



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

23.6 Individual

NASTY INVERTED HEAVY DIANE

presented by



YAMAMOTO®

Sunday 17 December
from 13.30

Pala Desio
Largo Atleti Azzurri D'Italia,
20832 Desio MB

FIGHT FIRE WITH FIRE

presented by
Y
YAMAMOTO®

**ÉLITE
MASTER 35**

For Time (TC 9 min)

- 9 Deadlift 120/85 kg**
- 7 m Obstacle HS Walk**
- 9 Handstand Pushup**
- 7 m Handstand Walk**

- 15 Deadlift 120/85 kg**
- 7 m Obstacle HS Walk**
- 15 Handstand Pushup**
- 7 m Handstand Walk**

- 21 Deadlift 120/85 kg**
- 7 m Obstacle HS Walk**
- 21 Handstand Pushup**
- 7 m Handstand Walk**

SCORE = TIME or Valid REPS

FIGHT FIRE WITH FIRE

presented by
Y
YAMAMOTO®

UNDER 21
MASTER 40 / MASTER 45
INTERMEDIATE

For Time (TC 9 min)

- 9 Deadlift 110/75 kg**
- 7 m Handstand Walk**
- 9 Handstand Pushup**
- 7 m Handstand Walk**

- 15 Deadlift 110/75 kg**
- 7 m Handstand Walk**
- 15 Handstand Pushup**
- 7 m Handstand Walk**

- 21 Deadlift 110/75 kg**
- 7 m Handstand Walk**
- 21 Handstand Pushup**
- 7 m Handstand Walk**

SCORE = TIME or Valid REPS

FIGHT FIRE WITH FIRE

presented by
Y
YAMAMOTO®

**MASTER 50
EXPERIENCE**

For Time (TC 9 min)

- 9 Deadlift 90/65 kg**
- 7 m 2DB OH lunges 22.5/15 kg**
- 9 Handstand Pushup**
- 7 m 2DB OH lunges 22.5/15 kg**
- 15 Deadlift 90/65 kg**
- 7 m 2DB OH lunges 22.5/15 kg**
- 15 Handstand Pushup**
- 7 m 2DB OH lunges 22.5/15 kg**
- 21 Deadlift 90/65 kg**
- 7 m 2DB OH lunges 22.5/15 kg**
- 21 Handstand Pushup**
- 7 m 2DB OH lunges 22.5/15 kg**

SCORE = TIME or Valid REPS

FIGHT FIRE WITH FIRE

presented by



YAMAMOTO®

FLOW

Gli atleti partono in postazione 5 sotto il rig.

Al 3, 2, 1 go corrono in postazione 1 per svolgere i movimenti richiesti, dopodiché tornano in postazione 5 performando la transizione richiesta completando il primo round.

Il secondo ed il terzo round svolgono allo stesso modo.

Il tempo verrà preso in postazione 1, alla fine dell'ultima transizione.

Athletes start at station 5 under the rig.

At 3, 2, 1 go they run to station 1 to perform the required movements, after which they return to station 5 performing the required transition by completing the first round.

The second and third rounds play out the same way. Time will be taken at station 1, at the end of the last transition.

FIGHT FIRE WITH FIRE

presented by



YAMAMOTO®

STANDARDS

DEADLIFT

Il movimento inizi con il bilanciere a terra e le mani all'esterno delle ginocchia (Il sumo deadlift non è concesso) e finisce con le anche e le ginocchia in completa estensione; la testa e le spalle dietro la verticale del bilanciere.

L'uso dei grip o delle fascette da sollevamento pesi non è concesso.

Il touch and go è permesso, il bouncing NO.

DEADLIFT

The movement begins with the barbell on the ground and the hands on the outside of the knees (the sumo deadlift is not allowed) and ends with the hips and knees in full extension; the head and shoulders behind the vertical of the barbell.

The use of weightlifting grips or cable ties is not permitted.

Touch and go is allowed, bouncing is NOT.

FIGHT FIRE WITH FIRE

presented by



YAMAMOTO®

STANDARDS

HANDSTAND WALK

Il movimento inizia con entrambe le mani, comprese le dita, prima della linea di partenza e finisce quando entrambe le mani, compreso il palmo e le dita dell'atleta, si troveranno completamente oltre la linea di arrivo.

L'atleta deve dimostrare controllo durante tutta la sezione.

È vietato toccare le linee laterali.

HANDSTAND WALK

The movement begins with both hands, including the fingers, before the starting line and ends when both hands, including the athlete's palm and fingers, are completely beyond the finish line.

The athlete must demonstrate control throughout the section. It is forbidden to touch the side lines.

FIGHT FIRE WITH FIRE

presented by



YAMAMOTO®

STANDARDS

OBSTACLE HS WALK

Il percorso sarà diviso in 2 parti, la prima lineare e la seconda con un ostacolo al quale girare in torno.

Il movimento inizia con entrambe le mani, comprese le dita, prima della linea di partenza e finisce quando entrambe le mani, compreso il palmo e le dita dell'atleta, si troveranno completamente oltre la linea di arrivo.

L'atleta deve dimostrare controllo durante tutta la sezione.

È vietato toccare le linee laterali.

Nella seconda sezione è vietato toccare la linea di partenza una volta cominciato.

L'ostacolo può essere toccato ma deve rimanere in piedi.

OBSTACLE HS WALK

The course will be divided into 2 parts, the first linear and the second with an obstacle to turn around.

The movement begins with both hands, including the fingers, before the starting line and ends when both hands, including the athlete's palm and fingers, are completely beyond the finish line.

The athlete must demonstrate control throughout the section. It is forbidden to touch the side lines.

In the second section, it is forbidden to touch the starting line once it has begun.

The obstacle can be touched but must remain standing.

FIGHT FIRE WITH FIRE

presented by



YAMAMOTO®

STANDARDS

HANDSTAND PUSH UP

Il movimento inizia e finisce con l'atleta in top position con gomiti bloccati, anche aperte, ginocchia bloccate e con solo i piedi a contatto con la parete.

In bottom position, la testa deve entrare in contatto con la superficie d'appoggio delle mani.

DOUBLE DB OVERHEAD WALKING LUNGES

Il movimento inizia con entrambi i piedi prima della linea di partenza con un DB in front rack position e uno in overhead. In bottom position il ginocchio della gamba posteriore dovrà toccare terra. Finisce in top position con la completa estensione di ginocchia e anche.

Il braccio può non essere steso, ma il DB non deve scendere all'altezza del viso.

HANDSTAND PUSH UP

The movement begins and ends with the athlete in the top position with elbows locked, hips open, knees locked and with only the feet in contact with the wall.

In the bottom position, the head should come into contact with the surface of the hands.

DOUBLE DB OVERHEAD WALKING LUNGES

The movement starts with both feet before the starting line with one DB in front rack position and one in overhead. In the bottom position, the knee of the back leg should touch the ground. He finishes in the top position with the full extension of knees and hips.

The arm may not be extended, but the DB should not descend to the height of the face.