

WORKOUT GUIDE

EVENT 2023



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

ULTIMATE BOX LEAGUE NAPOLI
JULY , 21-22-23, 2023

Sommario

WORKOUT 1:	
INDIVIDUAL DIVISIONS	4
TEAM DIVISIONS	7
WORKOUT 2:	
INDIVIDUAL DIVISIONS	11
TEAM DIVISIONS	17
WORKOUT 3:	
INDIVIDUAL DIVISIONS	24
TEAM DIVISIONS	30
WORKOUT 4:	
INDIVIDUAL DIVISIONS	37
TEAM DIVISIONS	42



CrossFit LICENSED EVENT | 2023



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

WOD 1

VENERDÌ 21 LUGLIO 2023

INDIVIDUAL DIVISIONS

WOD 1 21·JULY
SPLASH 'N' SLIDE
INDIVIDUAL
ALL CATEGORIES - NO VARIATIONS



E2MOM

EVERY 2 MIN FOR 12 MIN

40m SWIM (20 + 20)

MAX CAL SkiErg*

*working minimo 6/4 cal each round

SCORE IS CALORIES

INDIVIDUAL

DIVISION	SWIM	CALORIES
ELITE	40m (20+20m)	Working minimo 6cal M/4 cal W
MASTER 35		
MASTER 40		
MASTER 45		
REGULAR		
BEGINNER		

NO VARIATIONS

FLOW

Questo workout prevede sei finestre di lavoro da due minuti l'una.

L'atleta attende al margine della piscina. Al 3,2,1 go andrà a percorrere a nuoto venti metri andata + venti metri ritorno.

Uscirà quindi dalla piscina e si porterà allo skierg dove andrà ad accumulare il massimo numero di calorie possibili.

Attenzione: per proseguire alla finestra successiva è obbligatorio che l'atleta abbia raggiunto il working minimo richiesto ad ogni intervallo: uomo: sei calorie; donna: quattro calorie

STANDARD

Swim

L'atleta dovrà percorrere nuotando la distanza assegnata. Non potrà sorreggersi alla corsia di delimitazione. L'ingresso in acqua e la relativa uscita potranno avvenire come meglio ritiene l'atleta. È fatto obbligo di toccare il margine opposto. Tutti gli stili di nuoto sono accettati.

Sono ammessi gli occhialini da nuoto ma non sono autorizzati altri strumenti atti ad alterare/semplificare il movimento (i.e.: pinne, galleggianti, mute...)

SkiErg

L'atleta dovrà accumulare ad ogni round il massimo numero di calorie possibili. Al termine dei due minuti il judge andrà a rilevare il numero di calorie accumulate ed andrà ad azzerare lo schermo. Ogni round prevede un working minimo che dovrà essere obbligatoriamente svolto per poter accedere al round successivo: uomo 6 calorie; donna 4 calorie.

TEAM DIVISIONS

WOD 1 21 JULY
SPLASH 'N' SLIDE
TEAM
ALL CATEGORIES



FOR TIME

CAP TIME 14'

IN THREE ATHLETES, ACCUMULATE:

400 MT SWIM

180 CAL (200 FOR MMM) AT THE SkiErg

*split cal and meters as you wish

SCORE IS TIME

DIVISION	SWIM	CALORIES
ELITE MMF	400m	180
REGULAR MMF	400m	180
REGULAR MMM	400m	200
MASTER MMF	400m	180
BEGINNER MMF	400m	180

FLOW

Gli atleti attendono nella loro postazione. Al 3,2,1 go il team dovrà andare a totalizzare 200 calorie (180 per i team composti mmw) allo SkiErg e 400 mt nuoto (andata = 20 mt; ritorno = 20 mt).

Potrà lavorare un solo atleta in acqua ed un solo atleta allo SkiErg. I cambi sono liberi.

STANDARD

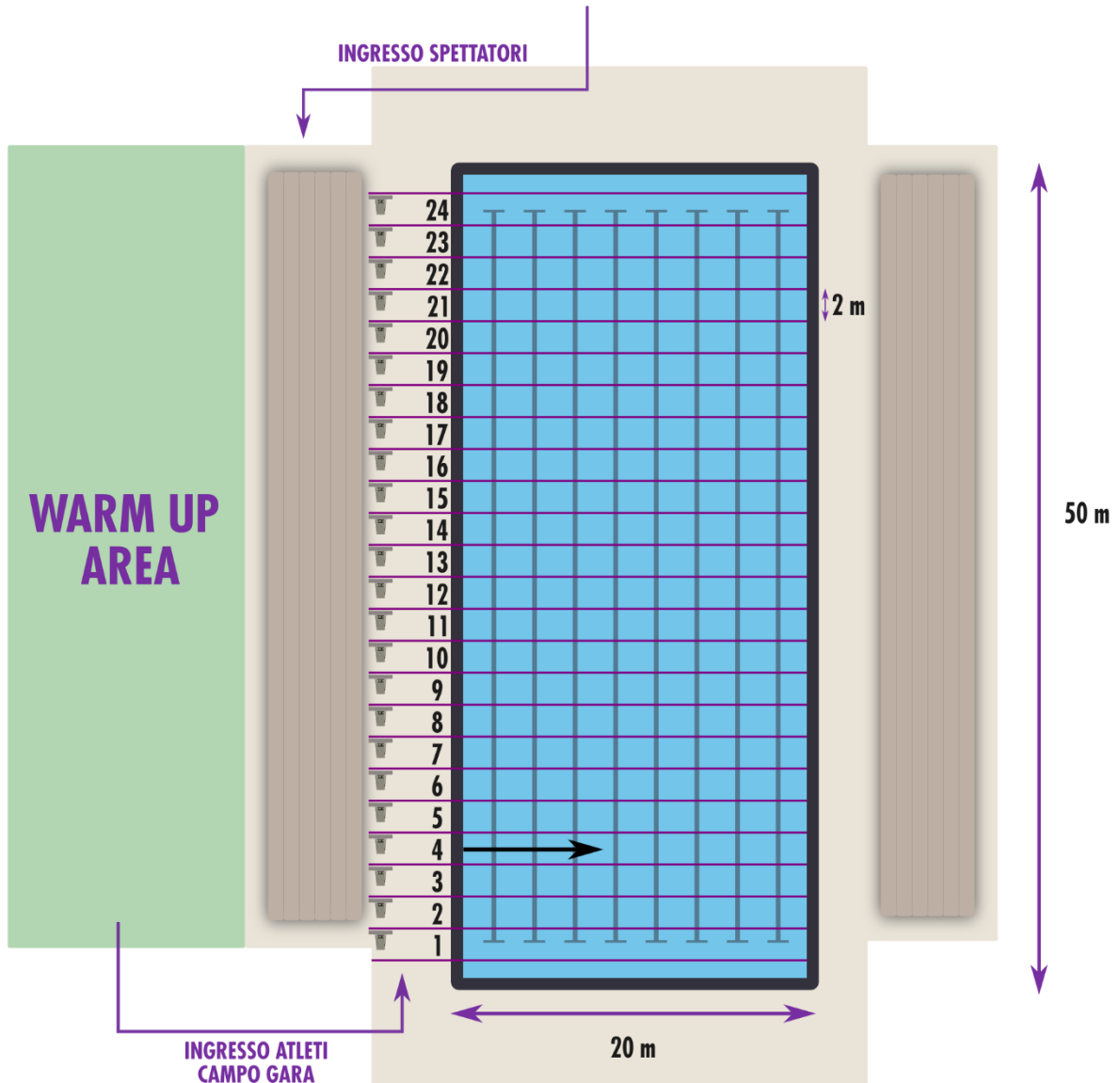
Swim

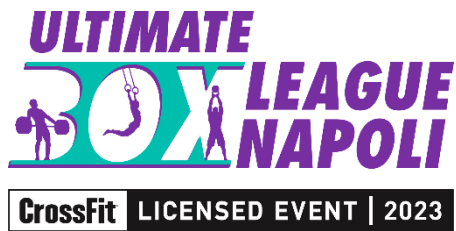
L'atleta dovrà percorrere nuotando la distanza assegnata. Non potrà sorreggersi alla corsia di delimitazione. L'atleta dovrà uscire dall'acqua e dare il touch al compagno che solo allora potrà fare ingresso in acqua. L'ingresso in acqua e la relativa uscita potranno avvenire come meglio ritiene l'atleta. È fatto obbligo di toccare il margine opposto. Tutti gli stili di nuoto sono accettati.

Sono ammessi gli occhialini da nuoto ma non sono autorizzati altri strumenti atti ad alterare/semplificare il movimento (i.e.: pinne, galleggianti, mute...)

UBL 2023

WOD 1 - SPLASH 'N' SLIDE
ALL CAT.





WOD 2

SABATO 22 LUGLIO 2023

INDIVIDUAL DIVISIONS

WOD 2 22 JULY
THE MURPH REVENGE

**INDIVIDUAL
ELITE**

FOR TIME

TIME CAP 12'

1 LAP RUN (1KM)

**THEN
2 ROUNDS FOR TIME**

10 BAR MUSCLE UP (8w)

20 HANDSTAND PUSH UP

30 FRONT SQUAT (50/35)

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

INDIVIDUAL

DIVISION	RUN	BMU	HSPU	FRONT SQUAT
ELITE	1 LAP (1000 MT)	10/8	20	50/35 KG
MASTER 35	1 LAP (1000 MT)	10	20	50kg
MASTER 40	1 LAP (1000 MT)	10	20	50kg
MASTER 45	1 LAP (1000 MT)	10	20	40kg
REGULAR	1 LAP (1000 MT)	8/6	16	40/30 KG
BEGINNER	1 LAP (1000 MT)	MAN 10 PULL UP WOMAN 8 PULL UP	5 WALL WALK	30/25 KG

FLOW

Gli atleti attendono in starting line. Al 3,2,1 go andranno ad effettuare un km di corsa secondo il tracciato indicato per quindi rientrare alla loro lane.

Andranno quindi al rig per eseguire 10 bar muscle up.

Si porteranno al pannello degli handstand push up per eseguire 20 ripetizioni ed una volta terminate andranno al bilanciere.

In prima sezione eseguiranno 15 ripetizioni. Sposteranno quindi il bilanciere in seconda sezione per ulteriori 15 ripetizioni. termina così il primo round. andranno quindi ad iniziare il secondo round dove completeranno 10 bar muscle up, 20 handstand push up, torneranno al bilanciere e lo sposteranno di una sezione per eseguire 15 front squat, lo muoveranno ancora di una sezione per gli ultimi 15 front squat ed andranno al chess piece per il tempo.

STANDARD

RUN

L'atleta dovrà effettuare il lap di corsa assegnato. Non sono autorizzati supporti audio.

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).

PULL UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con il mento chiaramente oltre il piano orizzontale della barra.

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: linea: le mani, qualunque loro parte, dovrà toccare la linea tracciata a terra (76 cm lunghezza; distanza dal muro 25 cm). In caso di riquadro: le mani devono rimanere all'interno del riquadro assegnato. I piedi durante la fase di kipping non possono uscire dal pannello. In bottom position la testa deve toccare terra. durante la fase da bottom position a top position (l'esecuzione dinamica del movimento quindi ad eccezione della partenza in bottom) nessuna parte del corpo eccetto i talloni può entrare in contatto con il pannello.

WALL WALKS

L'atleta in bottom position dovrà avere petto e piedi a contatto con il pavimento e le mani (qualunque loro parte) posizionate sulla linea a 140 o 150 cm di distanza (a seconda del genere di appartenenza).

L'atleta dovrà portare i piedi al muro e solo successivamente potrà spostare le mani. Il movimento pertanto non può essere contestuale.

In top position l'atleta dovrà trovarsi con i piedi a contatto con il pannello e qualunque parte di entrambe le mani posizionata sulla linea posta a 25 cm di distanza dal muro.

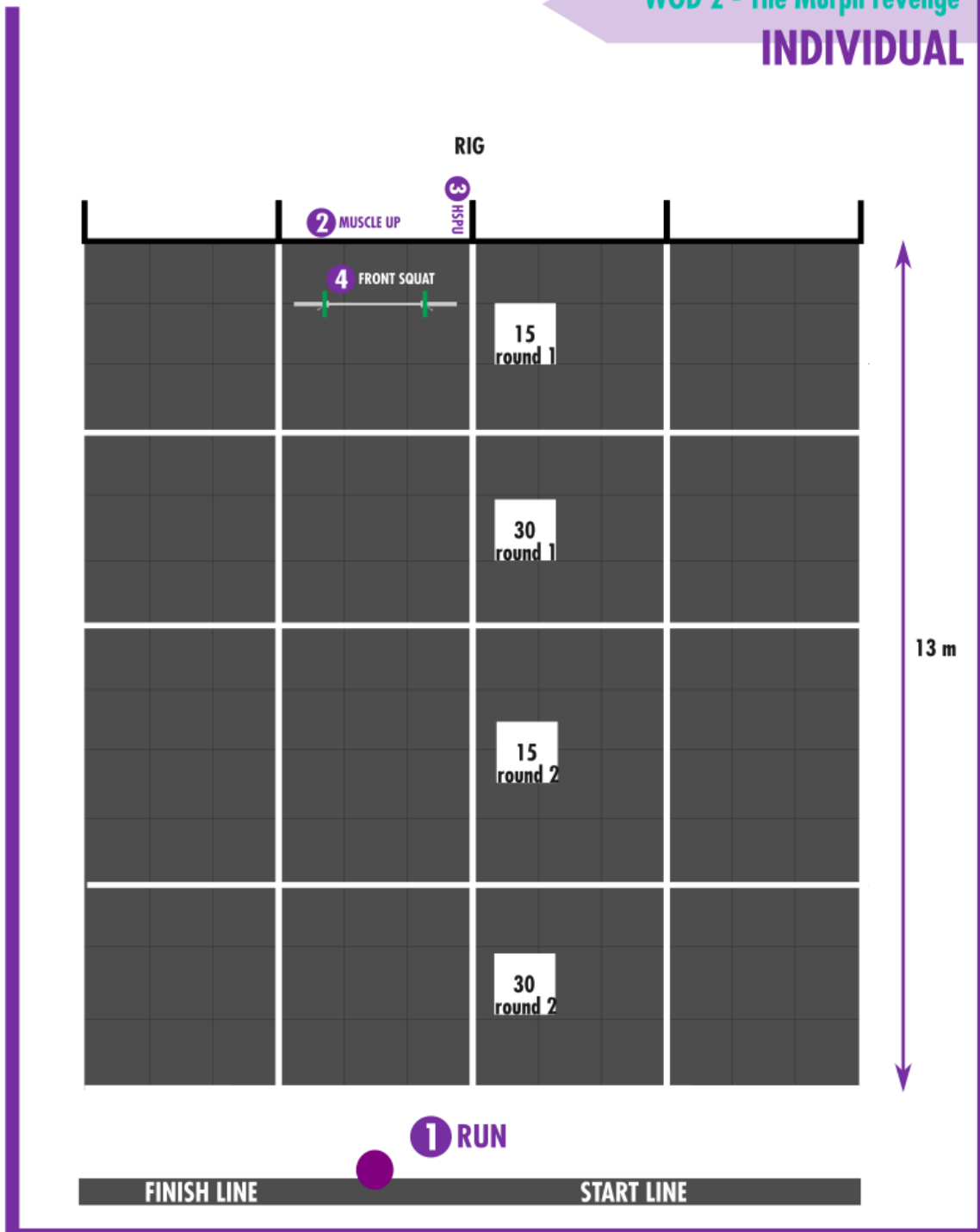
Nel ridiscendere a terra le mani dovranno toccare la linea posta a 140 o 150 cm dal muro (a seconda del genere di appartenenza) e solo dopo i piedi potranno toccare terra.

