



CrossFit LICENSED EVENT | 2024

24.1 Team

GRIND THE GRINCH

presented by



Friday 13 December
from 10.30

PALADESIO
Largo Atleti Azzurri D'Italia,
20832 Desio MB

GRIND THE GRINCH



ALL CATEGORIES

10' AMRAP:

3-6-9-12-etc

Worm Deadlift 110kg

Synchro Burpee Over the Worm

Synchro Toes to Bar

SCORE = Valid REPS

GRIND THE GRINCH



FLOW

Gli atleti partono da bordo campo. Al 3...2...1... GO! si spostano a seconda dei movimenti da eseguire.

Per ogni round completato, è richiesto al team di spostare un chess piece ad indicare l'avanzamento.

The athletes start from the sidelines.

At 3... 2... 1... GO! they move according to the movements to be performed.

For each completed round, the team is required to move a chess piece to indicate progress.

GRIND THE GRINCH



STANDARDS

WORM DEADLIFT:

Il worm parte a terra e deve essere sollevato insieme fino al raggiungimento della completa estensione di anche e ginocchia di tutti e tre gli atleti.

SYNCHRO BURPEES OVER THE WORM:

Il movimento deve essere eseguito lateralmente rispetto al worm. Per cui due atleti stanno da un lato e il terzo dall'altro.

In bottom il petto degli atleti deve toccare terra. Qui è richiesto il synchro. Gli atleti devono chiaramente saltare al di là del worm.

WORM DEADLIFT:

The worm starts on the ground and must be lifted together until the hips and knees of all three athletes are fully extended.

SYNCHRO BURPEES OVER THE WORM:

The movement must be performed laterally with respect to the worm. So two athletes are on one side and the third on the other. At the bottom, the athletes' chests must touch the ground. Synchro is required here. Athletes clearly need to jump over the worm.

GRIND THE GRINCH



STANDARDS

SYNCHRO TOES TO BAR:

Il movimento inizia con l'atleta in hang position alla sbarra, con braccia distese e piedi sollevati da terra, e termina quando entrambi i piedi entrano in contatto con la sbarra

contemporaneamente nello spazio tra due mani.

In bottom position i talloni dell'atleta dovranno rompere la verticale della sbarra.

Il synchro è richiesto in top position, per cui tutti e tre devono toccare la sbarra con i piedi insieme.

SYNCHRO TOES TO BAR:

The movement begins with the athlete in hang position at the bar, with arms outstretched and feet off the ground, and ends when both feet make contact with the bar at the same time in the space between two hands.

In bottom position The athlete's heels will have to break the vertical of the bar.

The synchro is required in top position, so all three must touch the bar with their feet together.