



WOD 2 — FLOW

THE DEADLOCK

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 2

TIME CAP 6 MIN

TWO ROUND EACH (I GO YOU GO)

4 POWER CLEAN

3 FRONT SQUAT

2 SHOULDER TO OVERHEAD

THEN LOAD THE BARBELL

TWO ROUND EACH (I GO YOU GO)

4 POWER CLEAN

3 FRONT SQUAT

2 SHOULDER TO OVERHEAD

THEN LOAD THE BARBELL

AMRAP



Tie break

4 POWER CLEAN

3 FRONT SQUAT

2 SHOULDER TO OVERHEAD



SCORE :
Reps amrap

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

	TEAM ELITE	TEAM REGULAR	TEAM MASTER
BARBELL	70/45 KG	50/35 KG	50/35 KG
	80/55 KG	60/45 KG	60/45 KG
	90/65 KG	70/55 KG	70/55 KG

FLOW

- Gli atleti attendono in starting line
- Al 3,2,1 go l'atleta A si porta al bilanciere ed esegue 1 round delle rep assegnate: 4 power clean, 3 front squat, 2 shoulder to overhead. Terminate le rep, l'atleta corre dal suo compagno che va al bilanciere ed effettua a sua volta 1 round delle medesime ripetizioni. Eseguiranno quindi due giri totali in questa modalità I go you go (= 2 round a testa)
- Terminato il primo round sposteranno il chess piece di una sezione ed andranno ad effettuare il caricamento dei bilancieri. Anche in questo caso andranno ad effettuare 4 power clean, 3 front squat, 2 shoulder to overhead. Verranno quindi eseguiti due round in modalità I go you go.
- Terminato il secondo round sposteranno il chess piece in terza sezione e provvederanno al caricamento dei bilancieri (entrambi i bilancieri devono tassativamente essere caricati con i pesi indicati). Inizierà quindi l'amrap composto sempre da 4 power clean, 3 front squat, 2 shoulder to overhead. L'atleta A andrà quindi ad eseguire i movimenti prescritti. Una volta terminati andrà dal teammate B e gli darà il cambio. Il teammate B sposterà il chess piece di una sottosezione ed eseguirà a sua volta i 4 power clean, 3 front squat, 2 shoulder to overhead. A sua volta darà quindi il cambio al teammate A che sposterà il chess piece di una sottosezione. Si prosegue in questo modo sino al completamento del tempo a disposizione per l'amrap.

STANDARD

POWER CLEAN

Il bilanciere parte da terra, touch and go permesso, bouncing non ammesso. In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere (in front rack position).

FRONT SQUAT

In bottom position l'atleta dovrà avere cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio; in top position piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e bilanciere in front rack. La starting position è in full extension ma la prima rep può essere uno squat clean.

SHOULDER TO OVERHEAD

La rep inizia con il bilanciere sulle spalle. Attraverso un press, push press, push jerk, split jerk l'atleta dovrà trovarsi in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo