



WOD 1 — FLOW

ENDURANCE SHOT

Cat. Elite/ Regular/ Master

By



- **ATTENZIONE:**

- **L'ACCESSO ALL'AREA WARM UP DOVRA' AVVENIRE PREVIA SANIFICAZIONE DELLE MANI INDOSSANDO LA MASCHERINA**
 - **VI E' OBBLIGO DI OCCUPARE UNA SOLA POSTAZIONE IN AREA WARM UP**
- **GLI ATTREZZI CHE VERRANNO UTILIZZATI IN AREA WARM UP DOVRANNO ESSERE SANIFICATI A CURA DEGLI ATLETI PRIMA DI LASCIARE L'AREA DI RISCALDAMENTO**
 - **OGNI TEAM DOVRA' ESSERE MUNITO DI PROPRIA MAGNESITE (L'ORGANIZZAZIONE GARA NON PUO' FORNIRLA)**
- **NON E' PERMESSO LEVARSI LA MAGLIETTA DURANTE IL WORKOUT**

WOD 1

TIME CAP 10 MIN

2 TRACK FIELDS LAP RUN (900 MT)

200 DOUBLE UNDER

SCORE 1A IS:
TIME

Then (change as needed)

30 BOX JUMP OVER

10 ALTERNATED DUMBBELL SNATCH

20 BOX JUMP OVER

20 ALTERNATED DUMBBELL SNATCH

10 BOX JUMP OVER

30 ALTERNATED DUMBBELL SNATCH

SCORE 1B IS:
TIME

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

	TEAM ELITE	TEAM REGULAR	TEAM MASTER
RUN	√	√	√
BOX JUMP OVER	60/50 CM	60/50 CM	60/50 CM
DUMBBELL SNATCH	32,5/22,5 KG	22,5/17,5 KG	22,5/17,5 KG

FLOW

- Tutti i cambi ai box jump over o agli snatch sono liberi. Per questo wod non è richiesto un working minimo.
- Il team attende al chess piece collocato al termine della propria lane. Avanzamenti ogni 10 ripetizioni di snatch.
- Al 3,2,1 go entrambi i componenti del team dovranno andare a compiere DUE interi giri di pista (il percorso è delimitato dall'anello di sterrato che circonda il campo).
- Il team dovrà tornare al proprio chess piece. E' obbligatorio che entrambi i componenti del team abbiano raggiunto il chess piece prima di poter iniziare i double under. Tornati alla loro postazione, mentre uno si porta alla jumping rope l'altro componente del team porta il chess piece al termine della corsia. Il team andrà così a svolgere i double under in 4^a sezione. Cambi ai double under liberi.
- Un atleta del team andrà quindi ad eseguire i 30 box jump over seguiti dai 10 dumbbell snatch. I cambi saranno liberi e a discrezione degli atleti ma dovranno avvenire tassativamente al chess piece.
- L'atleta andrà quindi ad eseguire i 20 box jump over, si porterà al dumbbell e lo sposterà di una sottosezione ed andrà ad eseguire 20 dumbbell snatches (dopo aver eseguito 10 ripetizioni l'atleta avanzerà di una sottosezione per le ulteriori 10 ripetizioni).
- L'atleta andrà quindi ad eseguire 10 box jump over, si porterà al dumbbell, lo sposterà nell'ultima sezione ed eseguirà 10 snatch. Avanzerà con il dumbbell di una sottosezione per gli ulteriori 10 snatch. Avanzerà ancora una volta di una sottosezione per gli ultimi 10 snatch e correrà in finish line per il tempo.
- NB: il drop del dumbbell non è ammesso. nel caso di drop sull'ultima rep di snatch prima dello scatto finale verrà comminata una penalità di 5 secondi.

STANDARD

RUN

Dovrà essere effettuata da entrambi gli atleti. Si potrà accedere all'esercizio successivo solo quando entrambi i componenti del team saranno al chess piece. E' obbligatorio percorrere la propria lane senza tagliare le distanze.

Una volta che entrambi i componenti hanno completato la corsa e sono arrivati al chess piece, mentre uno si porta ai double under in 4^a sezione, l'altro porta il chess piece alla fine della lane del campo gara.

BOX JUMP OVER

L'atleta dovrà saltare staccando entrambi i piedi da terra. Potrà atterrare sul box anche steppando. Scenderà quindi dal lato opposto a quello da dove è iniziata la ripetizione. Durante l'esecuzione le mani non possono entrare in contatto né con il box né con il corpo. Essendo un movimento «over» non viene richiesta la distensione delle anche una volta che l'atleta è sul box.

DUMBBELL SNATCH

Il dumbbell parte da terra. L'atleta dovrà quindi attraverso un muscle snatch, power snatch, split snatch portare il dumbbell in overhead position. Durante la ripetizione il braccio non in caricamento non può entrare in contatto con il corpo. L'atleta dovrà alternare il braccio di lavoro ad ogni rep. Una no rep costringe a ripetere il movimento con il medesimo braccio. In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato, dumbbell in midline sul corpo.

Domande:

- Dove posso cambiare? A qualsiasi altezza una volta completata la rep
- Posso droppare? No. E' tassativamente vietato droppare il dumbbell. La mano deve rimanere sull'attrezzo fino a quando l'attrezzo tocca terra.
- il drop del dumbbell all'ultima rep di snatch comporta una penalità di 5 secondi.