



**MODENA  
WINTER  
TEAM CHALLENGE**

**WOD 1**

**INSERT  
COIN**

**CAT. ELITE AND EXPERIENCE**

**PART A: IN 9' COMPLETE 4 ROUNDS OF:**

**(ONE ATHLETE) 20 CAL ECHO**

**(ONE ATHLETE) 20 FAT BAR OVERHEAD LUNGES**

**4 SYNCHRO BAR COMPLEX\***

**\*1 TOES TO BAR + 1 CHEST TO BAR + 1 BAR MUSCLE UP**

(for every round move the chess piece and switch athlete at the echo bike)

**SCORE IS TIME**

**REST 1'**

**PART B: 5' AMRAP RELAY ON ROUND**

**7 FAT BAR SHOULDER TO OVERHEAD**

**30 DOUBLE UNDER**

(for every round move the chess piece)

**SCORE IS REP**

**ELITE DIVISION**

EXPERIENCE DIVISION

COMPLETE 4 ROUNDS OF:

(ONE ATHLETE) 20 CAL ECHO

(ONE ATHLETE) 20 FAT BAR OVERHEAD LUNGES

4 SYNCHRO BAR COMPLEX\*

\* 4 KNEE RAISES + 2 PULL UP

(for every round: move the chess piece)

SCORE IS TIME

TIME CAP 9'

# WEIGHT AND VARIATIONS

CATEGORIA	CAL	FAT BAR OVERHEAD LUNGES	COMPLEX	FAT BAR STOH	DOUBLE UNDER
ELITE MM	20	60 kg	1 TTB + 1 CTB + 1 Muscle Up	60 kg	30
ELITE MW	20/16	60/40 kg	1 TTB + 1 CTB + 1 Muscle Up	60/40 kg	30
ELITE WW	16	40 kg	1 TTB + 1 CTB + 1 Muscle Up	40 kg	30
EXPERIENCE MM	20	40 kg	4 Knee Raises + 2 Pull Up		
EXPERIENCE MW	20/16	40/30 kg	4 Knee Raises + 2 Pull Up		
EXPERIENCE WW	16	30 kg	4 Knee Raises + 2 Pull Up		
EXPERIENCE MM 75+	20	40 kg	4 Knee Raises + 2 Pull Up		

## PART A

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go un componente del team non importa quale, si porta alla echo bike per totalizzare 20 calorie. Il suo teammate andrà invece alla fat bar per eseguire i 20 overhead lunges.

Quando entrambi avranno terminato i rispettivi lavori potranno andare alla barra per totalizzare 4 synchro bar complex composti da 1 toes to bar, 1 chest to bar, 1 bar muscle up. Sposteranno quindi il chess piece di una posizione.

Inizierà così il secondo round. Gli atleti dovranno quindi invertirsi nel lavoro svolto e l'atleta che prima ha accumulato le calorie all'echo bike dovrà andare agli overhead lunges. Anche in questo caso, quando il team avrà totalizzato le venti calorie all'echo bike e i 20 lunges, passerà al lavoro alla sbarra eseguendo i 4 complex richiesti. Sposteranno quindi il chess piece di un'ulteriore posizione.

Si proseguirà in questo modo sino al termine del quarto round.

## PART B – SOLO PER CATEGORIA ELITE

Una volta terminati i nove minuti di lavoro seguirà un minuto di rest.

