



**MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE**

WOD 4

**MWTC
RELOADED 18.1**

CAT. MASTER AND REGULAR

100 DOUBLE UNDER *(ATHLETE A)*

100 DOUBLE UNDER *(ATHLETE B)*

80 POWER CLEAN

80 CHEST TO BAR

100 DOUBLE UNDER *(ATHLETE A)*

100 DOUBLE UNDER *(ATHLETE B)*

SCORE IS TIME

TIME CAP 15'

WEIGHT AND VARIATIONS

CATEGORIA	DOUBLE UNDER	POWER CLEAN	CHEST TO BAR
REGULAR MM	100	80 kg	✓
REGULAR MW	100	80/55 kg	✓
REGULAR WW	100	55 kg	✓
MASTER MM 70+	100	80 kg	✓
MASTER MW 75+	100	80/55 kg	✓
MASTER MM 80+	100	70 kg	✓
MASTER MM 95+	100	60 kg	PULL UP

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go l'atleta A corre in prima sezione ed esegue 100 double under. Terminati correrà a dare il touch al teammate B che dovrà quindi eseguire altri 100 double under.

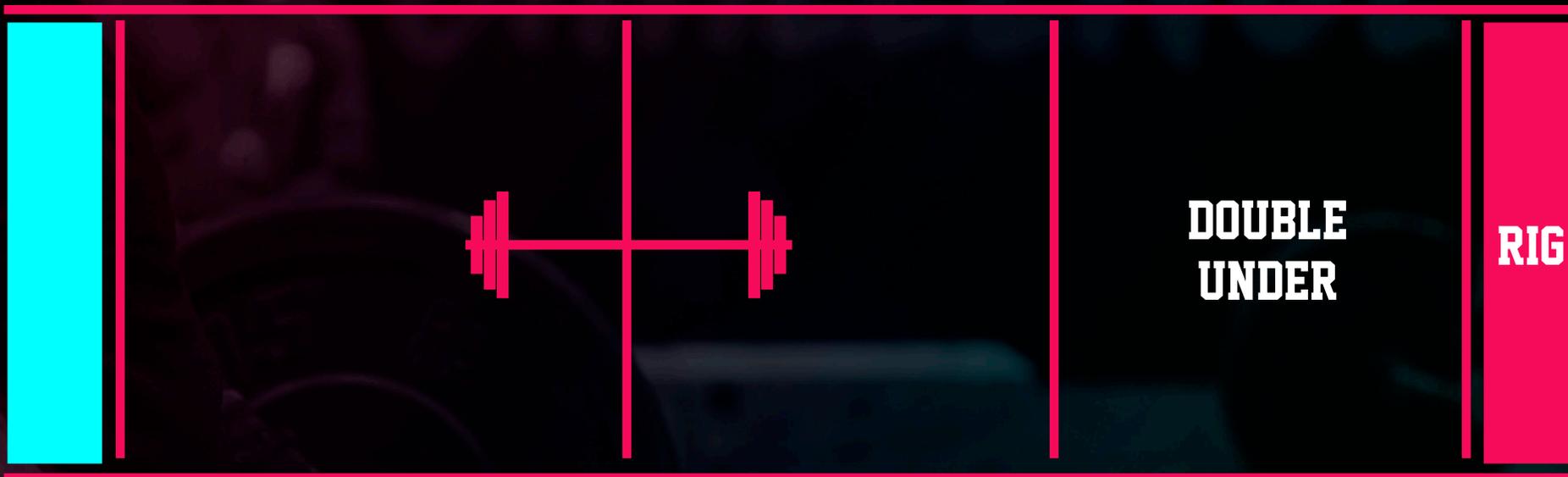
Una volta che anche il teammate B avrà eseguito 100 double under, un atleta, non importa quale si porterà al bilanciere per i power clean. Il team dovrà accumulare 80 ripetizioni di questo movimento, cambi liberi in starting line.

Terminate le ottanta ripetizioni di power clean, un atleta, non importa quale si porterà al rig per eseguire i chest to bar. Anche in questo caso il team dovrà accumulare 80 ripetizioni; i cambi sono liberi ed avvengono in starting line.

Quando il team avrà terminato i chest to bar, l'atleta A si porterà ai double under ed eseguirà 100 double under. Correrà dal suo teammate, gli darà il cambio e questi andrà ed eseguire gli ultimi 100 double under.

Correrà quindi in finish line per il tempo.

FLOW TEAM



DOUBLE UNDER

Ad ogni salto la jumping rope dovrà passare due volte sotto i talloni. Il salto dovrà essere effettuato con la corda che si muove in avanti.

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).

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

STANDARD