



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

23.3 Individual THE JUMPER

presented by

ENTJPN

**Saturday 16 December
from 08.00**

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

THE JUMPER

presented by

ENTJPN

**ÉLITE
MASTER 35**

**3 Round
3' Work
1'30" Rest**

With a Loaded Backpack 9/6 kg

180 m Shuttle Run (24 x 7,5 m)

45 m FR Sandbag Carry 70/50 kg*

Max Burpee Box Jump 60/50 cm

SCORE = Total REPS

***Tie Break at 3rd round**

THE JUMPER

presented by

ENTJPN

**UNDER 21
MASTER 40
INTERMEDIATE**

**3 Round
3' Work
1'30" Rest**

With a Loaded Backpack 9/6 kg

180 m Shuttle Run (24 x 7,5 m)

30 m FR Sandbag Carry 70/50 kg*

**Max Burpee Box Jump 60/50 cm
(Step Up is allowed)**

SCORE = Total REPS

***Tie Break at 3rd round**

THE JUMPER

presented by

ENTJPN

**MASTER 45
MASTER 50
EXPERIENCE**

**3 Round
3' Work
1'30" Rest**

**180 m Shuttle Run (24 x 7,5 m)
30 m Sandbag Carry 70/50 kg*
Max Burpee Box Jump 60/50 cm**

**SCORE = Total REPS
*Tie Break at 3rd round**

THE JUMPER

presented by

ENTJPN

FLOW

Al 3, 2, 1, go: gli atleti partono in postazione 5 per la shuttle run tornando sempre al punto di partenza. Prendono la sandbag e la trasportano come richiesto per poi finire il round in postazione 1 dove troveranno il box. Durante le pause si riporteranno la postazione 5 per cominciare i round successivi.

At 3, 2, 1, go: The athletes start in station 5 for the Shuttle Run, always returning to the starting point. They take the sandbag and carry it as required and then finish the round in station 1 where they will find the box. During the breaks, they'll return to station 5 to begin the next rounds.

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.

*Per le cat. Master 45, Master 50 ed Experience non è obbligatorio la Front Rack Position.

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.

**For cat. Master 45, Master 50 and Experience Front Rack Position is not mandatory.*

THE JUMPER

presented by

ENTJPN

STANDARDS

BURPEE BOX JUMP

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 raggiungere la completa estensione di ginocchia e anche sopra il box dimostrando controllo.

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 down è concesso, lo step up NO (tranne che alle cat. INT. U21 e M40).

BURPEE BOX JUMP

The athlete starts standing in front of the box.

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

Once standing, the athlete shall jump on the box and reach the full extension of the knees and hips on top of the box, demonstrating control.

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.

The step down is allowed, the step up is NOT (except for cat. INT. U21 and M40).