



**MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE**

WOD 3

EVEREST

CAT. ELITE AND EXPERIENCE

ELITE DIVISION

FIND YOUR **IRM** OF CLEAN

SCORE IS SUM OF BOTH ATHLETE'S LIFT
TIME CAP 8'

EXPERIENCE DIVISION

10 SYNCHRO POWER CLEAN

10 SYNCHRO FRONT SQUAT

10 SYNCHRO POWER CLEAN

8 SYNCHRO SHOULDER TO OVERHEAD

10 SYNCHRO FRONT SQUAT

8 SYNCHRO SHOULDER TO OVERHEAD

6 SYNCHRO SQUAT CLEAN

10 SYNCHRO FRONT SQUAT

6 SYNCHRO SQUAT CLEAN

SCORE IS TIME

TIME CAP 6'

VARIATIONS

CATEGORIA	RM	BARBELL
ELITE MM	RM	ONE SINGLE BARBELL 20 kg
ELITE MW	RM	BARBELL MAN/BARBELL FEMALE
ELITE WW	RM	ONE SINGLE BARBELL 15 kg
EXPERIENCE MM	-	50 kg
EXPERIENCE MW	-	50/35 kg
EXPERIENCE WW	-	35 kg
EXPERIENCE MM 75+	-	50 kg

CAT. ELITE

Il team attende in prossimità del bilanciere.

Al 3,2,1 go il team inizierà il caricamento del bilanciere.

Prima di effettuare l'alzata:

- zona di lavoro libera da pesi
- teammate che non lavora attende fuori dalla zona di impegno (al rig per i bilancieri posti in prossimità del rig; in starting line per i bilancieri posti in prossimità della starting line)
- dichiarazione del peso: il peso verrà attribuito SOLO dopo la dichiarazione di peso.

L'alzata deve TERMINARE ENTRO IL TIME CAP INDICATO.

Incrementi e decrementi di peso liberi.

È vietato l'utilizzo di fasce elastiche

Il teammate potrà utilizzare il caricamento incrementale del suo compagno come momento di warm up ulteriore ma il carico verrà attribuito UNICAMENTE a fronte della formale dichiarazione di peso.

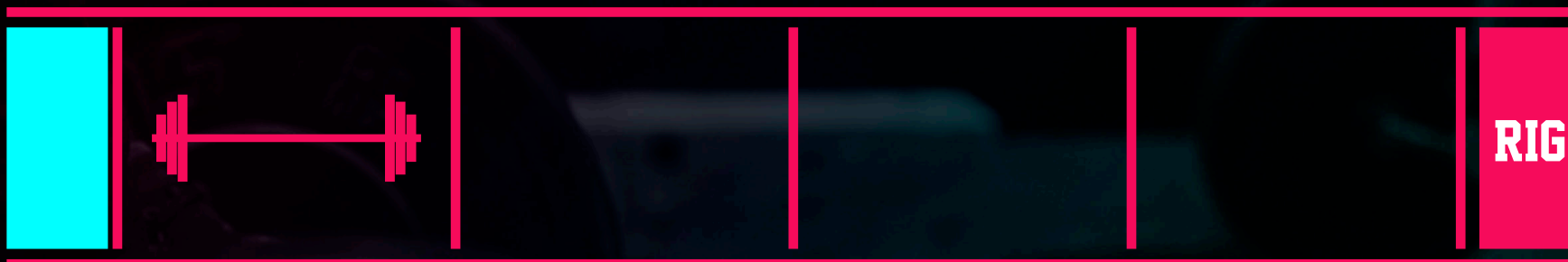
FLOW TEAM

START
FINISH



RIG

START
FINISH



RIG

CAT. EXPERIENCE

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go i componenti dei team si portano ai bilancieri. La collocazione dei bilancieri per ragioni di sicurezza e valutazione del judge dovrà essere mantenuta così come trovata.

Gli atleti dovranno andare ad eseguire 10 power clean seguiti da 10 front squat e nuovamente 10 power clean in modalità synchro.

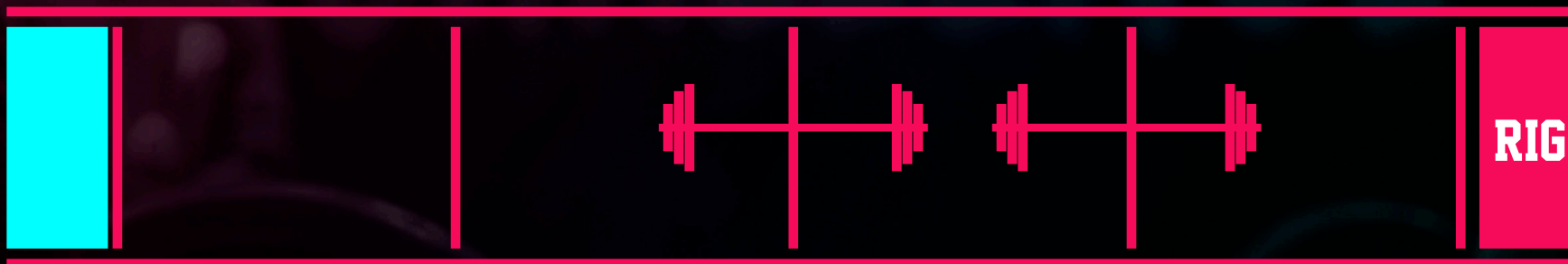
Seguiranno 8 shoulder to overhead, seguiti sempre da 10 front squat ed ancora 8 shoulder to overhead sempre in modalità synchro.

Il team affronterà quindi gli ultimi 6 squat clean, seguiti da 10 front squat, nuovamente 6 squat clean synchro position in top per tutti i movimenti.

Terminato l'ultimo front squat il team termina il wod in finish line.

FLOW TEAM

START
FINISH



CLEAN

Il bilanciere parte da terra. L'atleta attraverso uno squat clean, muscle clean, power clean, split clean terminerà la rep in top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack e gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.

POWER CLEAN

Il bilanciere parte da terra, touch and go permesso, bouncing non ammesso. In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere (in front rack position).

SYNCHRO POSITION: IN TOP

FRONT SQUAT

Il bilanciere parte da terra. In bottom position l'atleta dovrà avere cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, in top position piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e bilanciere in front rack. La starting position è in full extension ma la prima rep può essere uno squat clean.

SYNCHRO POSITION: IN TOP

SHOULDER TO OVERHEAD

L'atleta inizierà la ripetizione trovandosi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere appoggiato 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, bilanciere in midline sul corpo. in accordo con gli standard open 2023 la prima rep potrà essere un clean and jerk.

SYNCHRO POSITION: IN TOP

SQUAT CLEAN

Il bilanciere parte da terra. In bottom position l'atleta deve trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. Da qui l'atleta terminerà in top position avendo cura di avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e gomiti oltre la verticale tracciata dal bilanciere. Un power clean seguito da un front squat è accettato. Un deadlift seguito da un hang squat clean non è ammesso.

SYNCHRO POSITION: IN TOP

STANDARD