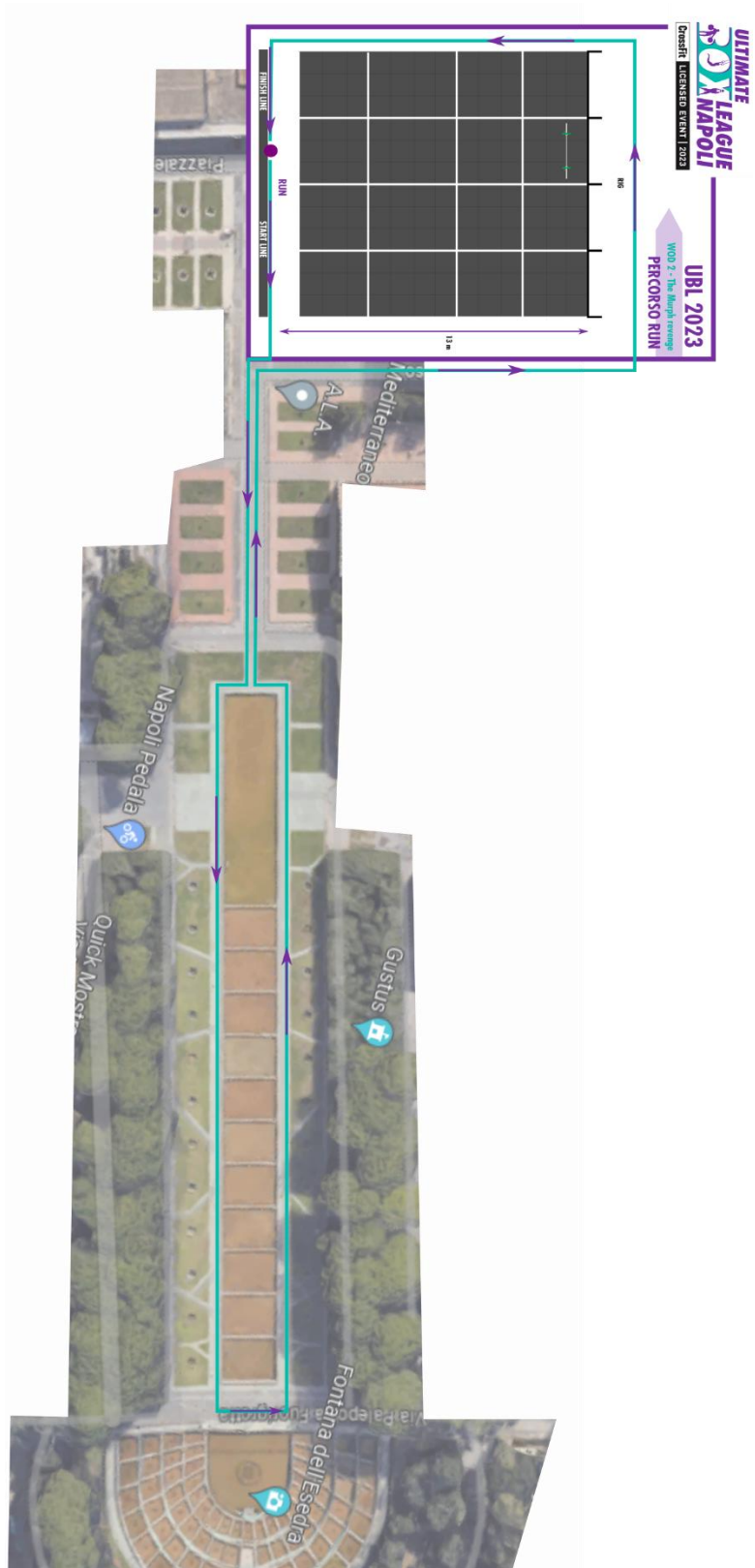
Pertanto:

- petto, cosce, piedi a terra. mani sulla linea
- Nel salire prima stacco i piedi e li porto al pannello
- Solo dopo spostato le mani
- In top position avrò piedi appoggiati al muro e mani sulla linea più vicina al pannello
- Ridiscendo e prima le mani toccano la linea solamente dopo i piedi toccano terra

UBL 2023

WOD 2 - The Murph revenge INDIVIDUAL





TEAM DIVISIONS

WOD 2 22 JULY
THE MURPH REVENGE

**TEAM
TEAM ELITE**

FOR TIME

TIME CAP 10'

30 (SYNCHRO OF 3) FRONT SQUAT FROM THE GROUND (50/35)

THEN

ATHLETE A:
1 LAP RUN (1KM)

WHILE

ATHLETE B + ATHLETE C:
1 ROUND EACH FOR 6 ROUND OF
5 BAR MUSCLE UP
10 HANDSTAND PUSH UP

THEN

20 (SYNCHRO OF 3) FRONT SQUAT FROM THE GROUND (50/35)

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

TEAM

DIVISION	RUN	BMU	HSPU	FRONT SQUAT
ELITE MMF	1 LAP (1000 MT)	5	10	50/35 KG
REGULAR MMF	1 LAP (1000 MT)	5	10	40/30 KG
REGULAR MMM	1 LAP (1000 MT)	5	10	40 KG
MASTER MMF	1 LAP (1000 MT)	5	10	50/35 KG
BEGINNER MMF	1 LAP (1000 MT)	10 PULL UP	2 WALL WALKS	30/25 KG

FLOW

Gli atleti attendono nella loro postazione. Al 3,2,1 go il team andrà ai bilancieri ed eseguirà 30 synchro front squat.

Successivamente un componente del team andrà ad effettuare 1 km di corsa (uscendo dalla propria corsia, seguendo il percorso assegnato, tornando quindi nella sua corsia).

Nel frattempo gli altri due componenti del team andranno ad eseguire 1 round a testa per sei round complessivi:

5 bar muscle up

10 handstand push.

Mentre l'atleta C attende al bilanciere, l'atleta B andrà ad eseguire il primo round di bar muscle up seguiti dagli handstand push up. Correrà dal compagno, gli darà il touch e sarà la volta del teammate C di eseguire 5 bar muscle up e 10 handstand push up mentre il suo compagno attende al bilanciere.

Una volta terminati i 6 round ed il lap di corsa, il team andrà nuovamente ad eseguire 20 synchro front squat e correrà in finish line per il tempo.

STANDARD

RUN

L'atleta dovrà effettuare il lap di corsa assegnato. Non sono autorizzati supporti audio.

FRONT SQUAT

Il bilanciare parte da terra. 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 bilanciare in front rack. La starting position è in full extension ma la prima rep può essere uno squat clean.

SYNCHRO

Il team dovrà cercare la synchro position in top. Tutti e tre i componenti del team dovranno trovarsi in top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e bilanciare in front rack.

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).

PULL UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con il mento chiaramente oltre il piano orizzontale della barra.

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: linea: le mani, qualunque loro parte, dovrà toccare la linea tracciata a terra (76 cm lunghezza; distanza dal muro 25 cm). In caso di riquadro: le

mani devono rimanere all'interno del riquadro assegnato. I piedi durante la fase di kipping non possono uscire dal pannello. In bottom position la testa deve toccare terra. durante la fase da bottom position a top position (l'esecuzione dinamica del movimento quindi ad eccezione della partenza in bottom) nessuna parte del corpo eccetto i talloni può entrare in contatto con il pannello.

WALL WALKS

L'atleta in bottom position dovrà avere petto e piedi a contatto con il pavimento e le mani (qualunque loro parte) posizionate sulla linea a 140 o 150 cm di distanza (a seconda del genere di appartenenza).

L'atleta dovrà portare i piedi al muro e solo successivamente potrà spostare le mani. Il movimento pertanto non può essere contestuale.

