



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

# 23.1 Team IRON GRIP

presented by

**FAT GRIPZ**<sup>TM</sup>.com

**Friday 15 December**  
**from 10.00**

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

**IRON GRIP**

presented by  
**FAT GRIPZ™**  
.com

## **TEAM ÉLITE**

**For Time (TC 12 min)**

**30 Synchro Alt. FAT GRIPZ  
DB Snatch 22,5/15 kg**

**15 Synchro Bar Muscleup**

**30 Synchro Alt. FAT GRIPZ  
DB Snatch 22,5/15 kg**

**30 Synchro Chest to Bar**

**30 Synchro Alt. FAT GRIPZ  
DB Snatch 22,5/15 kg**

**45 Synchro Pull-up**

**SCORE = TIME or valid reps**

**IRON GRIP**

presented by  
**FAT GRIPZ™**  
.com

**TEAM INTERMEDIATE  
TEAM MASTER 110+**

**For Time (TC 12 min)**

**30 Synchro Alt. FAT GRIPZ  
DB Snatch 22,5/15 kg**

**12 Synchro Bar Muscleup**

**30 Synchro Alt. FAT GRIPZ  
DB Snatch 22,5/15 kg**

**24 Synchro Chest to Bar**

**30 Synchro Alt. FAT GRIPZ  
DB Snatch 22,5/15 kg**

**36 Synchro Pull-up**

**SCORE = TIME or valid reps**

**IRON GRIP**

presented by  
**FAT GRIPZ™**  
.com

## **TEAM EXPERIENCE**

**For Time (TC 12 min)**

**20 Synchro FAT GRIPZ  
DB Snatch 22,5/15 kg**

**12 Burpees Facing Parallettes**

**20 Synchro FAT GRIPZ  
DB Snatch 22,5/15 kg**

**24 Synchro Chest to Bar**

**20 Synchro FAT GRIPZ  
DB Snatch 22,5/15 kg**

**36 Synchro Pull-up**

**SCORE = TIME or valid reps**

# FLOW

Al 3, 2, 1, go: gli atleti partono dalla postazione 1 e vanno nella postazione 2 dove dovranno eseguire i movimenti richiesti. Al termine di questi andranno tutti e tre alla sbarra dove effettueranno i movimenti di ginnastica. Terminato il primo round, andranno insieme alla postazione 3 dove eseguiranno i movimenti richiesti e poi alla sbarra i movimenti di ginnastica. Il terzo round inizia alla postazione 4, gli atleti dovranno eseguire i movimenti richiesti e recarsi alla sbarra per l'ultimo set di movimenti di ginnastica. Il tempo verrà segnato una volta tornati tutti alla postazione 1

*At 3, 2, 1, go: the athletes start from station 1 and go to station 2 where they will have to perform the required movements.*

*At the end of these, all three will go to the bar where they will perform the gymnastic movements.*

*At the end of the first round, they will go together to station 3 where they will perform the required movements and then to the bar the gymnastics movements.*

*The third round starts at station 4, the athletes will have to perform the required movements and go to the bar for the last set of gymnastic movements.*

*The time will be marked once everyone returns to station 1*

**IRON GRIP**

presented by

**FAT GRIPZ™**  
.com

# STANDARDS

## **SYCNHRO \*ALT. FAT GRIPZ DB SNATCH**

Il movimento parte con il con il db a terra, finisce con il db in overhead position, piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito bloccato e il db in midline con il corpo.

In bottom position entrambe le teste del db devono toccare terra contemporaneamente.

Il db deve essere portato in overhead position in un unico movimento, senza passare per le spalle.

Il touch and go è permesso, il bouncing no.

Il braccio che lavora deve essere alternato ad ogni ripetizione \*ESCLUSO TEAM EXPERIENCE.

Il cambio mano può avvenire in qualsiasi momento.

La mano che non lavora non può entrare in contatto con il corpo durante la ripetizione.

Non è concesso il drop del db. Il drop del db è considerato no rep.

In synchro è richiesto in top position.

Gli atleti devono usare tutti e tre lo stesso braccio.

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

## **SYCNHRO \*ALT. FAT GRIPZ DB SNATCH**

*The movement starts with the db on the ground, ends with the db in overhead position, feet in line, knees locked, hips open, elbow locked and the db in midline with the body.*

*In the bottom position, both heads of the db must touch the ground at the same time.*

*The db must be brought to the overhead position in a single movement, without passing through the shoulders.*

*Touch and go is allowed, bouncing is not.*

*The working arm must be alternated with each repetition \*EXCLUDING TEAM EXPERIENCE.*

*The change of hands can take place at any time. The non-working hand cannot come into contact with the body during the repetition.*

*Drop of the db is not allowed. The drop of the db is considered no rep.*

*In synchro it is required in top position.*

*Athletes must use all three of them with the same arm.*

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

# STANDARDS

## SYCNHRO BAR MUSCLEUP

Il movimento inizia con l'atleta in hang position (braccia distese e piedi sollevati da terra) alla sbarra e termina con l'atleta in posizione di appoggio al di sopra della sbarra, con i gomiti bloccati e le spalle in linea o davanti alla verticale della sbarra.

Nella fase di kip, nessuna parte del piede può superare la linea orizzontale 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 appoggiarsi alla sbarra con il corpo staccando le mani.

In posizione di supporto, solo le mani supportano il peso dell'atleta.

Il synchro è richiesto il top position.

## SYCNHRO BAR MUSCLEUP

*The movement begins with the athlete in a hang position at the bar and ends with the athlete in a position above the bar, with the elbows locked and the shoulders in line with or in front of the vertical of the bar. In the kip phase, no part of the foot can cross the horizontal line 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 lean on the bar with your body by removing your hands.*

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

*The synchro is required in the top position.*

# STANDARDS

## **SYCNHRO 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.

Il synchro è richiesto in top position.

## **SYCNHRO 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.

Il synchro è richiesto in top position.

## **SYCNHRO 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. Synchro is required in top position.*

## **SYNCHRO 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 and strict chest to bar are allowed.*

*Reverse grip and mixed grip are allowed. Synchro is required in top position.*



**IRON GRIP**

presented by

**FAT GRIPZ™**  
.com

# STANDARDS

## **SYCNHRO BURPEES OVER THE PARALLETTE**

Il movimento deve essere perpendicolarmente e guardando le parallette.

Step back e step forward sono concessi.

In bottom position il petto e le coscie dell'atleta deve toccare terra. Qui è richiesto il synchro.

La testa dell'atleta deve stare dietro le perallette.

Manie piedi degli atleti devono rimanere all'interno della larghezza della lane.

Gli atleti devono saltare chiaramente al di là delle parallette.

Entrambi i piedi degli atleti devono essere staccati da terra mentre gli atleti passano sopra le parallette.

## **SYCNHRO BURPEES OVER THE PARALLETTE**

*The movement should be perpendicular and looking at the parallets.*

*Step back and step forward are allowed.*

*In the bottom position, the athlete's chest and thighs must touch the ground.*

*Synchro is required here. The athlete's head must stand behind the beads.*

*Athletes' foot manias must remain within the width of the lane.*

*Athletes must clearly jump beyond the parallettes.*

*Both athletes' feet must be off the ground as the athletes pass over the parallettes.*