WORM THRUSTER
ELITE MMM	40	30	20
ELITE MMW	40	30	20

059 classic | COUNT DOWN

FLOW

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go due atleti vanno alla sbarra mentre il terzo attende al worm.

I 2 atleti alla sbarra andranno ad eseguire 40 synchro toes to bar. Cambi liberi al worm.

Successivamente, un atleta non importa quale, si porta al pannello per eseguire 30 strict handstand push up.

Anche in questo caso i cambi sono liberi e si effettuano al worm.

Terminati gli handstand push up strict, il team si riunisce al worm in prima sezione e andranno ad eseguire 20 worm thruster. Al termine delle 20 ripetizioni sposteranno il worm di una sezione.

Si inizierà quindi il secondo round con il medesimo pattern per poi finire con il terzo..

STANDARD

TOES TO BAR SYNCHRO 2

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: gli atleti dovranno trovarsi insieme in top position avendo cura di toccare la parte di sbarra ricompresa tra le mani con entrambi i piedi nello stesso momento. Non è permesso attendere il compagno bloccando i piedi alla sbarra, il movimento pertanto dovrà avvenire in maniera fluida e continuativa. La no rep comminata a un atleta costringe entrambi a ripetere il movimento.

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: le mani, qualunque loro parte, dovrà toccare la linea tracciata a terra.
IN CASO DI MOVIMENTO STRICT: in bottom position la testa deve toccare terra. nessuna parte del corpo, eccetto i talloni, per tutta la durata della rep compresa la bottom position, potrà entrare in contatto con il pannello. l'atleta dovrà eseguire il movimento senza ausilio di anche e gambe.

STANDARD

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. La rep termina con il worm in appoggio sulla spalla per poi andare a eseguire il drop.

SPECIAL REGULATIONS

PER TOES TO BAR NONCHE' PER HANDSTAND PUSH UP I CAMBI SONO LIBERI E AVVENGONO AL WORM.

059 classic | COUNT DOWN