



**MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE**

FINALE

**ROYAL
FAMILY**

CAT. ELITE AND EXPERIENCE

9 PARALLETTE HANDSTAND PUSH UP
9 DEADLIFT
9 BURPEE BOX JUMP OVER

9 PARALLETTE HANDSTAND PUSH UP
15 DEADLIFT
15 BURPEE BOX JUMP OVER

9 PARALLETTE HANDSTAND PUSH UP
21 DEADLIFT
21 BURPEE BOX JUMP OVER

9 PARALLETTE HANDSTAND PUSH UP
27 DEADLIFT
27 BURPEE BOX JUMP OVER

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

TIME CAP 11'

WEIGHT AND VARIATIONS

CATEGORIA	HANDSTAND PUSH UP	DEADLIFT	BURPEE BOX JUMP OVER
ELITE MM	Parallette 9	140 kg	60 cm
ELITE MW	Parallette 9	140/95 kg	60/50 cm
ELITE WW	Parallette 9	95 kg	50 cm
EXPERIENCE MM	9	90 kg	60 cm
EXPERIENCE MW	9	90/60 kg	60/50 cm
EXPERIENCE WW	9	60 kg	50 cm
EXPERIENCE MM 75+	9	80 kg	60 cm

Il team raggiunge la propria lane di appartenenza ed attende in starting line. I cambi in questo workout saranno liberi su tutti i movimenti richiesti ed avverranno sempre in starting line.

Al 3,2,1 go un componente del team non importa quale si porta alle parallette per eseguire le nove ripetizioni richieste. Si sposta quindi al bilanciere per i 9 deadlift e quindi al plyo box per i 9 burpee box jump over.

Terminato il round da 9 ripetizioni il chess piece viene spostato all'intersezione della sezione.

Il team andrà quindi ad eseguire 9 ripetizioni di handstand push up alle parallette seguiti da 15 deadlift e 15 burpee box jump over. Il chess piece verrà spostato alla intersezione successiva.

Si prosegue in questo modo con il round da 21 e da 27 ripetizioni. Gli handstand push up rimarranno sempre 9.

Il team termina il wod correndo in finish line.

FLOW TEAM

HANDSTAND PUSH UP

La rep parte dalla top position, con la testa dell'atleta staccata da terra, gomiti bloccati, anche aperte, solo i talloni a contatto con il pannello, mani in appoggio sulle parallette.

L'atleta dovrà quindi in bottom position portare la testa a contatto con il pavimento per poi tornare in top position

I piedi durante la fase di kipping non possono uscire dal pannello.

In caso di movimento strict: in bottom position la testa deve toccare terra. nessuna parte del corpo, eccetto i talloni, per tutta la durata della rep compresa la bottom position, potrà entrare in contatto con il pannello. l'atleta dovrà eseguire il movimento senza ausilio di anche e gambe.

in caso di movimento regular: in bottom position la testa deve toccare terra. durante la fase da bottom position a top position (l'esecuzione dinamica del movimento quindi ad eccezione della partenza in bottom) nessuna parte del corpo eccetto i talloni può entrare in contatto con il pannello.

NB: l'atleta non può ricollocare le parallette in posizione diversa da quella iniziale.

DEADLIFT

Il bilanciere parte da terra. in top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate e non flesse, anche aperte, spalle e testa dietro la perpendicolare del bilanciere. touch and go permesso, bouncing non ammesso. durante l'esecuzione del movimento le braccia devono rimanere sempre distese (non è ammessa piegare i gomiti)

BURPEE BOX JUMP OVER

L'atleta dovrà effettuare il burpee andando a toccare petto e cosce a terra. Una volta risalito dalla bottom position del burpee andrà a saltare sopra il box. E' ammesso saltare a piedi asincroni ma è richiesta però una fase aerea in cui entrambi i piedi sono staccati da terra. L'atterraggio sul box può avvenire in maniera asincrona. L'atleta dovrà atterrare con entrambi i piedi sul box. La rep termina scendendo dal box dalla parte opposta a quella da dove è iniziata la ripetizione. Nello scendere dal box l'atleta non potrà avvantaggiarsi nella rep tagliando la discesa sfruttando gli angoli del box. La discesa può essere effettuata anche steppando. Durante lo svolgimento della ripetizione nessuna parte del corpo eccetto i piedi può entrare in contatto con il box. L'atleta non potrà, durante lo svolgimento dell'intera rep, appoggiare le mani o le braccia al corpo/gambe. L'atleta può scegliere di effettuare anche un box clear over (saltare quindi direttamente il box senza dover atterrare sul box).

STANDARD