



- EVENT 5 -

DIANE FOR TIME

21/15/9 DEADLIFT
21/15/9 HSPU

INTERMEDIATE
12/9/6 HSPU CON ABMAT
FOUNDATIONS
7/5/3 WALL WALK

RX
100/70 KG

INTERMEDIATE
80/55 KG

FOUNDATIONS
60/40 KG

FLOW

- Al via l'atleta inizia dal primo blocco di Deadlift previsto per la propria categoria.
- L'atleta completa interamente il blocco di Deadlift prima di passare al movimento ginnastico corrispondente; terminato il movimento ginnastico, passa al blocco successivo.
- Il workout termina al completamento dell'ultima rep valida del movimento ginnastico previsto dalla propria categoria.

SCORE: TEMPO TOTALE

TIME CAP: 10 MINUTI

SCALING:

- RX: 21 Deadlift, 21 HSPU; 15 Deadlift, 15 HSPU; 9 Deadlift, 9 HSPU
- INTERMEDIATE: 21 Deadlift, 12 HSPU con 1 AbMat; 15 Deadlift, 9 HSPU; 9 Deadlift, 6 HSPU
- FOUNDATIONS: 21 Deadlift, 7 Wall Walk; 15 Deadlift, 5 Wall Walk; 9 Deadlift, 3 Wall Walk

KIPPING HSPU

POSIZIONE INIZIALE

La rep parte dalla posizione di verticale: braccia completamente estese, anca estesa e solo i talloni appoggiati al pannello.

ESECUZIONE

Dalla verticale l'atleta scende fino a raggiungere un contatto chiaro della testa con il terreno per RX oppure con l'AbMat per Intermediate.

Durante la fase di caricamento del kip i talloni possono staccarsi dal pannello; i glutei devono essere appoggiati al pannello nella fase di caricamento.

POSIZIONE FINALE

Durante la fase di caricamento del kip i talloni possono staccarsi dal pannello; i glutei devono essere appoggiati al pannello nella fase di caricamento.

REP VALIDA ✓

- Contatto chiaro della testa con il terreno o con l'AbMat previsto.
- Posizione finale con braccia e anche completamente estese.
- Solo i talloni appoggiati al pannello nella posizione finale.

WALL WALK

POSIZIONE INIZIALE

Atleta prono con petto, cosce e piedi a terra. Entrambe le mani devono essere a contatto con la linea di partenza; è sufficiente che una porzione di ciascuna mano tocchi la linea.

Le mani restano sulla linea di partenza finché entrambi i piedi non sono sulla parete.

POSIZIONE ALTA

Entrambe le mani devono raggiungere la linea vicina al muro; è sufficiente che una porzione di ciascuna mano tocchi la linea.

DISCESA

I piedi rimangono sulla parete fino a quando entrambe le mani tornano a contatto con la linea di partenza.

REP VALIDA ✓

- Ritorno in posizione prona con petto, cosce e piedi a terra.
- Entrambe le mani a contatto con la linea di partenza nella posizione finale.
- Setup: linea di partenza a 60 in uomini / 55 in donne dal muro; linea finale a 10 in dal muro.

DEADLIFT

POSIZIONE INIZIALE

Entrambe le piastre a terra; mani esterne alle ginocchia; sumo non consentito. Qualsiasi presa è ammessa, ma non sono concessi ganci, straps o lacci di sollevamento.

ESECUZIONE

L'atleta porta il bilanciere dal pavimento fino alla posizione finale di lockout, estendendo completamente ginocchia e anche. Sono consentiti touch-and-go e drop-and-go. Nel touch-and-go l'atleta mantiene la presa e riparte immediatamente dopo il contatto delle piastre a terra. Nel drop-and-go può rilasciare il bilanciere tra le rep e riprenderlo per la rep successiva. Non è consentito sfruttare un rimbalzo intenzionale del bilanciere a terra.

POSIZIONE FINALE

L'atleta raggiunge il completo lockout prima di iniziare la rep successiva o rilasciare il bilanciere.

REP VALIDA ✓

- Anche completamente estese.
- Ginocchia completamente estese.
- Testa e spalle dietro la barra viste lateralmente.