In top position l'atleta dovrà trovarsi con i piedi a contatto con il pannello e qualunque parte di entrambe le mani posizionata sulla linea posta a 25 cm di distanza dal muro.

Nel ridiscendere a terra le mani dovranno toccare la linea posta a 140 o 150 cm dal muro (a seconda del genere di appartenenza) e solo dopo i piedi potranno toccare terra.

Pertanto:

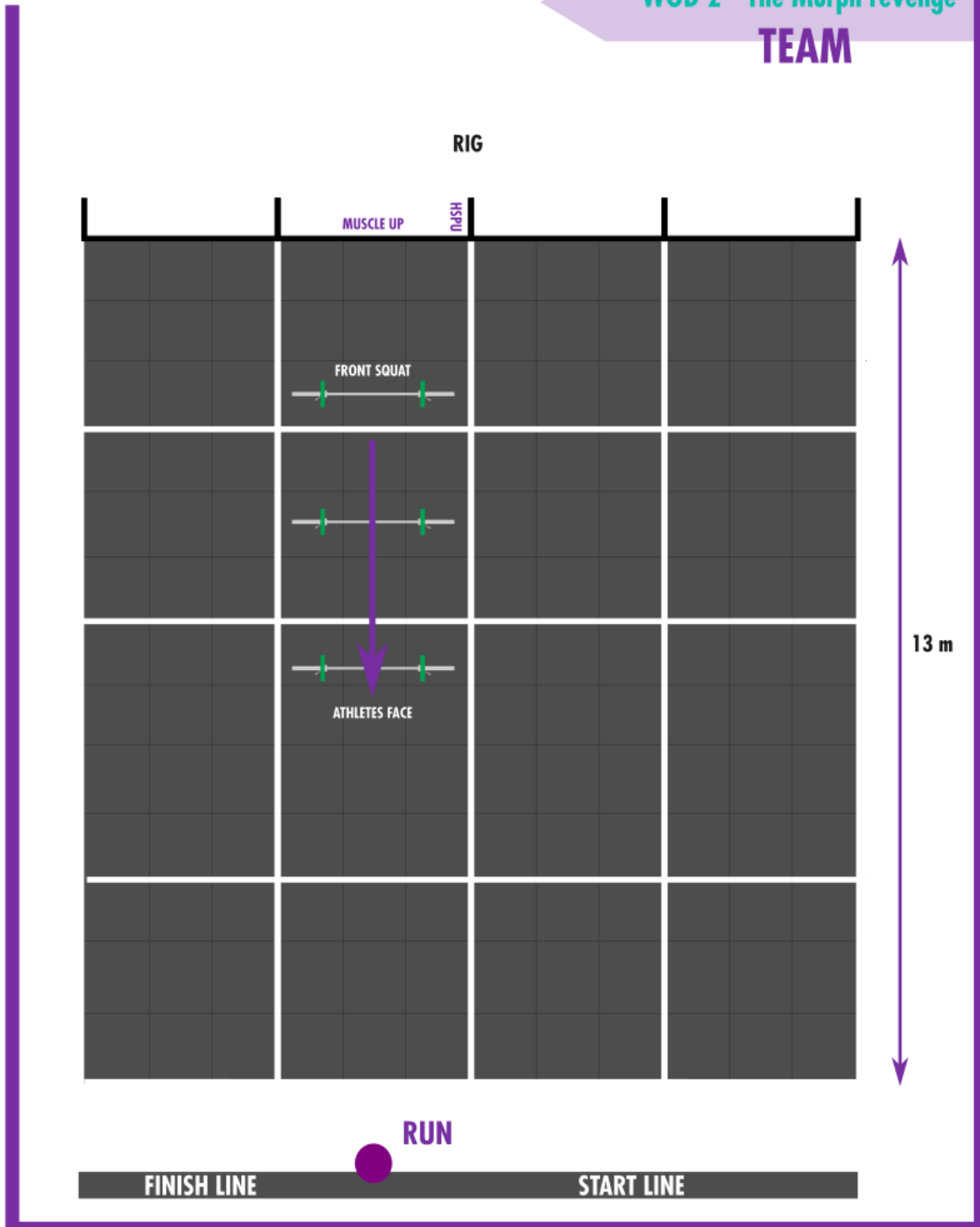
- petto, cosce, piedi a terra. mani sulla linea
- Nel salire prima stacco i piedi e li porto al pannello
- Solo dopo spostato le mani
- In top position avrò piedi appoggiati al muro e mani sulla linea più vicina al pannello

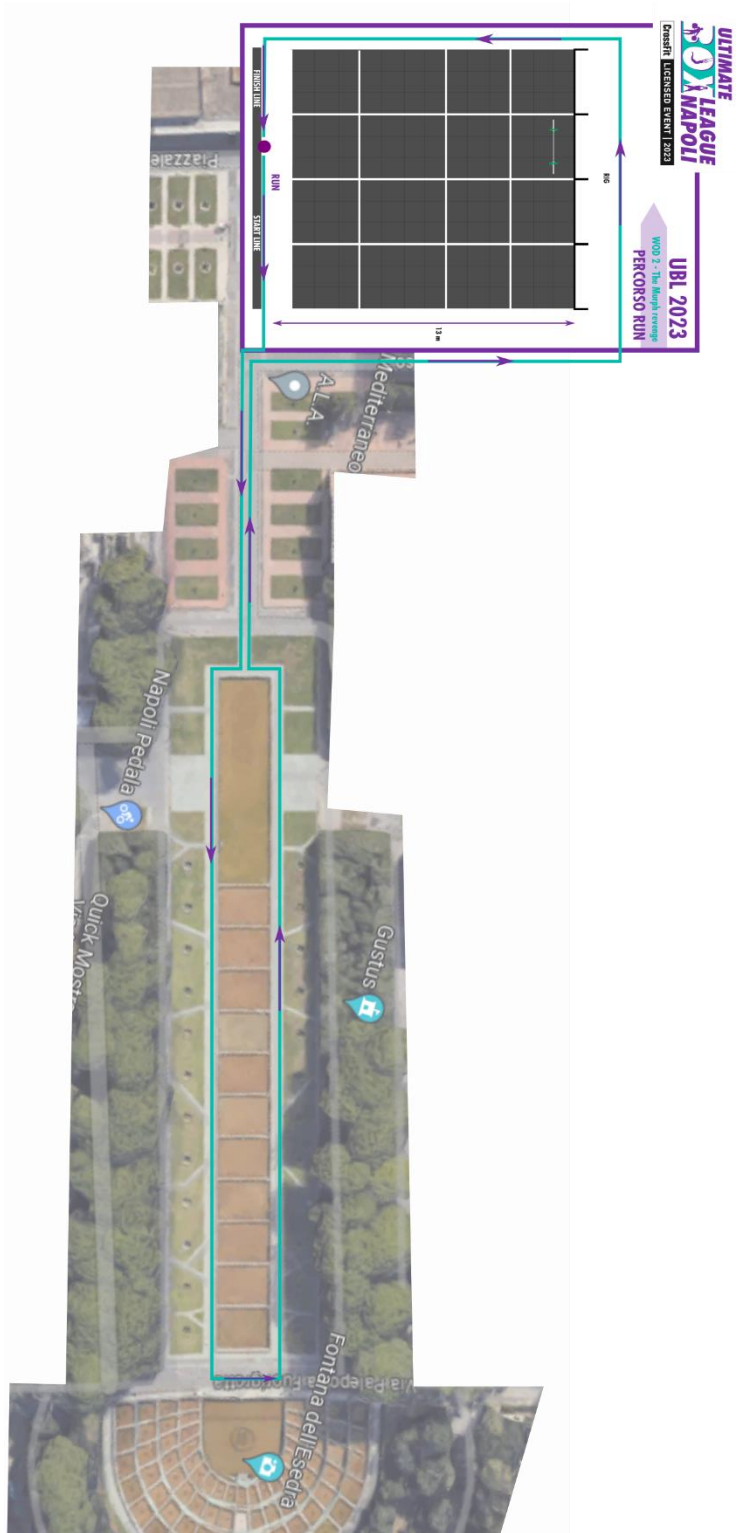
Ridiscendo e prima le mani toccano la linea solamente dopo i piedi toccano terra

