

- EVENT 4 -

AMRAP 15' TEAM OF 3

90 DOUBLE UNDERS

30 WALL BALL

30 ALT. DUMBBELL SNATCH

MINIMO UN CAMBIO
ATLETA PER OGNI
ESERCIZIO

RX
22.5/15 KG

INTERMEDIATE
22.5/15 KG

FOUNDATIONS
15/10 KG

FLOW

- Al via il primo atleta entra dal rig e il team inizia con 90 Double Unders.
- La strategia di suddivisione delle ripetizioni è libera, ma durante ciascun esercizio deve avvenire almeno un cambio atleta: almeno due componenti del team devono contribuire ad ogni blocco.
- Completati i 90 Double Unders, il team passa a 30 Wall Ball.
- Completate le 30 Wall Ball, il team passa a 30 Alternating Dumbbell Snatch.
- Gli atleti che non stanno lavorando attendono al rig. Quando un atleta termina il proprio turno torna verso il rig; l'atleta successivo può entrare nel campo gara solo dopo lo scambio di un 'cinque' con il compagno in uscita.
- Completati i 30 Dumbbell Snatch, il team riparte dai 90 Double Unders e continua nello stesso ordine fino al time cap.
- Il punteggio è il numero totale di ripetizioni valide completate allo scadere dei 15 minuti.

SCORE: TOTALE REP COMPLETATE

TIME CAP: 15 MINUTI

CAMBIO ATLETI:

- Chi non lavora attende al rig.
- Il nuovo atleta entra nella lane solo dopo lo scambio del 'cinque' con il compagno che ha terminato.

DOUBLE UNDER



ESECUZIONE

La corda gira in avanti e deve passare due volte sotto i piedi durante un singolo salto.

REP VALIDA ✓

- La corda completa due passaggi sotto i piedi nello stesso salto.
- Contano solo i salti completati con successo.



WALL BALL

POSIZIONE BASSA

Palla in supporto davanti al corpo. È consentito iniziare il set con uno squat clean. La cresta dell'anca deve passare chiaramente sotto la parte superiore del ginocchio.

TARGET

Altezza target: 305 cm uomini / 275 cm donne.

Med ball: 9 kg uomini / 6 kg donne per tutte le categorie.

REP VALIDA ✓

- Profondità sotto il parallelo.
- Il centro della palla colpisce il target all'altezza prescritta.

ALT. DB SNATCH

POSIZIONE INIZIALE

Entrambe le teste del dumbbell devono toccare terra.

ESECUZIONE

Il dumbbell viene portato da terra sopra la testa in un unico movimento. Sono ammessi muscle dumbbell snatch, power dumbbell snatch e split dumbbell snatch. Il cambio braccio è obbligatorio dopo ogni rep valida.

REP VALIDA ✓

- Ginocchia e anche completamente estese.
- Gomito del braccio di lavoro completamente esteso.
- Centro del dumbbell in linea con o leggermente dietro il corpo.
- La mano libera non appoggia su coscia o corpo.

CARICHI:

- RX: 22,5/15 kg
- INTERMEDIATE: 22,5/15 kg
- FOUNDATIONS: 15/10 kg