



WOD 4 – FLOW FINAL

Cat. Experience

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 4

TIME CAP 6 MIN

IN 2 TOTALIZE

50 DOUBLE UNDER

THEN

6 SYNCHRO CLUSTER (50/35 KG)

12 HANDSTAND PUSH UP (CHANGE AS NEEDED)

6 ROPE CLIMB (I GO YOU GO)

6 SYNCHRO CLUSTER (50/35 KG)

12 HANDSTAND PUSH UP (CHANGE AS NEEDED)

4 ROPE CLIMB (I GO YOU GO)

TIE BREAK IS TIME

6 SYNCHRO CLUSTER (50/35 KG)

12 HANDSTAND PUSH UP (CHANGE AS NEEDED)

2 ROPE CLIMB (I GO YOU GO)

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

| | M | F |
|---------|----|----|
| BARBELL | 50 | 35 |

FLOW

- Gli atleti attendono in starting line.
- Al 3,2,1 go si portano in prima sezione per eseguire i 50 double under. Il cambio atleta è libero.
- Successivamente avanzano in seconda sezione e vanno ad eseguire i synchro cluster.
- Terminati i cluster un atleta attende al bilanciere mentre l'altro si porta al pannello degli handstand push up. Qui dovranno essere eseguite 12 ripetizioni a cambio libero (working ,minimo ad atleta 1 rep)
- Al termine degli handstand push up un atleta si porta alla rope mentre l'altro attende nella sezione prospiciente il rig. Qui andranno ad eseguire 6 rope climb in modalità I go you go.
- Terminate le rope climb sposteranno il chess piece di una sezione
- Andranno quindi ad eseguire nuovamente sei cluster e successivamente 12 handstand push up. Si porteranno quindi alle rope come sopra descritto ed eseguiranno 4 rope climb.
- Termine le rope climb sposteranno il chess piece di una sezione.
- Andranno quindi per l'ultima volta al bilanciere per eseguire i sei cluster a cui seguiranno le 12 ripetizioni di handstand push up ed infine le due rope climb.
- Il workout finisce con gli atleti che corrono al chess piece.

STANDARD

DOUBLE UNDER

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

CLUSTER

ogni ripetizione deve partire da terra. Il movimento è la sintesi tra uno squat clean ed un thruster. Ogni ripetizione dovrà partire da terra ed in bottom position l'atleta dovrà avere la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio per poi proseguire il movimento secondo le meccaniche del thruster terminando in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. durante la fase di risalita dalla bottom position verso la top position l'atleta non potrà flettere le ginocchia.

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

ROPE CLIMB

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

Domande:

Nella rope climb come posso scendere? Una volta che viene toccato il crossbeam la rep è finita e la discesa non è elemento di valutazione

STANDARD

DUMBBELL STEP BOX OVER

L'atleta afferrato il dumbbell deve effettuare uno step over the box. L'atleta può sorreggere il dumbbell come meglio crede ma non può appoggiarlo alle gambe o al box durante l'esecuzione della rep. l'atleta deve salire quindi sul box avendo cura di avere entrambi i piedi sul box prima di effettuare la discesa dalla parte opposta a quella da dove è iniziata la rep. la ripetizione viene contata quando entrambi i piedi dell'atleta sono dalla parte opposta da quella ove la rep è iniziata.

DOMANDE:

Posso droppare il dumbbell? No. In caso di drop del dumbbell verrà comminata una no rep e dovrai rifare il movimento.

Dove deve avvenire il cambio dumbbell nei devil press: a qualunque altezza dopo aver completato la rep