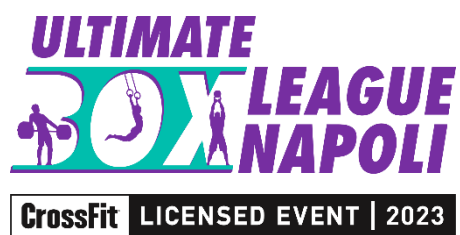
UBL 2023

WOD 2 - The Murph revenge

TEAM







WOD 3

SABATO 22 LUGLIO 2023

INDIVIDUAL DIVISIONS

WOD 3 22 JULY
SAVE THE DATE

**INDIVIDUAL
ELITE**

AMRAP

AMRAP 10'

21 TOES TO BAR

22 PISTOLS

23 AXLE BAR DEADLIFT (68/58)

07 MT HANDSTAND WALK + RAMP

20 BOX JUMP OVER

23 HEAVY JUMP ROPE DOUBLE UNDERS

SCORE IS REPS

INDIVIDUAL

DIVISION	TOES TO BAR	PISTOLS	DEADLIFT	HSW	BOX JUMP OVER	DOUBLE UNDERS
ELITE	21	22	68/58 KG	7 MT WITH RAMP ONE SIDE UNBROKEN	60/50 CM	✓
REGULAR	21	22	58/48 KG	7 MT	60/50 CM	✓
MASTER 35	21	22	68 KG	7 MT	60/50 CM	✓
MASTER 40	21	22	68 KG	7 MT	60/50 CM	✓
MASTER 45	21	22	58 KG	7 MT	60/50 CM	✓
BEGINNER	21 TOES THROUGH RING	22 GOBLET SQUAT M: 1X 15 KG F: 2 X 12,5 KG	48/38 KG	OVERHEAD WALKING LUNGES DUMBBELL 1 x 15/12,5 KG	60/50 CM	SINGLE UNDER

FLOW

L'atleta attende in starting line. Al 3,2,1 go si porta al rig ed effettua 21 toes to bar. Nella campata sottostante la barra andrà ad eseguire 22 pistol. Si sposta quindi in prima sezione per eseguire 23 deadlift con la axle bar. Avanza in seconda sezione dalla quale andrà ad eseguire 7 metri di handstand walk (la categoria elite troverà all'interno dei sette metri la rampa; tutte le altre categorie eccetto i beginner andranno ad eseguire handstand walk in due sezioni, una da tre metri e la seconda da quattro metri). Terminata l'handstand walk l'atleta avanzerà al plyo box per eseguire i 20 box jump over. Tornerà quindi sotto il rig per i 23 double under.

Andrà quindi a proseguire il workout, riprendendo dai toes to bar e via via proseguendo fino allo scadere del tempo.

Lo score è dato dal numero complessivo di rep svolte.

STANDARD

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

PISTOL

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 tenendo la punta del piede. 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

DEADLIFT

Il bilanciere parte da terra, touch and go permesso, bouncing non ammesso. Le mani devono essere all'esterno delle ginocchia (il sumo deadlift non è ammesso). In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, braccia stese. Durante la fase di alzata le braccia devono rimanere distese (non è ammessa la «remata»). Le spalle in top position devono trovarsi dietro la perpendicolare del bilanciere/axle bar

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.

Rampa: l'atleta dovrà effettuare la salita e la discesa dalla rampa in un'unica soluzione.

BOX JUMP OVER

L'atleta dovrà salire con entrambi i piedi sul box. Viene richiesto all'atleta di avere entrambi i piedi sul box prima di scendere. Diversamente potrà altresì effettuare il jumping del box direttamente. Potrà saltare o steppare, sia la salita quanto la discesa dalla parte opposta da dove è iniziata la ripetizione. 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.

DOUBLE UNDER

La corda deve passare sotto i talloni due volte per ogni salto effettuato

SINGLE UNDER

La corda deve passare sotto i talloni una volta per ogni salto effettuato

TOES THROUGH RING

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 degli anelli. In top position i piedi dovranno entrare dentro gli anelli

OVERHEAD WALKING LUNGES

L'atleta afferra il dumbbell 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 il dumbbell. Nel risalire l'atleta dovrà raggiungere una standing tall 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.

La rep è valida quando l'atleta ha passato la linea mantenendo il dumbbell in overhead, qualora faccia scendere il dumbbell sotto la linea della testa mentre sta attraversando la linea è no rep.

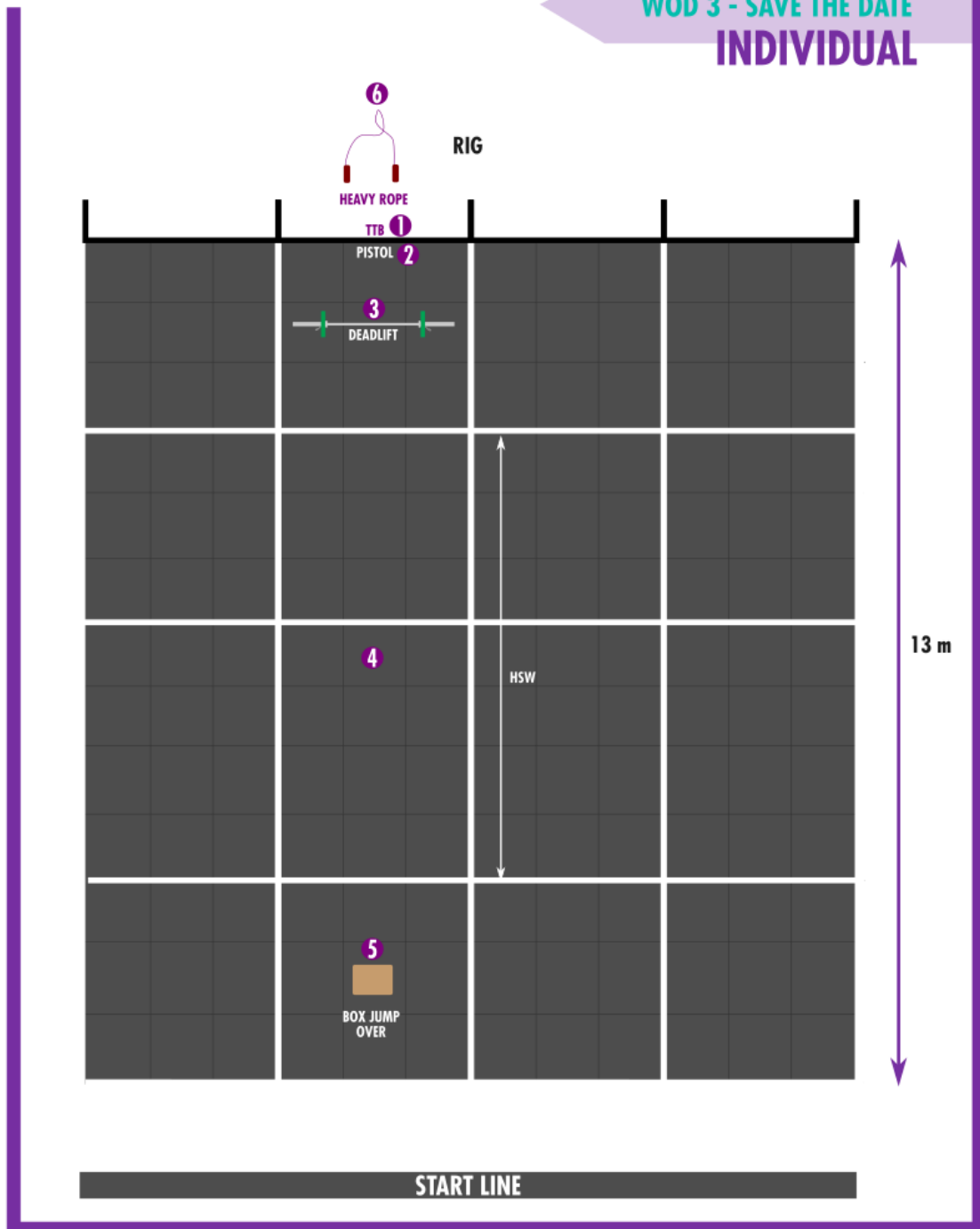
Il drop del dumbbell è no rep. Drop: quando la mano lascia l'attrezzo prima che l'attrezzo abbia toccato terra.

