



**MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE**

WOD 4

DEATH RACE

CAT. ELITE AND EXPERIENCE

2 ROUND FOR TIME

WEARING A VEST

30 HEAVY WALL BALL SHOT

20 SYNCHRO PISTOL RIGHT LEG

20 SYNCHRO PISTOL LEFT LEG

15 RING MUSCLE UP

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

TIME CAP 13'

ELITE DIVISION

EXPERIENCE DIVISION

RELAY ON ROUND

9 WALL BALL SHOT

12 TOES TO RING

15 DOUBLE UNDER

MOVE THE CHESS PIECE

SCORE IS REP

AMRAP 12'

WEIGHT AND VARIATIONS

CATEGORIA	WALL BALL SHOTS	PISTOLS	RING MUSCLE UP	DOUBLE UNDER
ELITE MM	15 kg	20+20	15	-
ELITE MW	15/12 kg	20+20	12	-
ELITE WW	12 kg	20+20	10	-
EXPERIENCE MM	12 kg	12 TOES TO RING	-	15
EXPERIENCE MW	12/9 kg	12 TOES TO RING	-	15
EXPERIENCE WW	9 kg	12 TOES TO RING	-	15
EXPERIENCE MM 75+	12 kg	12 TOES TO RING	-	15

CAT. ELITE

Il team raggiunge la propria lane di appartenenza ed indossa la vest.

Al 3,2,1 go un componente del team non importa quale, si porta al rig per completare le ripetizioni richieste di wall ball shots. Cambi liberi in starting line.

Terminate le ripetizioni viene raggiunto in prima sezione, dirimpetto al rig, dal suo teammate ed insieme andranno ad eseguire 20 synchro pistols con la gamba destra e 20 synchro pistols con la gamba sinistra.

A questo punto, un atleta, non importa quale, si porta agli anelli per eseguire i 15 ring muscle up.

Cambi liberi in prima sezione.

Il workout termina con entrambi gli atleti che corrono in finish line.

CAT. EXPERIENCE

Il team attende in starting line. Al 3,2,1 un componente del team, non importa quale, si porta al rig ed esegue 9 wall ball shots, si sposta quindi agli anelli per completare i 12 toes to ring. Va quindi in prima sezione, dirimpetto al rig per eseguire i 15 double under. Sposta a questo punto il chess piece di una sezione e corre dal compagno in starting line per dargli il touch.

Sarà la volta del teammate B di affrontare il medesimo schema: wall ball, toes to ring, double under, spostare il chess piece.

Il chess piece va spostato di una mattonella da rig verso muro.

FLOW TEAM

WALL BALL SHOTS

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.

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. Una no rep su una gamba costringe a ripetere il movimento con la stessa gamba. La gamba non in caricamento dovrà rimanere frontale all'atleta non potendo oltrepassare il piano laterale dello stesso (quindi non si può portare in nessun momento la gamba dietro il corpo).

I pistols non sono richiesti unbroken ma andranno eseguiti prima 20 a destra e successivamente 20 a sinistra.

SYNCHRO POSITION: in top

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.

TOES TO RING

L'atleta afferra gli anelli avendo piedi staccati da terra e braccia completamente stese. in bottom position i talloni dovranno spezzare la perpendicolare del corpo. in top position, i piedi potranno toccare esternamente o internamente gli anelli, potranno entrare negli anelli, potranno toccare la mano che regge l'anello. non potranno toccare polso, avambraccio, fettuccia di sospensione dell'anello.

STANDARD

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.

NB: il wod 4 viene inteso come wod di semifinale e pertanto in accordo con il rulebook può essere imposta una skill avanzata. In ogni caso il team che non è in possesso della skill double under potrà eseguire single under dichiarandola al judge e scalando quindi il movimento. Il suo piazzamento sarà comunque inferiore a chi ha realizzato anche una sola ripetizione di double under

STANDARD