

WOD

WOD 2

MIXED MODALITY

ARABA FENICE

WOD 2



ATHLETE A: MAX CAL BikeErg

AMRAP: 10 MIN

In the meantime:

ATHLETE B:

4 HANG SQUAT CLEAN

6 MT HANDSTAND WALK (sezioni di 2 mt)

4 SANDBAG GROUND TO SHOULDER

6 MT HANDSTAND WALK

AT THE END OF THE ROUND YOU MUST SWITCH

SCORE A: TOTAL CALORIES
SCORE B: TOTAL REPS

WEIGHT AND VARIATIONS

| DIVISION | HANG SQUAT CLEAN | HANDSTAND WALK | GROUND TO SHOULDER |
|-------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|--|
| ELITE/ MASTER 70 | 70/50 KG | 6 MT | 70/50 KG |
| REGULAR/ MASTER 80 | 50/35 KG | 6 MT | 50/30 KG |
| EXPERIENCE | 40/25 KG | FRONT RACK LUNGES WITH BARBELL | SHOULDER TO OVERHEAD WITH BARBELL |

POSSIBILE SCALATURA:

**OVERHEAD WALKING LUNGES
KETTLEBELL 24/16 KG**

FLOW



Gli atleti attendono al chess piece.

Al 3,2,1 l'atleta A si porta alla BikeErg per iniziare ad accumulare le calorie.

L'atleta B si porta in prima sezione, al bilanciere, ed esegue 4 hang squat clean.

Terminati gli hang squat clean si porta in seconda sezione ed esegue 6 metri di handstand walk.

Giunge così alla sandbag ed andrà ad effettuare 4 ground to shoulder.

Ritorna quindi indietro in handstand walk percorrendo altri sei metri.

Sposta quindi il chess piece di una sezione.

Si porta dal suo compagno e si danno il cambio.

Sarà quindi la volta dell'atleta B andare alla BikeErg per accumulare calorie mentre l'atleta A inizierà il secondo round sul floor al termine del quale sposterà il chess piece di una ulteriore sezione e andrà a dare il cambio al suo compagno.

Lo score 1 sarà dato dal numero di calorie totalizzato e lo score 2 dal numero di rep performate

STANDARD

HANG SQUAT CLEAN

L'atleta dovrà sollevare il bilanciere da terra attraverso un deadlift

Primo requisito: raggiungere una full extension con il deadlift (ginocchia bloccate, anche aperte, spalle dietro la verticale del bilanciere)

Inizierà così il movimento di hang, avendo cura che il bilanciere non scenda sotto il ginocchio.

Da qui dovrà passare da una full squat position avendo cura di avere le anche sotto il punto più alto del ginocchio, per raggiungere quindi una top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.

STANDARD

HANDSTAND WALK

L'atleta parte con entrambe le mani prima della linea di sezione. Nell'iniziare la camminata in verticale entrambe le mani dovranno essere poste prima della linea di sezione, senza che una parte di queste la tocchi. L'atleta dovrà quindi percorrere la lunghezza della sezione sino ad arrivare con entrambe le mani oltre la linea di sezione. Se durante la camminata sulle mani l'atleta dovesse cadere dovrà ricominciare dall'ultima sezione conquistata. L'atleta non può lanciarsi e con le mani superare la linea di sezione ma dovrà mantenere sempre un controllo del movimento.

SANDBAG GROUND TO SHOULDER

La sandbag parte a terra. L'atleta deve portare la sandbag in top position avendo cura di avere ginocchia bloccate, anche aperte, sandbag sulla spalla. Touch and go permesso.

STANDARD

KETTLEBELL OVERHEAD WALKING LUNGES

Per i soli team regular e Master 80:

Qualora un componente o entrambi i componenti del team non fossero in possesso della skill «handstand walk» potranno comunicare al judge la scalatura del movimento in overhead walking lunges. Una volta performata anche una sola sezione di hsw non sarà più possibile scalare il movimento.

L'atleta afferra la kettlebell e partendo con entrambi i piedi prima della linea effettua l'attraversamento della sezione designata per giungere con entrambi i piedi dopo la linea di demarcazione.

L'atleta dovrà portare, alternandolo, un ginocchio a terra, nel mentre dovrà tenere in overhead la kettlebell. Nel risalire l'atleta dovrà raggiungere una standing fall position avendo ginocchia bloccate ed anche aperte.

Non è richiesto passare obbligatoriamente da una posizione in cui entrambi i piedi sono allineati. L'atleta può scegliere di effettuare direttamente un passo cambiando la gamba in caricamento ma nel farlo dovrà avere cura di passare sempre da una full standing position.