



**MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE**

WOD 3

TAGADA!

CAT. MASTER AND REGULAR

AMRAP 8'

12 SYNCHRO PISTOL

6+6 M HANDSTAND WALK

6 RING MUSCLE UP

SCORE IS REP

VARIATIONS

CATEGORIA	PISTOL	HANDSTAND WALK	RING MUSCLE UP
REGULAR MM	12	6+6 M	6
REGULAR MW	12	6+6 M	6
REGULAR WW	12	6+6 M	6
MASTER MM 70+	12	6+6 M	6
MASTER MW 75+	12	6+6 M	6
MASTER MM 80+	12	6+6 M	6
MASTER MM 95+	10	6 M	6 BAR MUSCLE UP

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go gli atleti corrono al rig dove andranno ad eseguire fronte giudice i 12 synchro pistols. Terminati i pistols, un atleta, non importa quale, si porta alla linea di sezione ed esegue sei metri di handstand walk andata + sei metri di handstand walk ritorno. A questo punto, un atleta, non importa quale, si porta al rig per eseguire i ring muscle up. L'atleta che non lavora attende in prima sezione. Tutti i cambi devono avvenire con touch
Si prosegue in questo modo sino allo scadere del tempo.

ATTENZIONE

Pistols: synchro

Handstand walk: non è vincolata ad un atleta specifico MA se esegui anche una sola sezione sei costretto a terminare tutti i 12 metri (Andata + ritorno); per la categoria mm 95+ eseguire una sezione comporta che l'atleta dovrà terminare l'intera distanza assegnata

Ring muscle up: potranno essere divisi tra gli atleti come meglio ritengono

FLOW TEAM
MOD 17



SYNCHRO PISTOLS

L'atleta partirà avendo cura di avere la non working leg sollevata da terra. Scenderà quindi in squat, portando la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. L'atleta non potrà appoggiare a terra la non working leg e le mani non potranno appoggiarsi al corpo. L'atleta può di contro sorreggere la non working leg tenendo la punta del piede. Risalendo in top position l'atleta dovrà trovarsi con il ginocchio della working leg bloccato, anche aperte e solo a questo punto può appoggiare il piede della gamba non in caricamento. Ogni volta che una rep viene convalidata l'atleta dovrà eseguire il movimento successivo con l'altra gamba. Una no rep su una gamba costringe a ripetere il movimento con la stessa gamba.

SYNCHRO POSITION: TOP POSITION

Entrambi gli atleti dovranno partire con la gamba destra, fronte giudice.

HANDSTAND WALK

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 percorrere la lunghezza della sezione sino ad arrivare con entrambe le mani oltre la linea di sezione. Se durante la camminata sulle mani l'atleta dovesse cadere dovrà ricominciare dall'ultima sezione conquistata. 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. Iniziare la discesa dall'handstand walk prima di aver attraversato la linea di sezione in completo controllo sarà considerata no rep.

STANDARD

RING MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia stese. Nella fase di kipping i piedi non possono andare oltre gli anelli. L'atleta, passando da una porzione di dip, dovrà trovarsi sospeso in top position con le braccia bloccate e le spalle oltre o sopra gli anelli. Effettuare la fase di dip mentre si abbandona la top position è no rep.

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).

STANDARD