



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

23.2 Individual GRIPPY

presented by

FAT GRIPZTM.com

**Friday 15 December
from 12.40**

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

GRIPPY

presented by

FAT GRIPZ™
.com

**ÉLITE
MASTER 35**

For Time (TC 11 min)

**30 Double DB FAT GRIPZ
Thruster 22,5/15 kg**

**33 m Double DB FAT GRIPZ
Suitcase Carry 22,5/15 kg**

30 Chest to Bar

**20 Double FAT GRIPZ
Thruster 22,5/15 kg**

**51 m Double DB FAT GRIPZ
Suitcase Carry 22,5/15 kg**

20 Chest to Bar

**10 Double DB FAT GRIPZ
Thruster 22,5/15 kg**

**54 m Double DB FAT GRIPZ
Suitcase Carry 22,5/15 kg**

10 Chest to Bar

**Double DB FAT GRIPZ
Suitcase Carry 22,5/15 kg
To the finish line**

SCORE = TIME or valid reps

GRIPPY

presented by

FAT GRIPZ™
.com

**UNDER 21
MASTER 40 / MASTER 45
INTERMEDIATE**

For Time (TC 11 min)

**30 Double DB FAT GRIPZ
Thruster 22,5/15 kg**

**33 m Double DB FAT GRIPZ
Suitcase Carry 22,5/15 kg**

30 Pull-up

**20 Double FAT GRIPZ
Thruster 22,5/15 kg**

**51 m Double DB FAT GRIPZ
Suitcase Carry 22,5/15 kg**

20 Pull-up

**10 Double DB FAT GRIPZ
Thruster 22,5/15 kg**

**54 m Double DB FAT GRIPZ
Suitcase Carry 22,5/15 kg**

10 Pull-up

**Double DB FAT GRIPZ
Suitcase Carry 22,5/15 kg
To the finish line**

SCORE = TIME or valid reps

GRIPPY

presented by
FAT GRIPZ™
.com

EXPERIENCE MASTER 50

For Time (TC 11 min)

- 21 Double DB FAT GRIPZ Thruster 22,5/15 kg**
- 33 m Double DB FAT GRIPZ Suitcase Carry 22,5/15 kg**
- 21 Pull-up**
- 15 Double FAT GRIPZ Thruster 22,5/15 kg**
- 51 m Double DB FAT GRIPZ Suitcase Carry 22,5/15 kg**
- 15 Pull-up**
- 9 Double DB FAT GRIPZ Thruster 22,5/15 kg**
- 54 m Double DB FAT GRIPZ Suitcase Carry 22,5/15 kg**
- 9 Pull-up**
- Double DB FAT GRIPZ Suitcase Carry 22,5/15 kg To the finish line**

SCORE = TIME or valid reps

FLOW

Al 3, 2, 1, go: gli atleti partono dalla postazione 1, sulla corsia troveranno piazzati i DB per effettuare i movimenti richiesti ed una boa situata a 15 m di distanza.

Dopo i primi movimenti porteranno i DB girando 1 volta intorno alla boa per poi appoggiarli alla stazione segnalata a 12 m di distanza dalla boa, concluderanno il round alla sbarra per i movimenti di ginnastica.

Tornati ai DB eseguiranno i movimenti richiesti e li porteranno girando 2 volte intorno alla boa per poi appoggiarli alla stazione segnalata a 9 m di distanza dalla boa, concluderanno il round alla sbarra per i movimenti di ginnastica.

Tornati ai DB eseguiranno i movimenti richiesti e li porteranno girando 3 volte intorno alla boa per poi appoggiarli alla stessa stazione, concluderanno il round alla sbarra per i movimenti di ginnastica.

Il tempo verrà segnato una volta superata la boa **CON I DB IN MANO.**

At 3, 2, 1, go: The athletes start from position 1, on the lane they will find the DBs to perform the required movements and a buoy located 15 m away. After the first movements, they will carry the DBs by turning 1 time around the buoy and then placing them on the marked station 12 m away from the buoy, they will end the round at the bar for gymnastic movements.

