



WOD 4 – FLOW FINAL

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 7 MIN

3 ROUND FOR TIME

6 SQUAT SNATCH (I GO YOU GO)

6 RING MUSCLE UP SYNCHRO

RUN TO THE FINISH LINE



SCORE IS TIME

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

	TEAM ELITE	TEAM REGULAR	TEAM MASTER
BARBELL	90/65 kg	70/45 kg	70/45 kg
RING MUSCLE UP	√	√	√

FLOW

- Gli atleti attendono in starting line.
- Al 3,2,1 go l'atleta A si porta nella prima sezione ed esegue 1 squat snatch, corre dal compagno e gli da il cambio. Anche il teammate B andrà quindi ad eseguire 1 squat snatch. Si proseguirà in questo modo per sei ripetizioni totali (3 cambi) da effettuarsi in modalità I go you go.
- Gli atleti andranno quindi al ring ed andranno ad eseguire 6 ring muscle up.
- Sposteranno quindi il chess piece di una sezione e andranno ad eseguire il secondo round di snatch in modalità I go you go a cui seguiranno i 6 ring muscle up.
- Sposteranno il chess piece di ancora una sezione ed andranno ad eseguire l'ultimo round.
- Al termine dei ring muscle up correranno al chess piece per il tempo.

STANDARD

SQUAT SNATCH

Il bilanciere parte da terra e dovrà essere portato in overhead position attraverso un 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). E' permesso effettuare il catching del bilanciere sopra il parallelo a condizione che l'atleta prosegua nella discesa sotto il parallelo con un movimento fluido, senza pause o risalita prima di aver raggiunto la profondità richiesta. In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo.

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. Effettuare la fase di dip mentre si abbandona la top position è no rep.