



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

23.5 Individual UNBROKEN OR DIE

presented by

DANONE

HiPRO

**Sunday 17 December
from 08.00**

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

UNBROKEN OR DIE

presented by

DANONE

HiPRO

**ÉLITE M/W
MASTER 35 M
UNDER 21 M**

For Time (TC 16 min)

5 Rounds

50 Double Under

5/3 Complex (1 T2R + 1 RMU + 1 R Dip)

Penalty: 25 Double Under if you fail or brake

10R+10L Pistol Squat NO TOUCH

SCORE = TIME or Valid REPS

UNBROKEN OR DIE

presented by

DANONE

HiPRO

**MASTER 35 W
UNDER 21 W**

For Time (TC 16 min)

5 Rounds

50 Double Under

3 Complex (1 T2R + 1 RMU + 1 R Dip)

10R+10L Pistol Squat NO TOUCH

SCORE = TIME or Valid REPS

UNBROKEN OR DIE

presented by

DANONE

HiPRO

**MASTER 40 M
MASTER 45 M
INTERMEDIATE M**

For Time (TC 16 min)

5 Rounds

50 Double Under

4 Complex (1 T2R + 1 RMU + 1 R Dip)

20 Alt. Pistol Squat

SCORE = TIME or Valid REPS

UNBROKEN OR DIE

presented by

DANONE

HiPRO

**MASTER 40 W
MASTER 45 W
INTERMEDIATE W**

For Time (TC 16 min)

5 Rounds

50 Double Under

4 Complex (4 T2B + 2 C2B + 1 BMU)

20 Alt. Pistol Squat

SCORE = TIME or Valid REPS

UNBROKEN OR DIE

presented by

DANONE

HiPRO

**MASTER 50 M
EXPERIENCE M**

For Time (TC 16 min)

5 Rounds

50 Double Under

3 Complex (4 T2B + 2 C2B + 1 BMU)

16 Alt. Pistol Squat

SCORE = TIME or Valid REPS

UNBROKEN OR DIE

presented by

DANONE

HiPRO

**MASTER 50 W
EXPERIENCE W**

For Time (TC 16 min)

5 Rounds

50 Double Under

2 Complex (4 T2B + 2 C2B + 1 BMU)

16 Alt. Pistol Squat

SCORE = TIME or Valid REPS

UNBROKEN OR DIE

presented by

DANONE

HiPRO

FLOW

Al 3, 2, 1, go: gli atleti partono in postazione 1 con la speed rope a terra dove eseguiranno DU. Si spostano al rig dove faranno i movimenti di ginnastica, la penalità se applicabile si svolgerà in postazione 1. Una volta finito si spostano in postazione 4 per i movimenti richiesti. Alla fine di ogni round gli atleti spostano un conetto di avanzamento. Il tempo verrà preso al ritorno in postazione 1 dopo la fine del quinto round.

At 3, 2, 1, go: the athletes start in station 1 with the speed rope on the ground where they will perform DUs. They move to the rig where they will perform the gymnastics movements, the penalty if applicable will take place in station 1. Once finish they'll go to station 4 for the required movements. At the end of each round, the athletes move an advancing cone. The time will be taken when you return to station 1 after the end of the fifth round.

UNBROKEN OR DIE

presented by

DANONE

HiPRO

STANDARDS

DOUBLE UNDER

La corda deve passare due volte sotto i piedi dell'atleta durante la fase del salto.

DOUBLE UNDER

The rope must pass twice under the athlete's feet during the jumping phase

UNBROKEN OR DIE

presented by

DANONE

HiPRO

STANDARDS

GYMNASTICS RING COMPLEX

TOES TO RING: il movimento inizia con l'atleta in hang position (braccia distese e piedi sollevati da terra) e termina quando i piedi si trovano dentro gli anelli contemporaneamente.

In bottom position i talloni dell'atleta devono superare il piano frontale degli anelli.

RING MU: il movimento inizia dopo il precedente con l'atleta appeso agli anelli.

L'atleta deve passare da una posizione di dip prima di raggiungere la posizione di supporto.

Il movimento finisce quando i gomiti raggiungono una completa estensione in posizione di supporto, le spalle si trovano sopra od oltre il piano frontale degli anelli, nessuna parte del piede oltrepassa il piano orizzontale del punto più basso degli anelli durante il kip.

RING DIP: il movimento inizia dopo il precedente quando l'atleta è in top position con gomiti bloccati e spalle in midline con il corpo.

In bottom position l'atleta deve scendere in dip verso gli anelli fino ad oltrepassare con la spalla il piano orizzontale del gomito. Il movimento finisce quando l'atleta ritorna alla top position.

GYMNASTICS RING COMPLEX

TOES TO RING: the movement begins with the athlete in hang position (arms extended and feet raised from the ground) and ends when the feet are inside the rings at the same time.