Back at the DBs they will perform the required movements and carry them by turning 2 times around the buoy and then placing them on the marked station 9 m away from the buoy, they will end the round at the bar for gymnastic movements.

Back at the DBs they will perform the required movements and carry them by turning 3 times around the buoy and then placing them on the same station, they will end the round at the bar for gymnastic movements.

*The time will be marked once you pass the buoy **WITH THE DB IN HAND.***

GRIPPY

presented by

FAT GRIPZ™
.com

STANDARDS

DOUBLE DB FAT GRIPZ THRUSTER

Il movimento inizia con i DB a terra. La cresta iliaca dell'atleta deve chiaramente passare sotto il punto più alto del ginocchio nella bottom position.

La rep è valida quando le ginocchia, le anche e le braccia raggiungono la completa estensione, i DB sono in midline col corpo e i piedi sono allineati.

La rep deve essere eseguita in un unico movimento fluido, il front squat seguito da un jerk non è permesso.

Il cluster è consentito come prima ripetizione del set. Il drop dei db comporta una no rep.

Se il FAT GRIPZ dovesse staccarsi, solo l'atleta può sistemarlo.

DOUBLE DB FAT GRIPZ THRUSTER

The movement starts with the DBs on the ground. The athlete's iliac crest must clearly pass below the highest point of the knee in the bottom position.

The rep is valid when the athlete's knees, hips, and arms reach full extension.

The DBs are located on the athlete's midline and the feet are aligned.

The rep must be performed in a single fluid movement, the front squat followed by a jerk is not allowed.

The cluster is allowed as the first repeat of the set. The drop of the db results in a no rep.

If the FAT GRIPZ should detach, only the athlete can put it back on.

GRIPPY

presented by
FAT GRIPZ™
.com

STANDARDS

DOUBLE DB FAT GRIP SUITECASE CARRY

Il movimento parte con entrambi DB in suitcase position e piedi dietro la linea di partenza.

È vietato il gymnastic grip (paracalli) inteso come ausilio esterno per avvantaggiare la presa.

L'atleta può sostare dove vuole anche se ancora non ha conquistato i metri richiesti.

È vietato droppare o lanciare i DB. Questo comporta una no rep.

Se il FAT GRIPZ dovesse staccarsi, solo l'atleta può sistemarlo.

DOUBLE DB FAT GRIP SUITECASE CARRY

The movement starts with both DB in suitcase position and feet behind the starting line.

It is forbidden to use the gymnastic grip as an external aid to benefit the grip.

The athlete can stop wherever he wants even if he has not yet conquered the required meters.

It is forbidden to drop or throw DB. This results in a no rep.

If the FAT GRIPZ should detach, only the athlete can put it back on.

GRIPPY

presented by

FAT GRIPZ™
.com

STANDARDS

CHEST TO BAR

Il movimento inizia con l'atleta in hang position (braccia distese e piedi sollevati da terra) alla sbarra e termina con il petto (al di sotto della clavicola) dell'atleta che entra in contatto evidente con la sbarra.

Kipping chest to bar, butterfly chest to bar e strict chest to bar sono consentite. Il grip inverso e Il grip misto sono consentiti.

PULL-UP

il movimento inizia con l'atleta in hang position (braccia distese e piedi sollevati da terra) alla sbarra e termina con il mento dell'atleta che supera la linea orizzontale della sbarra.

Kipping chest to bar, butterfly chest to bar e strict chest to bar sono consentite. Il grip inverso e Il grip misto sono consentiti.

CHEST TO BAR

The movement begins with the athlete in a hang position (arms extended and feet off the ground) at the bar and ends with the athlete's chest (below the collarbone) making obvious contact with the bar.

Kipping chest to bar, butterfly chest to bar and strict chest to bar are allowed. Reverse grip and mixed grip are allowed.

PULL-UP

The movement begins with the athlete in a hang position (arms extended and feet off the ground) at the bar and ends with the athlete's chin crossing the horizontal line of the bar.

Kipping chest to bar, butterfly chest to bar or strict chest to bar are allowed. Reverse grip and mixed grip are allowed.