



**THE FINAL**

# **1. WORKOUT**

**2 ROUNDS FOR TIME:**

**50 single under**

**40 wall ball shot @9/6kg**

**30 KB Russian swing @24/16kg**

**20 box jump**

**10 power clean @40/30kg**

**NO time cap**

**SCORE is time**



**THE FINAL**

## **2. STANDARDS**

### **2.1 SINGLE UNDER**

**La corda deve passare una volta sotto i piedi dell'atleta durante la fase di salto**

**affinché la ripetizione sia valida.**

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

***for the repetition to be valid.***

### **2.2 Wall Ball Shots**

**La ripetizione parte con la medball a terra, passando per una full squat**

**position (cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio). La medball deve colpire il target.**

**Come da disposizioni standard CrossFit, il centro del bersaglio è posizionato a 275cm e**

**305cm da terra.**

***The repetition starts with the medball on the ground, passing through a full squat***

***position (iliac crest below the highest point of the knee). The medball must hit the target.***

***As per standard CrossFit arrangements, the center of the target is positioned at 275cm and***

***305cm from the ground.***



## THE FINAL

**È concesso fare un clean e poi effettuare uno squat.**

**Colpire il bordo esterno del target o non colpirlo comporta una no rep.**

**Se la medball tocca terra deve essere resettata, non può essere presa di rimbalzo.**

***It is allowed to do a clean and then perform a squat.***

***Hitting the outer edge of the target or not hitting it results in a no rep.***

***If the medball touches the ground it must be reset, it cannot be taken by rebound.***

## 2.3 KB RUSSIAN SWING

**La kettlebell parte a terra, con le mani sulla maniglia.**

**L'atleta dovrà, con un unico movimento fluido, staccare la KB da terra, portarla tra le gambe**

**sopra la linea delle ginocchia e attraverso l'estensione dell'anca farla salire fino a che**

**l'attrezzo non superi la linea delle spalle. A quel punto la ripetizione verrà convalidata.**

***The kettlebell starts on the ground, with your hands on the handle.***

***The athlete must, with a single fluid movement, detach the KB from the ground, bring it between the legs***

***above the knee line and through the hip extension make it rise until***



## THE FINAL

**Le ripetizioni possono essere consecutive, ovvero eseguite con flessione ed estensione delle**

**anche senza che la kettlebell tocchi terra.**

***the tool does not exceed the shoulder line. At that point the repetition will be validated.***

***The repetitions can be consecutive, i.e. performed with flexion and extension of the even without the kettlebell touching the ground.***

## 2.4 BOX JUMP

**Il movimento inizia con l'atleta davanti al box e termina quando l'atleta raggiunge**

**la completa estensione di ginocchia e anche sopra il box.**

**È concesso lo step up e lo step down.**

**Le mani non devono entrare in contatto con il corpo durante il movimento.**

***The movement begins with the athlete in front of the box and ends when the athlete reaches***

***the full extension of knees and even above the box.***

***Step up and step down are allowed.***

***Your hands should not meet your body during movement.***



## THE FINAL

**Solo i piedi dell'atleta possono toccare il box.**

***Only the athlete's feet can touch the box.***

## 2.5 POWER CLEAN

**Il movimento parte in bottom position con il bilanciere a terra e mani lontane**

***The movement starts in bottom position with the barbell on the ground and hands far away***

**dalla sbarra prima che parta il timer.**

***from the bar before the timer starts.***

**Il bilanciere deve venire chiaramente in contatto con le spalle raggiungendo la top position**

***The barbell must clearly meet the shoulders reaching the top position***

**con i piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti davanti ad esso e bilanciere in midline con il corpo.**

***with the feet in line, knees locked, even open, elbows in front of it and barbell in midline with the body.***

**La ricezione del bilanciere deve avvenire al di sopra della linea del parallelo, in power**

***The reception of the barbell must take place above the parallel line, in power position.***



## THE FINAL

**position.**

**Il touch and go è permesso, il bouncing no.**

**Sono ammessi power clean, muscle clean.**

**L'utilizzo dei collars è obbligatorio.**

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

***Power clean, muscle clean are allowed.***

***The use of collars is mandatory.***

## 3. TECHNICAL INFORMATION

**Responsabilità degli atleti, standard per la video submission, e scoring protocol sono disponibili sul sito ufficiale.**

***Athlete responsibility, standards for video submission, and scoring protocol are available on the official website.***

**[www.fallseriestd.com/events-24](http://www.fallseriestd.com/events-24)**