In the bottom position, the athlete's heels must exceed the frontal plane of the rings.

RING MU: The movement starts after the previous one with the athlete hanging from the rings.

The athlete must pass from a dip position before reaching the support position.

The movement ends when the elbows reach full extension in a supportive position, the shoulders are above or beyond the plane of the rings, no part of the foot goes beyond the horizontal plane of the lowest point of the rings during the kip.

RING DIP: the movement starts after the previous one when the athlete is in top position with elbows locked and shoulders in midline with the body.

In the bottom position, the athlete must dip down towards the rings until he crosses the horizontal plane of the elbow with his shoulder. The movement ends when the athlete returns to the top position

UNBROKEN OR DIE

presented by

DANONE

HiPRO

STANDARDS

GYMNASTICS BAR COMPLEX

TOES TO BAR: il movimento inizia con l'atleta in hang position (braccia distese e piedi sollevati da terra) e termina quando entrambi i piedi entrano in contatto con la sbarra contemporaneamente nello spazio tra le due mani.

In bottom position i talloni dell'atleta devono superare il piano frontale della sbarra.

CHEST TO BAR: il movimento inizia dopo il precedente con l'atleta appeso alla sbarra

Finisce quando il petto (al di sotto della clavicola) dell'atleta entra a contatto evidente con la sbarra.

Sono consentite le esecuzioni kipping, butterfly e strict.

Sono consentiti il grip inverso e il grip misto.

BAR MU: il movimento inizia dopo il precedente con l'atleta appeso alla sbarra.

Finisce quando l'atleta è in posizione di appoggio al di sopra della sbarra, con i gomiti bloccati e le spalle in linea o davanti al piano frontale della sbarra.

L'atleta deve obbligatoriamente passare da una fase di kip durante la transizione.

Altri movimenti di ginnastica (glide kip, pull-overs, rolls to support) non sono permessi.

Non è concesso staccare le mani appoggiandosi alla sbarra con il corpo. In posizione di supporto, solo le mani supportano il peso dell'atleta.

GYMNASTICS BAR COMPLEX

TOES TO BAR: the movement begins with the athlete in a hang position (arms extended and feet raised from the ground) and ends when both feet come into contact with the bar at the same time in the space between the two hands.

In the bottom position, the athlete's heels must exceed the frontal plane of the bar.

CHEST TO BAR: the movement starts after the previous one with the athlete hanging from the bar

It ends when the athlete's chest (below the collarbone) comes into obvious contact with the bar.

Kipping, butterfly and strict executions are permitted.

Reverse grip and mixed grip are allowed.

BAR MU: the movement begins after the previous one with the athlete hanging from the bar.

It ends when the athlete is in a position of support above the bar, with the elbows locked and the shoulders in line or in front of the front plane of the bar.

The athlete must compulsorily go through a kip phase during the transition.

Other gymnastic movements (glide kip, pull-overs, rolls to support) are not permitted.

It is not allowed to take your hands off by leaning on the bar with your body.

In a supportive position, only the hands support the athlete's weight.

UNBROKEN OR DIE

presented by

DANONE

HiPRO

STANDARDS

PISTOL SQUAT *NO TOUCH/Alt.

Il movimento inizia e finisce con la completa estensione di ginocchia e anca della gamba che lavora.

In bottom position, la cresta iliaca della gamba che lavora deve scendere sotto il punto più alto del ginocchio della stessa.

La gamba a riposo deve rimanere davanti al corpo e non passare il piano del profilo laterale.

È permesso tenere con le mani la gamba che non lavora.

Non è permesso utilizzare la gamba a riposo, mani o braccia per aiutarsi.

Se l'atleta prende una no rep, deve ripetere il pistol con la stessa gamba prima di cambiarla.

Nessuna parte del corpo, tranne il piede d'appoggio, può toccare terra prima del raggiungimento della completa estensione della gamba che lavora.

*(Solo per le cat. ÉLITE, M35 e U21) Sarà segnato a terra un quadrato di lato 75 cm, l'atleta dovrà stare all'interno del quadrato senza toccare le linee.

PISTOL SQUAT *NO TOUCH/Alt.

The movement begins and ends with the full extension of the knees and hip of the working leg.

In bottom position, the iliac crest of the working leg must be lower than the highest point of the knee of the leg.

The resting leg must remain in front of the body and not pass the plane of the side profile.

It is allowed to hold the non-working leg with the hands.

You are not allowed to use your resting leg, hands or arms to help yourself.

If the athlete takes a no rep, he must repeat the pistol with the same leg before changing it.

No part of the body, except the supporting foot, may touch the ground before the full extension of the working leg is reached.

**(Only for cat. ELITE, M35 and U21) A 75 cm square will be marked on the ground, the athlete must stand inside the square without touching the lines.*