



WOD 3 — FLOW

THE CHOICE

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 3

TIME CAP 8 MIN

ATHLETE A: 30 PISTOLS
SYNCHRO: 20 TOES TO BAR
FREE: 2 LEGLESS ROPE CLIMB

ATHLETE B: 20 DUMBBELL SQUAT SNATCH
SYNCHRO: 15 PULL UP
FREE: 2 LEGLESS ROPE CLIMB

ATHLETE A: 15 DUMBBELL THRUSTERS WITH 2 DUMBBELLS
SYNCHRO: 10 CHEST TO BAR
FREE: 2 LEGLESS ROPE CLIMB

ATHLETE B: 10 DEVIL PRESS WITH 2 DUMBBELLS
SYNCHRO: 5 BAR MUSCLE UP

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

	TEAM ELITE	TEAM REGULAR	TEAM MASTER
DUMBBELL	22,5/17,5 KG	17,5/15 KG	17,5/15 KG
ROPE	LEGLESS/ANY STYLE	LEGLESS/ANY STYLE	LEGLESS/ANY STYLE

FLOW

- Gli atleti attendono in starting line.
- Al 3,2,1 go l'atleta A si porta nella sezione prospiciente al rig ed esegue i 30 pistols. Il compagno lo raggiunge al termine dei pistols e vanno ad eseguire i 20 toes to bar. Seguono quindi 2 rope climb che potranno essere eseguite da qualsiasi componente del team senza working minimo. L'atleta che non esegue le rope è obbligato ad attendere in starting line. L'atleta non può eseguire la rope sino a quando il compagno non ha raggiunto la starting line.
- L'atleta B si porta quindi al dumbbell in seconda sezione ed esegue gli squat snatch. Viene quindi raggiunto dal teammate e vanno a completare 15 pull up. Seguono altre 2 rope climb. L'atleta che esegue la rope potrà iniziare il movimento solo quando il teammate sarà tornato in starting line.
- Al termine delle rope l'atleta A sposta il dumbbell dalla seconda sezione in terza sezione dove è già collocato il secondo dumbbell. Qui andrà ad eseguire i 15 thruster. I due teammate andranno poi a fare 10 chest to bar e altre due rope con la modalità sopra descritta.
- L'atleta B si porta quindi ai dumbbell e li sposta in quarta sezione. Qui andrà ad eseguire 10 devil press. Al termine del movimento i due teammate andranno al rig per eseguire i bar muscle up per poi correre al chess piece per il tempo (l'ultimo round NON prevede le due rope).

STANDARD

PISTOLS

L'atleta partirà avendo cura di avere la non working leg sollevata da terra. Scenderà quindi in squat, portando la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. L'atleta non potrà appoggiare a terra la non working leg e le mani non potranno appoggiarsi al corpo. L'atleta può di contro sorreggere la non working leg. Risalendo in top position l'atleta dovrà trovarsi con il ginocchio della working leg bloccato, anche aperte e solo a questo punto può appoggiare il piede della gamba non in caricamento. Ogni volta che una rep viene convalidata l'atleta dovrà eseguire il movimento successivo con l'altra gamba. Una no rep su una gamba costringe a ripetere il movimento con la stessa gamba.

TOES TO BAR

L'Atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro il piano verticale della barra. Entrambi i piedi dovranno andare a contatto, nello stesso tempo, con la parte di sbarra compresa tra le mani

ROPE CLIMB

L'atleta dovrà salire la rope andando a toccare il crossbeam.

Nella rope legless l'atleta non potrà utilizzare le gambe nella fase di ascesa. Dovrà prima toccare il crossbeam quindi riportare le mani sulla rope e a quel punto potrà di nuovo utilizzare le gambe nella fase di discesa.

STANDARD

SQUAT SNATCH

Il dumbbell parte da terra e dovrà essere portato in overhead position attraverso una one fluid motion. In tutte le divisioni viene richiesto all'atleta di passare da una full squat position (cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio) senza pause né cambi di direzione prima di aver raggiunto la squat position. In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato e dumbbell in midline sul corpo. Il braccio non in caricamento non può entrare in contatto con il corpo.

PULL UP

L'Atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. In top position il mento dovrà essere oltre il piano orizzontale della barra.

THRUSTER (2 DUMBBELL)

Il dumbbell partono 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, dumbbell in midline sul corpo

CHEST TO BAR

L'Atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. In top position il petto dovrà entrare chiaramente in contatto con la barra.

STANDARD

DEVIL PRESS (2 DUMBBELL)

L'atleta dovrà effettuare un burpee tenendo le mani sempre sui dumbbell. In bottom position il petto potrà toccare i dumbbell o diversamente il terreno. In top position l'atleta, attraverso un double snatch, dovrà portare i dumbbell in overhead position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e dumbbell in midline sul corpo.

Durante tutta la rep le mani non possono staccarsi dai dumbbell

BAR MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. L'atleta dovrà raggiungere la fase di top position passando da una porzione di dip. Durante la fase di kipping non è ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L'atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip). Nessuna parte del braccio eccetto le mani può entrare in contatto con la barra.