



**MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE**

WOD 2

**DEEP
IMPACT**

CAT. MASTER AND REGULAR

15-12-9

WALL BALL (ATHLETE A)

SYNCHRO HANG POWER SNATCH

TIE BREAK - DIRECTLY INTO

9-12-15

WALL BALL (ATHLETE B)

**SYNCHRO LATERAL BURPEES
OVER THE BARBELL**

SCORE IS TIME

TIME CAP 9'

WEIGHT AND VARIATIONS

CATEGORIA	WALL BALL	BARBELL
REGULAR MM	15 kg	50 kg
REGULAR MW	15/12 kg	50/35 kg
REGULAR WW	12 kg	35 kg
MASTER MM 70+	15 kg	50 kg
MASTER MW 75+	15/12 kg	50/35 kg
MASTER MM 80+	12 kg	45 kg
MASTER MM 95+	12 kg	40 kg

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go l'atleta A si porta al target wall ball ed esegue 15 ripetizioni di wall ball shots mentre il suo teammate attende al bilanciere. Successivamente i due atleti andranno ad eseguire 15 ripetizioni di hang power snatch synchro in top position.

Nuovamente il teammate A andrà al target wall ball per eseguire 12 ripetizione di wall ball shots a cui seguiranno 12 ripetizioni di hang power snatch synchro top position.

Il teammate A andrà quindi al target wall ball per l'ultima volta ed eseguirà 9 rep di wall ball shots seguite da 9 ripetizioni di hang power snatch synchro.

Immediatamente il team invertirà la sequenza di lavoro. Sarà quindi il teammate B ad andare al target wall ball per eseguire 9 wall ball shots a cui seguiranno 9 synchro lateral burpee over the barbell. Il teammate B tornerà quindi al rig per 12 wall ball shots. Raggiungerà il suo teammate presso i bilancieri ed eseguiranno 12 lateral burpee over the barbell. Per l'ultima volta il teammate B si approccerà al target wall ball per eseguire 15 ripetizioni a cui seguiranno 15 rep di synchro lateral burpee over the barbell.

Terminato l'ultimo burpee, il team correrà in finish line per il tempo.



FLOW TEAM

START
FINISH

RIG

WALL BALL

L'atleta, passando da una full squat position, dovrà andare a colpire il target designato. Non è ammesso colpire i bordi del target. Qualora la ball dovesse cadere a terra l'atleta non potrà sfruttare il rimbalzo ma dovrà settare la palla a terra e ricominciare il movimento.

SYNCHRO HANG POWER SNATCH

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

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

Da qui inizierà il movimento di hang, avendo cura che il bilanciere non scenda sotto il ginocchio.

Attraverso un muscle snatch, power snatch, split snatch dovrà portare il bilanciere in top position, attraverso una one fluid motion. L'atleta dovrà trovarsi quindi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. In bottom position verrà valutato unicamente che l'atleta non scenda sotto la linea delle ginocchia e non esegua una starting position sopra la cresta iliaca. I gomiti non saranno, in bottom position, elemento di valutazione.

SYNCHRO POSITION: La synchro position verrà valutata in top, quando gli atleti dovranno trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo.

SYNCHRO LATERAL BURPEE OVER THE BARBELL

L'atleta deve eseguire il burpee parallelamente al bilanciere, quindi non in diagonale e non perpendicolarmente a questo. Una volta a terra l'atleta dovrà avere petto e cosce a contatto con il terreno. Da qui l'atleta dovrà risalire ed effettuare il salto del bilanciere a piedi sincroni o asincroni ma ci dovrà essere un momento in cui entrambi i piedi dovranno essere staccati da terra. Steppare il bilanciere sarà quindi considerato no rep. Toccare il bilanciere durante il salto invalida la ripetizione. La rep termina dalla parte opposta a quella ove è iniziato il burpee. In caso di no rep comminata ad un atleta verrà invalidata la ripetizione di entrambi trattandosi di ripetizione in synchro. Comminata la no rep non è necessario ripeterla dal medesimo lato ove questa è partita.

SYNCHRO POSITION: la synchro position verrà valutata in bottom.

Dovrà quindi esserci un momento in cui entrambi gli atleti si dovranno trovare a terra insieme.

STANDARD