



**MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE**

FINALE
**FINAL
DUETTO**
CAT. MASTER AND REGULAR

60 CAL ROWER

30 SYNCHRO DB HANG SQUAT CLEAN

(FIRST WEITGH - 15 RIGHT ARM + 15 LEFT ARM)

20 SYNCHRO DB SNATCH

(SECOND WEITGH - 10 RIGHT ARM + 10 LEFT ARM)

10 SYNCHRO DEVIL PRESS

(THIRD WEITGH - 5 RIGHT ARM + 5 LEFT ARM)

60 HANDSTAND PUSH UP

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

TIME CAP 11'

WEIGHT AND VARIATIONS

CATEGORIA	CAL ROWER	DUMBBELL FIRST WEIGHT (HANG SQUAT CLEAN)	DUMBBELL SECOND WEIGHT (SNATCH)	DUMBBELL THIRD WEIGHT (DEVIL PRESS)	HANDSTAND PUSH UP
REGULAR MM	60	22,5 kg	30 kg	35 kg	60
REGULAR MW	50	22,5/15 kg	30/22,5 kg	35/25 kg	50
REGULAR WW	50	15 kg	22,5 kg	25 kg	50
MASTER MM 70+	60	22,5 kg	30 kg	35 kg	60
MASTER MW 75+	50	22,5/15 kg	30/22,5 kg	35/25 kg	50
MASTER MM 80+	50	22,5 kg	30 kg	35 kg	50
MASTER MM 95+	50	15 kg	22,5 kg	25 kg	50

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go un atleta, non importa quale si porta al rower e inizia ad accumulare calorie. I cambi sono liberi. Una volta raggiunte le 60 calorie, il team si porta ai dumbbell dove dovranno eseguire i 30 synchro one arm dumbbell hang squat clean con il primo peso. Gli atleti dovranno eseguire 15 ripetizioni con il braccio destro e successivamente 15 ripetizioni con il braccio sinistro.

Si sposteranno quindi in seconda sezione dove, utilizzando il secondo peso, andranno ad eseguire 10 synchro snatch con il braccio destro e 10 synchro snatch con il braccio sinistro.

Andranno quindi in terza sezione e qui, utilizzando il terzo peso, andranno ad eseguire 5 synchro devil press con il braccio destro e 5 synchro devil press con il braccio sinistro.

Terminati i devil press, un atleta rimane fermo nella sezione appena occupata mentre il teammate si porta al pannello degli handstand push up per eseguire 60 ripetizioni. I cambi sono liberi ed avvengono nella sezione dove sono stati eseguiti i devil press.

Terminati gli handstand push up gli atleti corrono in finish line per il tempo.

FLOW TEAM

SYNCHRO HANG SQUAT CLEAN

L'atleta dovrà sollevare il dumbbell da terra attraverso un deadlift

Primo requisito: raggiungere una full extension con il deadlift (ginocchia bloccate, anche aperte, spalle dietro la verticale del dumbbell)

Da qui inizierà il movimento di hang squat clean; in bottom position l'atleta dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio.

La rep terminerà in top position con l'atleta che dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, dumbbell in front rack con il gomito del braccio di caricamento oltre la perpendicolare del corpo.

Il braccio libero non può entrare a contatto con il corpo.

Dovranno essere eseguite 15 ripetizioni con il braccio destro e a seguire 15 ripetizioni con il braccio sinistro.

SYNCHRO POSITION: in top position. Entrambi gli atleti dovranno avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, dumbbell in front rack e gomito del braccio di caricamento oltre la perpendicolare del corpo.

DROP DEL DUMBBELL: no rep. Si intende per drop, lasciare l'attrezzo prima che questo tocchi terra.

NO REP: la no rep comminata ad un atleta costringe entrambi a rifare l'intero movimento.

SYNCHRO DUMBBELL SNATCH

Il dumbbell parte da terra e attraverso una one fluid motion dovrà essere portato in top position dove 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 impegnato nel caricamento non può toccare il corpo. Sono richieste 10 ripetizioni con il braccio destro e successivamente 10 ripetizioni con il braccio sinistro.

Il cambio può avvenire a qualunque altezza purchè in maniera controllata (lanciare il dumbbell non è permesso)

Il drop del dumbbell costituisce no rep e obbliga entrambi gli atleti a ripetere il movimento.

STANDARD

SYNCHRO DEVIL PRESS

L'atleta afferrato il dumbbell con la mano effettua un burpee portando petto e cosce a terra. Il petto dovrà toccare obbligatoriamente terra. Dalla bottom position del burpee dovrà quindi risalire avendo cura di mantenere sempre la mano sul dumbbell (staccare le mani dal dumbbell costituisce no rep). Da qui attraverso una one fluid motion, senza portare il dumbbell in contatto con la spalla, dovrà terminare la rep in overhead position avendo cura di avere: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato, dumbbell in midline sul corpo rispetto al piano frontale e laterale. il non working arm non potrà entrare in contatto con il corpo.

Sono richieste 5 ripetizioni a destra e 5 ripetizioni a sinistra.

Il drop del dumbbell costringe entrambi gli atleti a ripetere il movimento.

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.

I piedi durante la fase di kipping non possono uscire dal pannello.

MOVIMENTO REGULAR: 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.

STANDARD