GOBLET SQUAT

L'atleta dovrà reggere un dumbbell/kettlebell avendo le mani sotto il mento e tenendo l'object all'altezza del collar. In bottom position dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio ed in top position dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e attrezzo sostenuto all'altezza del collar. In bottom position il peso non può essere scaricato in appoggio sulle ginocchia. Nessuna parte delle braccia dell'atleta può appoggiarsi alle gambe.

UBL 2023

WOD 3 - SAVE THE DATE INDIVIDUAL





CrossFit LICENSED EVENT | 2023



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

WOD 3

SABATO 22 LUGLIO 2023

TEAM DIVISIONS

WOD 3 22 JULY
SAVE THE DATE

TEAM
TEAM ELITE

AMRAP

AMRAP 12'

21 TOES TO BAR SYNCHRO OF 2

22 PISTOLS SYNCHRO OF 2

23 AXLE BAR DEADLIFT (68/58)

IN THE MEANTIME 2 ATHLETES ARE HANGING AT THE RIG

07 MT HANDSTAND WALK + RAMP
(TWO ATHLETES)

20 BOX JUMP OVER SYNCHRO OF 2

23 UNBROKEN DOUBLE UNDERS
(FOR A + B + C)

SCORE IS REPS

TEAM

DIVISION	TOES TO BAR	PISTOLS	DEADLIFT	HSW	BOX JUMP OVER	DOUBLE UNDERS UNBROKEN
ELITE MMW	21	22	68/58 KG	7 MT WITH RAMP INSIDE UNBROKEN SOLO ANDATA	60/50 CM	23 DOUBLE UNDER UNBROKEN (REGULAR ROPE)
REGULAR MMW	21	22	58/48 KG	7 MT SOLO ANDATA	60/50 CM	23 DOUBLE UNDER UNBROKEN (REGULAR ROPE)
REGULAR MMM	21	22	58 KG	7 MT SOLO ANDATA	60 CM	23 DOUBLE UNDER UNBROKEN (REGULAR ROPE)
MASTER 110+ MMW	21	22	68/58 KG	7 MT SOLO ANDATA	60/50 CM	23 DOUBLE UNDER UNBROKEN (REGULAR ROPE)
BEGINNER MMW	21 TOES THROUGH RING	22 GOBLET SQUAT 1 X 15 1 X 12,5	48/38 KG	OVERHEAD WALKING LUNGES DUMBBELL 1 X 15/12,5 KG	60/50 CM	23 SINGLE UNDER

ANDATA E RITORNO

FLOW

Gli atleti attendono nella loro postazione. Al 3,2,1 go due componenti del team andranno al rig per eseguire i toes to bar synchro, il terzo componente attende in prima sezione dietro la axle bar. I cambi sono liberi e devono avvenire in prima sezione.

Terminati i toes to bar gli atleti andranno ad eseguire in synchro of 2, 22 pistols squat. Anche in questo caso i cambi sono liberi e devono avvenire in prima sezione.

Terminati i pistols, due componenti si appendono alla sbarra. Solo quando entrambi sono appesi al rig, con i piedi staccati da terra, il terzo componente può andare ad eseguire 23 deadlift.

Una volta completati i deadlift con l'axle bar, un componente del team andrà ad eseguire l'handstand walk percorrendo la distanza assegnata (nel caso dei team elite è previsto che all'interno dei sette metri sia collocata la rampa). Completati i sette metri, l'atleta ritornerà

correndo dal compagno di team, gli darà il cinque e quest'ultimo andrà a svolgere il medesimo percorso, coprendo la distanza di andata di sette metri in handstand walk.

Una volta completati i sette metri di handstand walk, i componenti del team andranno ad eseguire 20 box jump over synchro 2. Anche in questo caso vi saranno cambi liberi alla linea dei sette metri.

Terminati i box jump, il team andrà nuovamente in prossimità del rig. Due atleti attendono alla axle bar mentre il terzo si reca sotto il rig per 23 double under unbroken. Una volta terminati andrà dai suoi compagni, darà il touch e sarà la volta del teammate B di andare a completare i 23 double under unbroken, seguito dal teammate C.

Il team ricomincerà il round successivo partendo quindi dai toes to bar e proseguendo sino al termine del tempo.

STANDARD

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. **Synchro** position: entrambi gli atleti dovranno toccare insieme la sbarra con entrambi i piedi.

PISTOL

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 tenendo la punta del piede. 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. **Synchro** position: entrambi gli atleti dovranno trovarsi insieme in top position con ginocchio della gamba di caricamento bloccato, anche aperte e non working leg sollevata da terra.

DEADLIFT

Il bilanciere parte da terra, touch and go permesso, bouncing non ammesso. Le mani devono essere all'esterno delle ginocchia (il sumo deadlift non è ammesso). In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, braccia stese. Durante la fase di alzata le braccia devono rimanere distese (non è ammessa la «remata»). Le spalle in top position devono trovarsi dietro la perpendicolare del bilanciere/axle bar

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.

Rampa: l'atleta dovrà effettuare la salita e la discesa dalla rampa in un'unica soluzione.

BOX JUMP OVER

L'atleta dovrà salire con entrambi i piedi sul box. Viene richiesto all'atleta di avere entrambi i piedi sul box prima di scendere. Diversamente potrà altresì effettuare il jumping del box direttamente. Potrà saltare o steppare, sia la salita quanto la discesa dalla parte opposta da dove è iniziata la ripetizione. 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. Synchro position: entrambi gli atleti devono trovarsi dalla stessa parte del box prima di iniziare il jump successivo.

DOUBLE UNDER

La corda deve passare sotto i talloni due volte per ogni salto effettuato

SINGLE UNDER

La corda deve passare sotto i talloni una volta per ogni salto effettuato

TOES THROUGH RING

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 degli anelli. In top position i piedi dovranno entrare dentro gli anelli

OVERHEAD WALKING LUNGES

L'atleta afferra il dumbbell 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 il dumbbell. Nel risalire l'atleta dovrà raggiungere una standing tall 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.

La rep è valida quando l'atleta ha passato la linea mantenendo il dumbbell in overhead, qualora faccia scendere il dumbbell sotto la linea della testa mentre sta attraversando la linea è no rep.

Il drop del dumbbell è no rep. Drop: quando la mano lascia l'attrezzo prima che l'attrezzo abbia toccato terra.

