



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

# 23.2 Team BACK TO SCHOOL

presented by



**Friday 15 December**  
**from 14.00**

**Athletics Track**  
**Via Gaetana Agnesi,**  
**20832 Desio MB**

**BACK TO SCHOOL**

presented by  
 **STMN**  
FITNESS

**For ALL categories**  

---

**Per TUTTE le categorie**

**For Time (TC 18 min)**

**1200 m Team Run (Linked by Rope)**  
**3 x 400 m Loaded Relay 9/6 kg**  
**(M1/W/M2)**

**SCORE 1 = Team Run TIME**  
**SCORE 2 = Total TIME or valid reps**

# FLOW

Al 3, 2, 1, go: gli atleti partono dalla postazione assegnata sulla griglia di partenza con una corda in mano. Dovranno fare 3 giri di campo (1200 m) di team run, tenendo sempre la corda in mano, al termine dei quali verrà preso il tempo che sarà il primo score.

Subito dopo avrà luogo una staffetta 3 x 400 m dove ognuno dei membri del team correrà con uno zaino zavorrato seguendo l'ordine M, W, M. All'arrivo dell'ultimo componente del team viene preso un secondo score.

*At 3, 2, 1, go: athletes start from their assigned position on the starting grid with a rope in their hands. They will have to do 3 laps of the field (1200 m) of team run, always holding the rope in their hand, at this point time will be the first score. Right after there will be a 3 x 400 m relay where each of the team members will run with a loaded backpack following the order M, W, M. When the last member of the team finishes, a second score is taken.*

# STANDARDS

## TEAM RUN

La sezione di 3 giri inizia e finisce alla postazione assegnata a ciascun team.

Ogni membro del team deve avere sempre una mano sulla corda.

Non si può uscire dalla pista.

## LOADED RELAY

Lo zaino zavorrato può essere afferrato e indossato senza fermarsi.

Ogni giro inizia e finisce alla postazione assegnata a ciascun team.

Non si può uscire dalla pista.

## *TEAM RUN*

*The 3-lap section starts and ends at the station assigned to each athlete.*

*Every member of the team must always have an hand on the rope.*

*You can't get off the track.*

## *LOADED RELAY*

*The loaded backpack can be grabbed and worn without stopping.*

*Each lap starts and ends at the station assigned to each team.*

*You can't get off the track.*