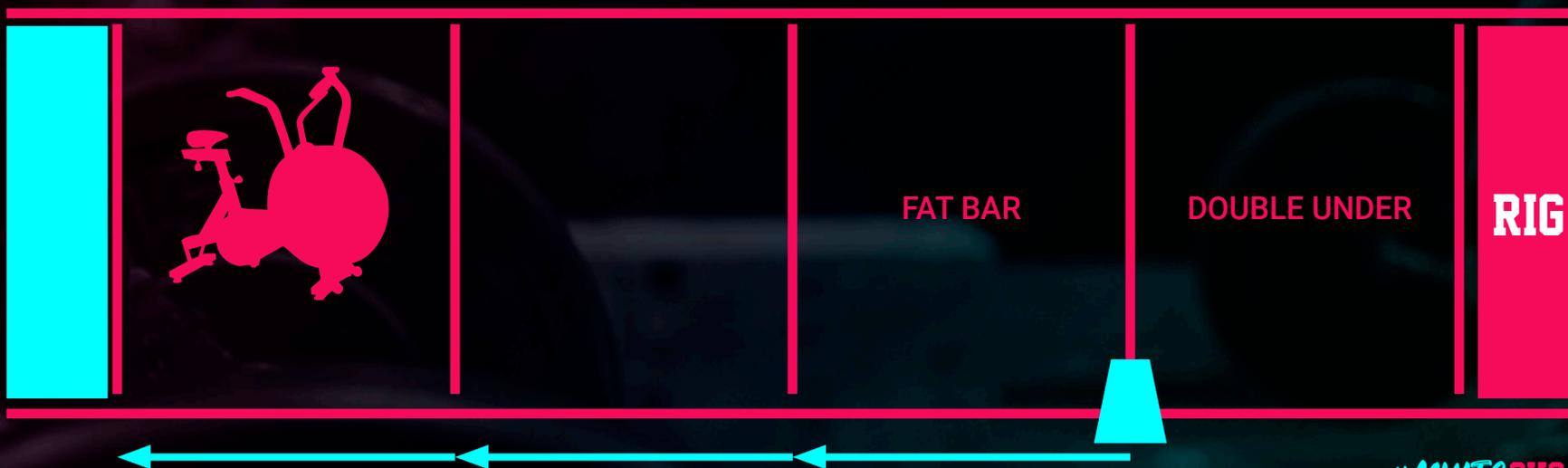
Allo scoccare del decimo minuto i team elite saranno chiamati a svolgere la seconda parte costituita da 5 minuti amrap.

In questi cinque minuti, l'atleta A andrà ad eseguire 7 shoulder to overhead e 30 double under. Andrà quindi a spostare il chess piece di una mattonella, andrà dal suo teammate, gli darà il touch e sarà la volta di quest'ultimo di eseguire 7 shoulder to overhead e 30 double under. A sua volta il teammate B sposterà il chess piece di una mattonella.

Si proseguirà in questo modo sino allo scadere dei cinque minuti amrap.

FLOW TEAM

START  
FINISH



## ECHO BIKE

Gli atleti devono raggiungere le calorie assegnate.

## OVERHEAD LUNGES

L'atleta afferra la fat bar e la porta in overhead position. Da qui porterà, in avanti, un ginocchio a terra (non è prescritto un ordine di partenza obbligatorio) avendo cura di mantenere la fat bar in overhead position senza che questa tocchi la testa. Raggiunta la bottom position l'atleta andrà a cercare nuovamente la top position riportando indietro la gamba e ritrovandosi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, fat bar in overhead in midline sul corpo. Ad ogni ripetizione valida l'atleta dovrà cambiare ginocchio di caricamento. Una no rep comminata su una gamba costringe l'atleta a ripetere il movimento con il medesimo ginocchio a terra.

## COMPLEX

Gli atleti si appenderanno alla sbarra per eseguire il complex assegnato formato da toes to bar + chest to bar + bar muscle up. Durante l'esecuzione degli esercizi gli atleti non potranno staccarsi dalla sbarra pena l'invalidità del complex assegnato.

1. Complex = 1 toes to bar + 1 chest to bar + 1 bar muscle up (una volta terminato il bar muscle up, il team, qualora volesse, potrà staccarsi dalla sbarra per poi riappendersi ed iniziare il complex successivo)

## 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

## 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.

## 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.

## KNEE RAISES

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. Nella fase di top position dovrà trovarsi con le ginocchia oltre il piano orizzontale determinato dalla cresta iliaca.

**SYNCHRO POSITION:** Viene chiesto agli atleti di trovarsi allo stesso tempo con le ginocchia sopra la cresta iliaca.

## PULL UP

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 mento oltre il piano orizzontale della sbarra.

**SYNCHRO POSITION:** Viene chiesto agli atleti di trovarsi allo stesso tempo con il mento oltre il piano orizzontale della barra.

STANDARD

# SHOULDER TO OVERHEAD

L'atleta inizierà la ripetizione trovandosi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, fat bar appoggiata sulle spalle. Da qui, attraverso un press, push press, push jerk porterà il bilanciere in top position avendo cura di avere: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, fat bar in midline sul corpo. in accordo con gli standard open 2023 la prima rep potrà essere un clean and jerk.

# DOUBLE UNDER

La jumping rope dovrà passare due volte sotto i talloni per ogni salto effettuato

STANDARD