



# 23.4 Team

**STRONG, FAST & FURIOUS**

presented by



WARM BODY COLD MIND

**Saturday 16 December**  
**from 18.20**

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

**STRONG, FAST & FURIOUS**

presented by



**For ALL categories**  

---

**Per TUTTE le categorie**

**For Weight 0:00 to 7:00**  
**1RM Hang Squat Clean (M1/W/M2)**

**Rest 7:00 to 8:00**

**AMRAP 8:00 to 18:00**  
**MAX Cal Row dumper 10/8**  
**MAX High Target Wall Ball 9/6 kg**  
**HOLD Handstand Face to Wall**  
**Change positions at the HOLD brake**

---

**SCORE 1 = WEIGHT**  
**SCORE 2 = TIME or Valid REPS**

**STRONG, FAST & FURIOUS**



# FLOW

Al 3, 2, 1, go: gli atleti partono in postazione 1 con bilanciere scarico e dischi a disposizione per il loro 1RM.

Alla fine della pausa i teammates si disporranno a loro piacimento nelle diverse postazioni.

La 2 e la 4 sono quelle dove si accumulano le rep nei movimenti richiesti, la 5 è quella che detta i cambi.

Ai cambi, i teammate dovranno aspettare l'approvazione del judge in postazione 5 per ripartire.

**SCORE = TIME or valid reps**

*At 3, 2, 1, go: the athletes start in position 1 with empty barbell and discs available for their 1RM.*

*At the end of the rest, the teammates will dispose as they please in the different stations.*

*Number 2 and 4 are the ones to accumulate the reps in the required movements, number 5 is the one that dictates the switch.*

*At the switch, the teammates will have to wait for the approval of the judge in station 5 to restart.*

**STRONG, FAST & FURIOUS**

presented by



# STANDARDS

## **HANG SQUAT CLEAN**

Il bilanciere parte da terra e deve essere alzato in hang position con gambe e braccia completamente distese, dimostrando controllo.

In bottom position il bilanciere deve essere ricevuto in accosciata completa, con la cresta iliaca chiaramente sotto il punto più alto del ginocchio.

In top position è richiesta una completa estensione di ginocchia e anche, i gomiti devono andare oltre il piano frontale del bilanciere, dimostrando controllo. L'atleta potrà terminare l'alzata anche oltre il time cap, SE il bilanciere si è staccato da terra prima di esso.

## **HANG SQUAT CLEAN**

*The barbell starts from the ground and must be lifted in a hang position with legs and arms fully extended, showing control.*

*In bottom position, the barbell must be received in full squat, with the iliac crest clearly below the highest point of the knee.*

*In the top position, a full extension of the knees and hips is required, the elbows must go beyond the frontal plane of the barbell, showing control.*

*The athlete can complete the lift beyond the time cap, IF the barbell came off the ground before it.*

**STRONG, FAST & FURIOUS**

presented by



WARM BODY COLD MIND

# STANDARDS

## **CAL ROW**

Gli atleti possono sistemarsi le pedaline e possono scendere la rower solo dopo aver completato il numero delle calorie richieste. NON è permesso toccare lo schermo. Il dumper sarà settato a 10 per gli uomini e 8 per le donne.

## **WALL BALL SHOTS**

Il movimento inizia dalla posizione di squat con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio e la medball in mano, finisce quando la medball tocca il targhet. Se la medball tocca terra non può essere presa di rimbalzo.

## **CAL ROW**

*Athletes can adjust the pedals and can only get off the rower after completing the required number of calories. You are NOT allowed to touch the screen. The dumper will be set to 10 for men and 8 for women.*

## **WALL BALL SHOTS**

*The movement starts from the squat position with the iliac crest below the highest point of the knee and the medball in the hands, ends when the medball touches the targhet. If the medball touches the ground, it cannot be rebounded.*

**STRONG, FAST & FURIOUS**

presented by



# STANDARDS

## **HANDSTAND HOLD FACE TO THE WALL**

il movimento inizia quando l'atleta sarà a testa in giù, rivolto verso la parete, con le mani a terra, gomiti bloccati, anche aperte, ginocchia bloccate e con solo i piedi a contatto con la parete.

Finisce quando l'atleta perderà anche solo uno dei requisiti espressi sopra.

## ***HANDSTAND HOLD FACE TO THE WALL***

*the movement begins when the athlete is upside down, facing the wall, with his hands on the ground, elbows locked, hips open, knees locked and with only his feet in contact with the wall.*

*It ends when the athlete loses even one of the requirements expressed above.*