059 classic

SPELLING

BEGINNER DIVISION

TIME CAP 12'

BUY IN – 21 BURPEE OVER THE WORM

21 CHEST TO BAR SYNCHRO 2
21 WORM SQUAT

100 DOUBLE UNDER

21 WORM SQUAT
21 CHEST TO BAR SYNCHRO 2

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

059 classic | SPELLING

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

DIVISION	BURPEE OVER THE WORM	CHEST TO BAR SYNCHRO 2	DOUBLE UNDER	WORM SQUAT
BEGINNER MMM	21	21	100	21
BEGINNER MMW	21	21	100	21
BEGINNER WWW	21	15	100	15

NON SONO AMMESSE SCALATURE IN FINALE

059 classic | SPELLING

FLOW

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go il team si porta al worm per eseguire i 21 burpee over the worm.

Terminato il buy in, due atleti del team si portano al rig per eseguire 21 synchro chest to bar, cambi liberi al worm.

Successivamente il team dovrà eseguire 21 worm squat, avanzando di una sezione ogni sette ripetizioni.

Il team giungerà quindi in prossimità del centro del floor. Mentre due componenti attendono al worm, il terzo teammate andrà al centro del campo per eseguire 100 double under. Cambi liberi al worm.

Terminati i double under, il team si porterà al secondo worm per eseguire 21 worm squat, avanzando di una sezione ogni sette ripetizioni. Si troverà così in prossimità del secondo rig dove andrà ad eseguire 21 synchro chest to bar.

Termineranno il wod correndo in finish line.

Si chiede ai team di ricollocare al termine del wod, i worm alla posizione iniziale.

STANDARD

BURPEE OVER THE WORM

I componenti del team si dispongono due da un lato e due dal lato opposto del worm. Dovranno trovarsi tutti e 3 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 a partire da quando tutti i componenti del team si ritroveranno in piedi.

SYNCHRO POSITION: posizione doi Bottom, tutti e 3 gli atleti si devono trovare nello stesso momento con petto e cosce a terra prima di iniziare il movimento

CHEST TO BAR SYNCHRO 2

L'atleta parte appeso alla sbarra, braccia stese e piedi staccati da terra. In top position dovrà portare il petto chiaramente a contatto con la sbarra.

SYNCHRO POSITION: entrambi gli atleti dovranno avere il petto a contatto con la sbarra nello stesso momento.

Una no rep comminata ad un atleta costringe entrambi a ripetere il movimento.

STANDARD

DOUBLE UNDER

La jumping rope deve passare due volte sotto i piedi per ogni salto effettuato.

WORM SQUAT

Gli atleti attendono dalla stessa parte del worm. Una volta sollevato e collocato sulla medesima spalla andranno ad eseguire degli squat. 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.