



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

# 23.1 Individual BACK TO SCHOOL

presented by



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

**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 Run**  
**1200 m Loaded Run**  
**9/6 kg**

**SCORE = TIME or valid reps**

# FLOW

Al 3, 2, 1, go: gli atleti partono dalla postazione assegnata sulla griglia di partenza. Dovranno fare 3 giri di campo (1200 m) di corsa a corpo libero e altri 3 giri di campo (1200 m) con zaino zavorrato, sempre tornando alla loro postazione di partenza.

*At 3, 2, 1, go: the athletes start from the assigned position on the starting grid. They will perform 3 laps of the field (1200 m) of bodyweight running and another 3 laps of the field (1200 m) with a loaded backpack, always returning to their starting position.*

# STANDARDS

## **RUN**

La sezione di 3 giri inizia e finisce alla postazione assegnata a ciascun atleta. Non si può uscire dalla pista.

## **LOADED RUN**

Lo zaino zavorrato può essere afferrato e indossato senza fermarsi.

La sezione di 3 giri inizia e finisce alla postazione assegnata a ciascun atleta. Non si può uscire dalla pista.

## ***RUN***

*The 3-lap section starts and ends at the station assigned to each athlete. You can't get off the track.*

## ***LOADED RUN***

*The loaded backpack can be grabbed and worn without stopping. The 3-lap section starts and ends at the station assigned to each athlete. You can't get off the track.*