



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

23.3 Team THE JUMPER

presented by

ENTJPN

**Saturday 16 December
from 10.45**

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

THE JUMPER

presented by

ENTJPN

TEAM ÉLITE

4'+4'+4'

AMRAP

(M1/W/M2)

With a Loaded Backpack 9/6 kg

180 m Shuttle Run (20 x 9 m)

54 m FR Sandbag Carry 70/50 kg

Max Burpee BJO Step Down 60/50 cm

SCORE = Total REPS

THE JUMPER

presented by

ENTJPN

TEAM MASTER 110+
TEAM INTERMEDIATE

4'+4'+4'
AMRAP
(M1/W/M2)

With a Loaded Backpack 9/6 kg

180 m Shuttle Run (20 x 9 m)

54 m Sandbag Carry 70/50 kg

Max Burpee BJO Step Down 60/50 cm

SCORE = Total REPS

THE JUMPER

presented by

ENTJPN

TEAM EXPERIENCE

4'+4'+4'

AMRAP

(M1/W/M2)

180 m Shuttle Run (20 x 9 m)

54 m Sandbag Carry 70/50 kg

Max Burpee BJO Step Down 60/50 cm

SCORE = Total REPS

THE JUMPER

presented by

ENTJPN

FLOW

Gli atleti partono tutti dalla postazione 1 lavorando a staffetta per 4 minuti a testa nell'ordine M1,W,M2.

Il teammate parte dalla postazione 1 per la shuttle run tornando sempre al punto di partenza. Prende la sandbag e la trasporta come richiesto per poi finire il round in postazione 2 dove troverà il box. Finiti i 4 minuti a disposizione torna alla stazione 1 per far partire l'altro teammate.

The athletes all start from station 1 working in relay for 4 minutes each in the order M1,W,M2. The teammate starts from station 1 for the shuttle run and always returns to the starting point. He takes the sandbag and carries it as required and then finishes the round at station 2 where he will find the box. At the end of the 4 minutes available, return to station 1 to start the other teammate.

THE JUMPER

presented by

ENTJPN

STANDARDS

SHUTTLE RUN

Il movimento inizia con entrambi i piedi dietro la linea di partenza e finisce quando entrambi i piedi oltrepassano la linea di arrivo.

Nei cambi di direzione entrambi i piedi devono oltrepassare la linea e la mano DEVE toccare terra.

***FRONT RACK SANDBAG CARRY**

Il movimento inizia con entrambi i piedi dietro la linea di partenza, con la sandbag in posizione di front rack su un lato a scelta e finisce quando entrambi i piedi oltrepassano la linea di arrivo. L'atleta può cambiare spalla quando vuole.

*La Front Rack Position è richiesta solo per la categoria TEAM ÉLITE.

SHUTTLE RUN

The movement starts with both feet behind the starting line and ends when both feet cross the finish line.

In the direction change both feet must cross the line and the and MUST touch the ground.

***FRONT RACK SANDBAG CARRY**

The movement begins with both feet behind the starting line, with the sandbag in a front rack position on one side of your choice and ends when both feet cross the finish line. The athlete can switch shoulder whenever he wants.

**Front Rack position is required only for TEAM ÉLITE category.*

THE JUMPER

presented by

ENTJPN

STANDARDS

BURPEE BOX JUMP OVER STEP DOWN

L'atleta parte in piedi di fronte al box.

In bottom position il petto e le cosce devono toccare terra. Una volta in piedi l'atleta dovrà saltare sul box e superarlo scendendo dalla parte opposta, l'estensione completa non è richiesta.

Nel salto i piedi devono staccarsi da terra insieme e atterrare sul box insieme.

Le mani non possono entrare in contatto con il corpo durante tutto il movimento.

Solo i piedi dell'atleta possono toccare il box.

Lo step up NON è concesso

Lo step down è obbligatorio.

BURPEE BOX JUMP OVER STEP DOWN

The athlete starts standing in front of the box.

In the bottom position, the chest and thighs should touch the ground.

Once standing, the athlete will have to jump on the box and go over it, full extension is not requested.

In the jump, the feet must come off the ground together and land on the box together.

The hands cannot come into contact with the body during the entire movement.

Only the athlete's feet can touch the box.

Step up is NOT allowed

The step down is mandatory.