ATTENZIONE: LA DISTANZA IN OVERHEAD WALKING LUNGES DOVRA' ESSERE COPERTA IN ANDATA E RITORNO

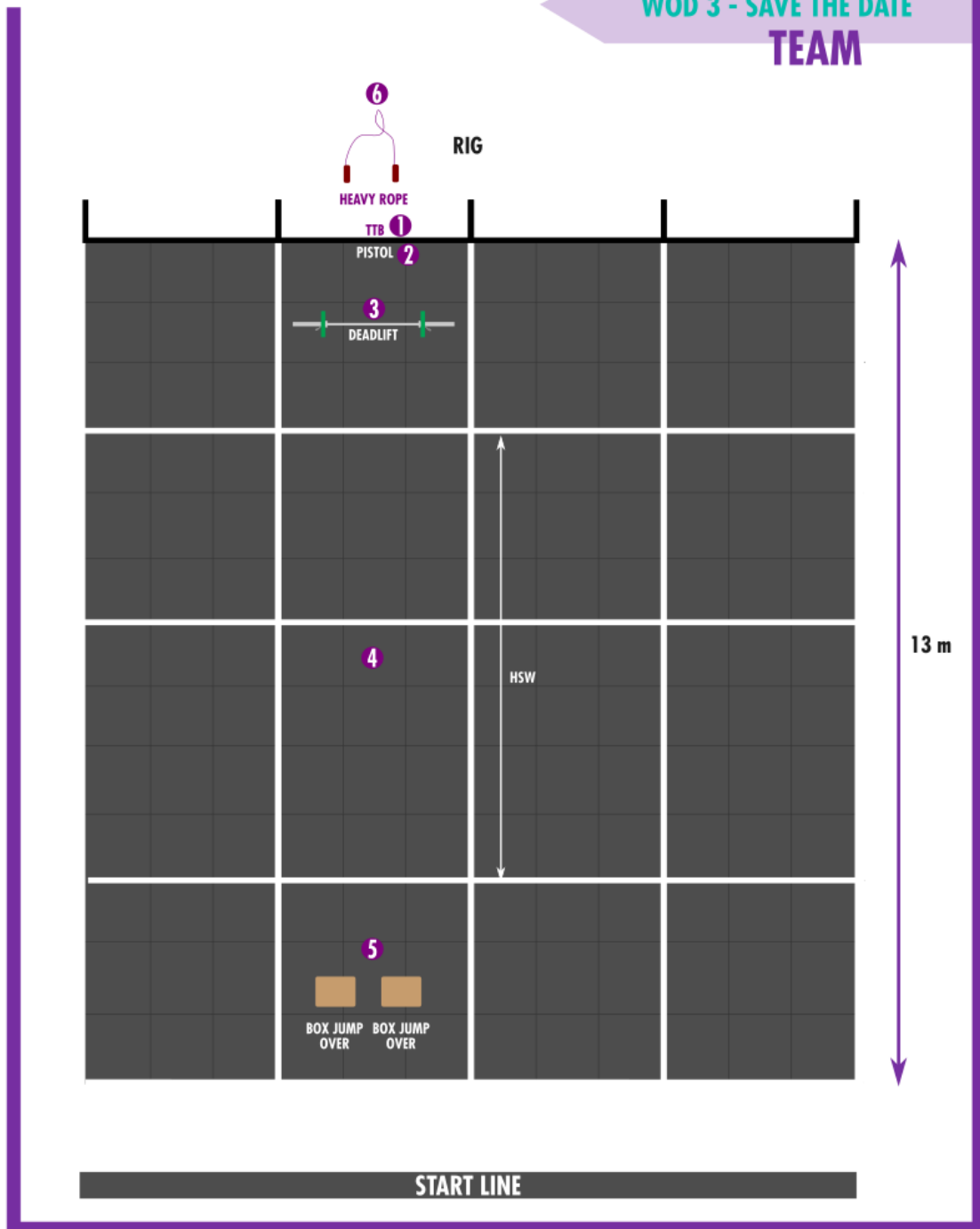
GOBLET SQUAT

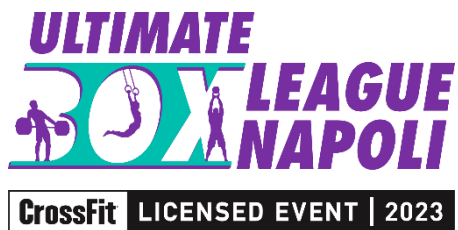
L'atleta dovrà reggere un dumbbell/kettlebell avendo le mani sotto il mento e tenendo l'object all'altezza del collar. In bottom position dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio ed in top position dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e attrezzo sostenuto all'altezza del collar. In bottom position il peso non può essere scaricato in appoggio sulle ginocchia. Nessuna parte delle braccia dell'atleta può appoggiarsi alle gambe.

synchro: viene richiesto agli atleti di trovarsi in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e dumbbell sorretto con le mani sotto il mento e l'object all'altezza del collar.

UBL 2023

WOD 3 - SAVE THE DATE TEAM





WOD 4

DOMENICA 23 LUGLIO 2023

INDIVIDUAL DIVISIONS

WOD 4 23 JULY
LIFT AND BE LIFTED

**INDIVIDUAL
ELITE**

AMRAP 5'

**5 CHEST TO BAR
5 BURPEE OVER THE LINE**
(Add 5 reps for every round)

SCORE IS REPS

REST 1'

FIND IN 5'
1 RM CLEAN & JERK

SCORE IS WEIGHT

INDIVIDUAL

DIVISION	CHEST TO BAR	BURPEES OVER LANE	CLEAN AND JERK
ELITE	5,10,15,20...	5,10,15,20...	RM
REGULAR	5,10,15,20...	5,10,15,20...	√
MASTER 35	5,10,15,20...	5,10,15,20...	√
MASTER 40	5,10,15,20...	5,10,15,20...	√
MASTER 45	5,10,15,20...	5,10,15,20...	√
BEGINNER	1 ROPE CLIMB	5,10,15,20...	30 CLEAN AND JERK 40/30 KG

FLOW

L'atleta attende in starting line. Al 3,2,1 go si porta AL RIG ed esegue 5 chest to bar seguiti da 5 burpee over the line in prima stazione. Muove quindi il chess piece di una mattonella.

Torna nuovamente alla linea di sezione e questa volta va ad eseguire 10 chest to bar seguiti da 10 burpee over the line. Andrà quindi a spostare il chess piece di una sezione.

Si prosegue in questo modo sino al quinto minuto. Da 05:00 a 06:00 avremo un minuto rest. Allo scoccare del sesto minuto l'atleta andrà ad eseguire la sua rm di clean and jerk.

L'atleta dovrà dichiarare al giudice il carico della sua rm e il bilanciere dovrà essere assicurato con i collar.

ATTENZIONE: per ragioni di sicurezza è fatto TASSATIVO DIVIETO di lanciare i bumper, incuranti della salute di volontari ed altri atleti. Qualora ciò avvenisse il judge è autorizzato ad ordinare all'atleta di andare a recuperare i dischi e segnalarlo all'head judge per le sanzioni del caso.

STANDARD

BURPEE OVER THE LINE

L'Atleta effettua un burpee portando petto e cosce a terra. le mani non potranno toccare la linea di demarcazione. Nel risalire l'atleta dovrà poi effettuare un salto oltre la seconda linea tracciata. Take off e landing non sono richiesti a piedi pari.

CHEST TO BAR

L'atleta parte appeso alla sbarra, piedi staccati da terra e braccia completamente stese. In top position dovrà trovarsi con il petto chiaramente a contatto con la sbarra.

ROPE

L'atleta salendo la corda dovrà andare a toccare il crossbeam.

