



**MODENA  
WINTER  
TEAM CHALLENGE**

**WOD 1**

**FEEL  
THE  
PRESSURE**

**CAT. MASTER AND REGULAR**

*COMPLETE 2 ROUNDS FOR TIME*

**36 CAL ECHO**

**18 SYNCHRO FRONT RACK LUNGES**

**3 SYNCHRO BAR COMPLEX\***

**\*2 BAR MUSCLE UP + 4 TOES TO BAR**

*SCORE IS TIME*

*TIME CAP 10'*

# WEIGHT AND VARIATIONS

CATEGORIA	CAL	FRONT RACK LUNGES	COMPLEX
REGULAR MM	36	70 kg	2 Bar Muscle Up + 4 Toes to Bar
REGULAR MW	32	70/50 kg	2 Bar Muscle Up + 4 Toes to Bar
REGULAR WW	28	50 kg	2 Bar Muscle Up + 4 Toes to Bar
MASTER MM 70+	36	70 kg	2 Bar Muscle Up + 4 Toes to Bar
MASTER MW 75+	32	70/50 kg	2 Bar Muscle Up + 4 Toes to Bar
MASTER MM 80+	36	60 kg	2 Bar Muscle Up + 4 Toes to Bar
MASTER MM 95+	36	50 kg	2 Chest to Bar + 4 Toes to Bar

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go un componente del team si porta alla echo bike per performare le calorie assegnate.  
Cambi liberi in starting line.

Terminate le calorie entrambi gli atleti si portano ai bilancieri ed andranno ad eseguire sul posto 18 synchro front rack lunges.

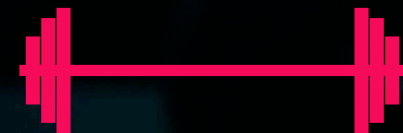
Una volta terminati i lunges si portano entrambi al rig per eseguire i 3 synchro complex assegnati.

Terminati i complex un atleta si porta in starting line mentre l'altro va alla bike per iniziare il secondo round seguendo il medesimo pattern.

Il wod termina con gli atleti che completato l'ultimo synchro complex corrono in starting/finish line.

**FLOW TEAM**

**START  
FINISH**



**RIG**

## ECHO BIKE

Gli atleti devono raggiungere le calorie assegnate. Cambi liberi. I cambi devono avvenire in starting line con l'atleta alla bike che varca la starting/finish line così da permettere al teammate di accedere alla bike.

## FRONT RACK LUNGES

La ripetizione inizia con l'atleta in standing tall position (piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte) ed il bilanciere in front rack position (la presa sul bilanciere non è elemento di valutazione).

L'atleta in bottom position dovrà portare un ginocchio a terra davanti a sé e ad ogni ripetizione dovrà alternare il ginocchio a terra.

Nel risalire l'atleta terminerà la rep in top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e bilanciere in midline sul corpo.

Gli atleti dovranno partire entrambi con il ginocchio destro. Una no rep comminata ad un componente del team si ripercuote anche sul teammate. In caso di no rep il team può proseguire senza dover ripetere la ripetizione con il medesimo ginocchio precedentemente sanzionato.

**SYNCHRO POSITION: TOP POSITION.**

## COMPLEX

Gli atleti si appenderanno alla sbarra per eseguire il complex assegnato formato da due tipologie di esercizi (bar muscle up + toes to bar o per la categoria master 95 chest to bar + toes to bar). Durante l'esecuzione degli esercizi gli atleti non potranno staccarsi dalla sbarra pena l'invalidità del complex assegnato.

1 Complex = 2 bar muscle + 4 toes to bar (una volta terminato l'ultimo toes to bar il team, qualora volesse, potrà staccarsi dalla sbarra per poi riappendersi ed iniziare il complex successivo)

STANDARD

# 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).

**SYNCHRO POSITION:** Viene richiesto ai due atleti di trovarsi ad un certo punto della ripetizione, insieme in top position. Un atleta può aspettare l'altro ma l'attesa deve avvenire in top position a gomito bloccato. Sbloccare il gomito e tornare a bloccarlo costituisce no rep. Qualora un atleta esegua il movimento non correttamente (Es. regrip della mano) e venga comminata una no rep, entrambi gli atleti dovranno ripetere il movimento.

# CHEST TO BAR

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra, appeso alla sbarra con le braccia completamente stese. In top position l'atleta dovrà portare il petto chiaramente in contatto con la sbarra

**SYNCHRO POSITION:** Viene richiesto ai due atleti di trovarsi ad un certo punto della ripetizione a toccare insieme con il petto la barra.

# 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:** Viene richiesto ai due atleti di trovarsi ad un certo punto della ripetizione a toccare insieme la barra con i loro piedi.

STANDARD