

WOD
WOD 4

BODYWEIGHT - STRENGTH

CHIMERA

WOD 4

ATHLETE A: 30 STRICT HANDSTAND PUSH UP

ATHLETE B: HANGING AT THE RIG

ATHLETE B: 15 RING MUSCLE UP

ATHLETE A: HANDSTAND HOLD

TIE BREAK

6 ROUND (ONE ROUND EACH ATHLETE)

6 BURPEE OVER THE BAR

1 OVERHEAD SQUAT FROM THE GROUND (free load) – 1 ATTEMPT

TIME CAP: 7 MIN

**SCORE A: TIME
SCORE B: WEIGHT**

WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	HANDSTAND PUSH UP	RING MUSCLE UP	BURPEE OVER THE BAR	OVERHEAD SQUAT
ELITE/ MASTER 70	30/20 STRICT	15 / 10	6	1 ATTEMPT FREE LOAD
REGULAR/ MASTER 80	40/30 KIPPING	10/ 7	6	1 ATTEMPT FREE LOAD
EXPERIENCE	24 WALL WALK CHANGE AS NEEDED WORKING MINIMO: 1 REP	-----	6	6 THRUSTER 40 / 25 KG

FLOW

Appena giunti in lane gli atleti consegnano la score card al judge e si portano al bilanciere per effettuare il caricamento dell'overhead squat. I bilancieri saranno due. Entrambi saranno pre caricati con un carico fisso ma non vincolante.

Gli atleti attendono al chess piece.

Al 3,2,1 go l'atleta A si porta al rig e si appende alla sbarra, nel mentre l'atleta B esegue 30 ripetizioni di handstand push up.

Terminate le ripetizioni di handstand push up i due atleti si daranno il cambio. L'atleta A andrà ad eseguire 15 ripetizioni di ring muscle up mentre l'atleta B rimarrà in handstand hold al pannello degli hspu.

Terminata questa prima parte verrà rilevato il tempo impiegato (fungerà da tie break).

A questo punto, un atleta, non importa quale, si porta al bilanciere ed effettua 6 burpee over the bar. Terminati i burpee afferra il bilanciere ed esegue 1 overhead squat (avrà a disposizione un solo attempt, il drop del bilanciere costringerà inevitabilmente al cambio atleta)

Al termine del singolo attempt ci dovrà essere in ogni caso il cambio atleta.

STANDARD

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. I piedi durante la fase di kipping non possono uscire dal pannello. Se durante la fase di esecuzione delle rep qualunque parte del corpo, eccetto i talloni, entra in contatto con il pannello, il movimento sarà considerato no rep.

MOVIMENTO STRICT: durante il movimento strict i talloni dovranno rimanere costantemente a contatto con il pannello. Non potrà essere utilizzato l'ausilio della spinta in kipping o delle anche per l'esecuzione della rep.

STANDARD

RING MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia stese. Nella fase di kipping i piedi non possono andare oltre gli anelli. L'atleta, passando da una porzione di dip, dovrà trovarsi sospeso in top position con le braccia bloccate e le spalle oltre o sopra gli anelli.

HANGING POSITION:

L'atleta si appende alla sbarra. Solo a quel punto il compagno potrà iniziare l'esecuzione degli hspu. Qualora il teammate dovesse staccarsi dalla sbarra dovrà essere sospeso il computo delle rep.

HANDSTAND HOLD

L'atleta salirà in handstand avendo cura di avere i talloni attaccati alla parete ed i gomiti bloccati. A questo punto il teammate potrà eseguire i ring muscle up. Qualora il compagno scendesse (solo nel caso in cui dovesse scendere) dall'handstand hold, si dovrà sospendere il calcolo delle rep di ring muscle up

STANDARD

BURPEE OVER THE BARBELL

In bottom position l'atleta dovrà portare petto e cosce a terra. Dovrà quindi risalire dal burpee e saltare il bilanciere (non necessariamente a piedi sincroni ma è obbligatorio che entrambi i piedi siano staccati da terra prima che un piede tocchi terra dal lato opposto); la rep termina quando l'atleta atterra dalla parte opposta a quella da cui il movimento è incominciato.

Essendo un movimento over non è richiesta l'estensione dell'anca.

se durante il salto l'atleta tocca il bilanciere è no rep e dovrà essere ripetuto l'intero movimento.

OVERHEAD SQUAT

Il bilanciere parte da terra e l'atleta dovrà trovarsi in bottom position con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. La prima rep può essere uno squat snatch

STANDARD

WALL WALK

La rep inizia con l'atleta posto sulla linea più esterna, faccia rivolta al muro. al 3,2,1 go l'atleta si porta a terra, petto, cosce e piedi a contatto con il terreno.

Entrambe le mani devono rimanere sulla linea fino a quando entrambi i piedi non si troveranno sul muro. l'atleta a questo punto dovrà portare entrambe le mani a contatto con la linea in prossimità della parete.

In bottom position entrambe le mani dovranno toccare la linea più esterna (posta a 140 o 152 cm dal muro) prima che i piedi tocchino terra.

THRUSTER

Il bilanciere parte da terra. La prima rep può essere un cluster. In bottom position l'atleta dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, da qui, attraverso un unico movimento di salita, l'atleta dovrà arrivare in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo