



**MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE**

WOD 2

**STAIRWAY
TO HEAVEN**

CAT. ELITE AND EXPERIENCE

60 CAL SKIERG

50 SYNCHRO DOUBLE DUMBBELL
HANG SNATCH

TIE BREAK

4 RAMPS BACK AND FORTH
(STAIRS + RAMP)

SCORE IS TIME

TIME CAP 10'

ELITE DIVISION

3 ROUNDS FOR TIME

21 CAL SKIERG

**15 SYNCHRO DOUBLE DUMBBELL
HANG SNATCH**

6 WALL WALK

MOVE THE CHESS PIECE

**AT THE END OF THE THIRD ROUND:
RUN TO THE FINISH LINE**

SCORE IS TIME

TIME CAP 9'

EXPERIENCE DIVISION

WEIGHT AND VARIATIONS

CATEGORIA	CAL SKIERG	DUMBBELL	DUMBBELL
ELITE MM	60	2×22,5 kg	BACK AND FORTH
ELITE MW	60	2×22,5 kg / 2×15 kg	BACK AND FORTH
ELITE WW	48	2×15 kg	BACK AND FORTH
EXPERIENCE MM	21	2×15 kg	6 WALL WALK
EXPERIENCE MW	21	2×15 kg / 2×10 kg	6 WALL WALK
EXPERIENCE WW	18	2×10 kg	6 WALL WALK
EXPERIENCE MM 75+	21	2×15 kg	6 WALL WALK

CAT. ELITE

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go un componente del team non importa quale, inizia ad accumulare le calorie richieste. I cambi sono liberi. Una volta raggiunte le 60 calorie il team si sposta ai dumbbell ed esegue le 50 ripetizioni di double dumbbell hang snatch. Al termine delle 50 rep verrà rilevato il tie break.

A questo punto, un atleta, non importa quale, affronterà la rampa. Questa dovrà essere completata in andata e ritorno, non importa da quale componente del team (es.: ATLETA A effettua l'andata, ATLETA B effettua il ritorno; cambi in starting line). Le 4 rampe andata e ritorno (in score card corrispondenti a 8 punti, 4+4) potranno essere eseguite dallo stesso atleta o divise come meglio ritiene il team. Il wod termina con gli atleti che corrono in finish line.

CAT. EXPERIENCE

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go un componente del team, non importa quale si porta allo skierg ed esegue 21 calorie allo skierg. Cambi liberi. terminate le calorie si spostano ai dumbbell ed eseguono 15 synchro double dumbbell hang snatch.

Un atleta, non importa quale, si porterà al rig, per iniziare i wall walk. I cambi sono liberi ed avvengono in starting line.

Al termine dei 6 wall walk, l'atleta sposta il chess piece di una posizione. Si prosegue in questo modo per i restanti round. Il workout termina con l'atleta che al termine dei wall walk raggiunge il compagno in finish line

FLOW TEAM



START
FINISH



DOUBLE DUMBBELL HANG SNATCH

L'atleta afferra i dumbbell e li solleva da terra attraverso un deadlift. L'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate (non sbloccate ed arcuate), anche aperte, dumbbell in sospensione.

Da qui porta i dumbbell in bottom position, irrilevante se all'interno o all'esterno delle gambe.

Attraverso una one fluid motion, i dumbbell dovranno terminare in top position dove l'atleta dovrà avere: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e dumbbell in midline sul piano frontale e laterale.

Il drop dei dumbbell costituisce no rep.

HANDSTAND WALK PLUS OBSTACLE RAMP

L'atleta parte con entrambe le mani prima della linea di sezione. Nell'iniziare la camminata in verticale entrambe le mani dovranno essere poste prima della linea di sezione, senza che una parte di queste la tocchi. L'atleta dovrà quindi superare l'ostacolo rappresentato dalla rampa salendo gli scalini e discendendo quindi la rampa. dovrà quindi proseguire fino a superare con entrambe le mani la linea di sezione. L'atleta non può lanciarsi e con le mani superare la linea di sezione ma dovrà mantenere sempre un controllo del movimento sino a completo attraversamento della linea di sezione con entrambe le mani appoggiate a terra. in qualunque parte l'atleta cada all'interno del percorso assegnato dovrà riprenderlo dall'inizio (es. l'atleta perde l'equilibrio sulla rampa, dovrà ripartire dalla linea di sezione iniziale)

Gli atleti potranno cambiarsi all'interno dell'esercizio come meglio credono.

ANDATA: Scalini + Rampa

RITORNO: Rampa + Scalini

STANDARD

WALL WALK

La rep parte da in piedi, spalle rivolte al muro. L'atleta in bottom position dovrà avere petto e piedi a contatto con il pavimento e le mani (qualunque loro parte) posizionate sulla linea a 140 o 150 cm di distanza (a seconda del genere di appartenenza).

L'atleta dovrà portare i piedi al muro e solo successivamente potrà spostare le mani.

In top position l'atleta dovrà trovarsi con i piedi a contatto con il pannello e qualunque parte di entrambe le mani posizionate sulla linea posta a 25 cm di distanza dal muro.

Nel ridiscendere a terra le mani dovranno toccare la linea posta a 140 o 150 cm dal muro (a seconda del genere di appartenenza) e solo dopo i piedi potranno toccare terra.

Pertanto:

petto, cosce, piedi a terra. mani sulla linea

Nel salire prima stacco i piedi e li porto al pannello

Solo dopo spostato le mani

In top position avrò piedi appoggiati al muro e mani sulla linea più vicina al pannello

Riscendendo, prima le mani toccano la linea solamente dopo i piedi toccano terra

STANDARD