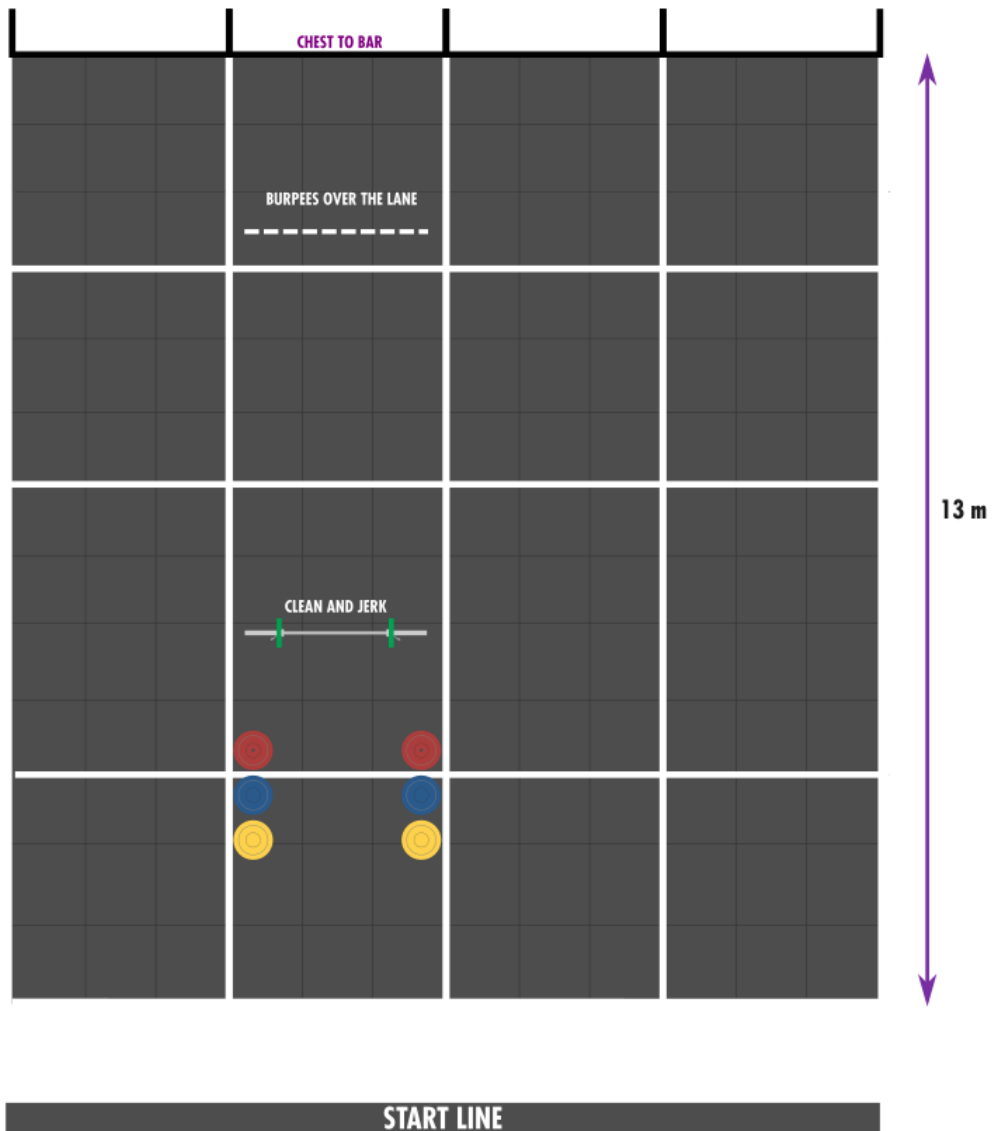
CLEAN AND JERK

Il bilanciere parte da terra, touch and go permesso, bouncing non ammesso. Il bilanciere da terra, deve entrare in contatto con le spalle (il movimento infatti è clean e poi jerk). Lo snatch pertanto non è ammesso. Una volta che il bilanciere è in contatto con le spalle potrà essere portato in overhead con un shoulder press, push press, push jerk o split jerk. In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. Qualora venisse fallito il jerk e il bilanciere tornasse in front rack position, il movimento potrà essere ripetuto

UBL 2023

WOD 4 - LIFT AND BE LIFTED INDIVIDUAL

RIG





CrossFit LICENSED EVENT | 2023



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

WOD 4

Domenica 23 LUGLIO 2023

TEAM DIVISIONS

WOD 4 23 JULY
LIFT AND BE LIFTED

**TEAM
TEAM ELITE**

AMRAP 4'

MAX REP UNBROKEN THRUSTERS SYNCHRO OF 3
IF YOU DROP: YOU ARE OUT! AND...



MAX REP UNBROKEN THRUSTER SYNCHRO OF 2
IF YOU DROP: YOU ARE OUT! AND...



MAX REP UNBROKEN THRUSTER LAST ATHLETE.



SCORE IS REPS

IMMEDIATELY INTO

CHOOSE YOUR OWN WEIGHT AND PERFORM IN 6'

ATHLETE A: 10 CLEAN AND JERK

ATHLETE B: 10 CLEAN AND JERK

ATHLETE C: 10 CLEAN AND JERK

SCORE IS TOTAL LOAD X REPS

INDIVIDUAL

DIVISION	CHEST TO BAR	BURPEES OVER LANE
ELITE MMW	40/30 KG	FOR EACH ATHLETE: CHOOSE YOUR WEIGHT FOR 10 REPS
REGULAR MMW	40/30 KG	FOR EACH ATHLETE: CHOOSE YOUR WEIGHT FOR 10 REPS
REGULAR MMM	40 KG	FOR EACH ATHLETE: CHOOSE YOUR WEIGHT FOR 10 REPS
MASTER 110+ MMW	40/30 KG	FOR EACH ATHLETE: CHOOSE YOUR WEIGHT FOR 10 REPS
BEGINNER MMW	35/25 KG	ATHLETE A: 15 CLEAN AND JERK ATHLETE B: 15 CLEAN AND JERK ATHLETE C: 15 CLEAN AND JERK 35/25 kg score is time

FLOW

COLLOCAZIONE ATLETI: la donna in prossimità del rig, i due uomini davanti. Gli atleti devono collocarsi in fila indiana tutti rivolti nella stessa direzione.

Gli atleti attendono davanti al bilanciere. Al 3,2,1 go andranno ad eseguire il massimo numero di thruster. Qualora un componente del team dovesse dropare il bilanciere questi sarà costretto a fermarsi e proseguirà il resto del team. Qualora anche il secondo componente del team dovesse dropare il bilanciere, sarà costretto a fermarsi e a proseguire sarà l'ultimo componente del team.

Lo score sarà dato da:

Numero rep a tre componenti: es. 20 rep = $20 \times 3 = 60$

Numero rep a due componenti: es. 15 rep = $15 \times 2 = 30$

Numero rep a singolo componente: es. 10 rep = $10 \times 1 = 10$

Totale finale: 100

Una volta terminato l'amrap da 4 minuti, il team si troverà immediatamente nella fase 2 del wod. Nella seconda fase un componente del team, non importa quale, andrà a scegliere il carico con

cui eseguire 10 clean and jerk. La donna avrà i bumper collocati sotto il rig. Gli uomini avranno i bumper collocati in ultima sezione.

Una volta scelto il carico e staccato il bilanciere da terra l'atleta **NON POTRA' MODIFICARLO** e sarà **COSTRETTO AD UTILIZZARE QUELLO SPECIFICO CARICO**.

Terminate le 10 rep darà il cambio al teammate B che andrà ad eseguire il medesimo lavoro, scegliendo il carico con cui lavorare e non potendo saggiare il peso del bilanciere.

Sarà quindi la volta del teammate C che dovrà eseguire il medesimo path.

Lo score sarà dato dai kg per il numero di rep

Gli atleti potranno caricare il bilanciere **SOLAMENTE AL MOMENTO IN CUI DEVONO ANDARE AD ESEGUIRE I LORO 10 CLEAN AND JERK E NON PRIMA**. Qualora un componente del team **NON** riuscisse a terminare le sue dieci ripetizioni **NON POTRA'** dare il cambio al suo teammate. Sarà quindi obbligatorio per accedere al bilanciere che il precedente componente abbia terminato le dieci ripetizioni.

STANDARD

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

Synchro position: gli atleti dovranno trovarsi insieme in top position

CLEAN AND JERK

Il bilanciere parte da terra, touch and go permesso, bouncing non ammesso. Il bilanciere da terra, deve entrare in contatto con le spalle (il movimento infatti è clean e poi jerk). Lo snatch pertanto non è ammesso. Una volta che il bilanciere è in contatto con le spalle potrà essere portato in overhead con un shoulder press, push press, push jerk o split jerk. In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. Qualora venisse fallito il jerk e il bilanciere tornasse in front rack position, il movimento potrà essere ripetuto

UBL 2023

WOD 4 - LIFT AND BE LIFTED TEAM

