



WOD 1 — FLOW

ENDURANCE SHOT

Cat. experience

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

1 LAP RUN (400 MT)
30 BOX JUMP OVER
10 DUMBBELL SNATCH

1 LAP RUN
20 BOX JUMP OVER
20 DUMBBELL SNATCH

1 LAP RUN
10 BOX JUMP OVER
30 DUMBBELL SNATCH

SCORE IS TIME

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

	TEAM MM	TEAM MF	TEAM FF
RUN	√	√	√
BOX JUMP OVER	60 CM	60/50 CM	50 CM
DUMBBELL SNATCH	17,5 KG	17,5/12,5 KG	12,5 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.
- Al 3,2,1 go entrambi i componenti del team dovranno andare a compiere un intero giro 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 box jump over.
- Un atleta del team andrà quindi ad eseguire i 30 box jump over. I cambi saranno liberi e a discrezione degli atleti ma dovranno avvenire tassativamente al chess piece.
- Terminati i 30 box jump over un componente del team, non importa quale, andrà ad eseguire i 10 dumbbell snatch.
- Terminati i dumbbell snatch, l'atleta raggiungerà il suo compagno e andranno ad eseguire un ulteriore giro di pista. Torneranno quindi al chess piece ed un componente del team andrà ad eseguire 20 box jump over. Una volta terminati, prenderà il dumbbell e lo sposterà di una sezione dove andrà ad eseguire le ulteriori 20 rep di dumbbell snatch.
- Eseguite le 20 rep di dumbbell snatch verrà preso il tie break. A questo punto l'atleta raggiungerà il suo teammate ed andranno a percorrere l'ultimo giro di pista. Una volta che entrambi gli atleti saranno giunti al chess piece, uno dei due, non importa quale, andrà ad eseguire i 10 box jump over. Al termine dovranno prendere il dumbbell e spostarlo di una sezione per andare ad eseguire i 30 dumbbell snatch finali.
- Terminati i dumbbell snatch l'atleta correrà al chess piece per il rilevamento del tempo impiegato.

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. Solamente quando tutti e due i componenti avranno toccato il chess piece, uno dei due potrà andare al box. Prima di allora, si dovrà aspettare al chess piece l'arrivo del teammate. E' obbligatorio percorrere la propria lane senza tagliare le distanze.

BOX JUMP OVER

L'atleta dovrà saltare staccando entrambi i piedi da terra in modo sincrono. Potrà atterrare sul box anche steppando. Scenderà quindi dal lato opposto a quello da dove è iniziata la ripetizione. Non è permesso alcuno step in salita, ammesso invece lo step in discesa. 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.